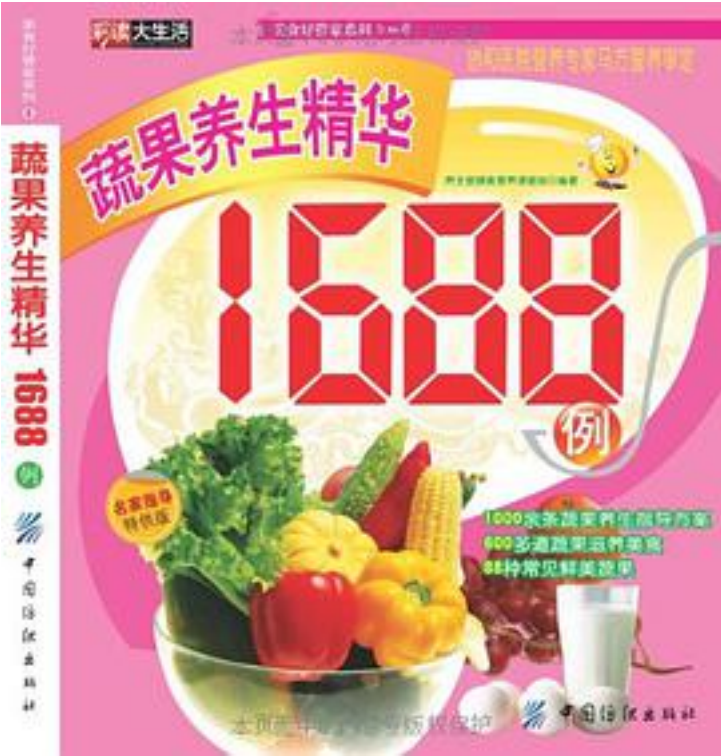


蔬果养生精华1688例



[蔬果养生精华1688例_下载链接1](#)

著者:养生堂膳食营养课题组

出版者:中国纺织

出版时间:2009-7

装帧:

isbn:9787506457637

《蔬果养生精华1688例》最值得推荐之处——蔬果的四性五味，根据体质吃蔬果才是健康的法宝，挑选优质蔬果有诀窍，教你如何避开选购蔬果的误区，食用蔬果的注意事项，告诉你怎样吃才健康。近百种常见蔬果，让你在蔬果王国里尽情享受美味，如何巧妙运用蔬果的营养素打造健康的身体，关注蔬果养生秘笈，瘦身、美容、保健功效一箩筐。

利用蔬果巧治病，轻松赶走各种疾病，常见蔬果的养生秘方，让不同人群健康有活力。

作者介绍:

目录: 1 登上蔬果 健康快车 蔬果营养全攻略 七色蔬果保健康 蔬果伴你走四季
蔬果是酸性体质的克星 蔬果的四性五味 选购蔬果的误区 蔬果的处理与储存
怎样吃才健康2 走进蔬果王国 蔬菜 菠菜 芹菜 香菜 莴笋 大白菜 甘蓝 苋菜 芥蓝 蒜薹
茭白 茼蒿 莲藕 海带 紫菜 西红柿 茄子 苦瓜 黄瓜 冬瓜 南瓜 丝瓜 土豆 竹笋 魔芋 蚕豆
扁豆 豌豆 毛豆 豇豆 玉米 山药 芋头 红薯 辣椒 萝卜 百合 空心菜 油麦菜 盖菜 黑木耳
香菇 银耳 平菇 香椿 生姜 大葱 大蒜 韭菜 洋葱 水果 苹果 桃 梨 李子 山楂 杏 桂圆 木瓜
西瓜 橘子 香蕉 菠萝 橙子 草莓 金橘 荔枝 芒果 枇杷 杨桃 杨梅 石榴 荸荠 柠檬 柚子 柿子
甜瓜 椰子 葡萄 哈密瓜 猕猴桃 火龙果 桑葚 樱桃 橄榄 大枣 核桃 板栗 花生 莲子 腰果
葵花子 开心果 南瓜子 枸杞子 松子 榛子3 巧用蔬果营养素 打造健康身体 维生素A
维生素B1 维生素B2 维生素B3 维生素B5 维生素B6 维生素B7 维生素B9 维生素B12
维生素C 维生素D 维生素E 维生素K 矿物质钠 矿物质钾 矿物质钙 矿物质磷 矿物质铁
矿物质镁 矿物质锌4 日常蔬果 养生秘笈 增强免疫力 调节酸碱平衡 缓解疲劳 清火润燥
改善肤色 增进食欲 减肥清脂 减少过敏 滋养秀发 改善睡眠 缓解手脚冰冷 排毒清体
补血益气 增强 “性福” 5 利用蔬果 巧治病 便秘 腹泻 感冒 咳嗽 哮喘 头痛 水肿 糖尿病
高血压 心脏病 脂肪肝 肺结核 肝硬化 慢性咽炎 骨质疏松 胆囊炎 月经异常 消化不良
口腔溃疡 慢性支气管炎 甲亢 高血脂 中风 动脉硬化 前列腺炎 乳腺癌 宫颈癌6
不同族群的蔬果养生秘方 上班族 电脑族 快餐族 素食族 肉食族 考试族 夜猫族 吸烟族
喝酒族 青少年 更年期人群 银发族
· · · · · · (收起)

[蔬果养生精华1688例_ 下载链接1_](#)

标签

评论

[蔬果养生精华1688例_ 下载链接1_](#)

书评

[蔬果养生精华1688例_下载链接1_](#)