

食療有方



[食療有方_下载链接1](#)

著者:顧小培

出版者:天窗出版

出版时间:2008

装帧:

isbn:9789881777669

吃燕窩不如吃豬腳姜、雞腳？天然去皺霜是茶花籽油？黑朱古力是最佳抗氧化劑？喝咖啡可減低患上老人癡呆癥？中藥黃連可降膽固醇？優質生活從飲食入手，藥補不如食補，與其胡亂進補，不如善選有益食材，食得健康，活得開心。

本書闡釋的88個調補飲食智慧，是顧小培博士在《信報》撰寫的《康和健》專欄文章整理而成，其中娓娓道來天然健康的飲食和生活方式，提醒切勿胡亂進補以擾亂免疫系統，解構一些藥膳的益處，有助讀者簡單地達到強身健體、排毒抗衰老、調節身心的功效。

作者介绍:

本書作者顧小培博士，從事免疫新藥研究及生物科技研究等工作多年，尤其對中風、糖尿病、癌症、肝硬化、肺病、關節炎等病素有研究。

目录:

[食療有方_下载链接1](#)

标签

顧小培系列

评论

康和健系列。食得健康，活得开心。

[食療有方_下载链接1](#)

书评

[食療有方_下载链接1](#)