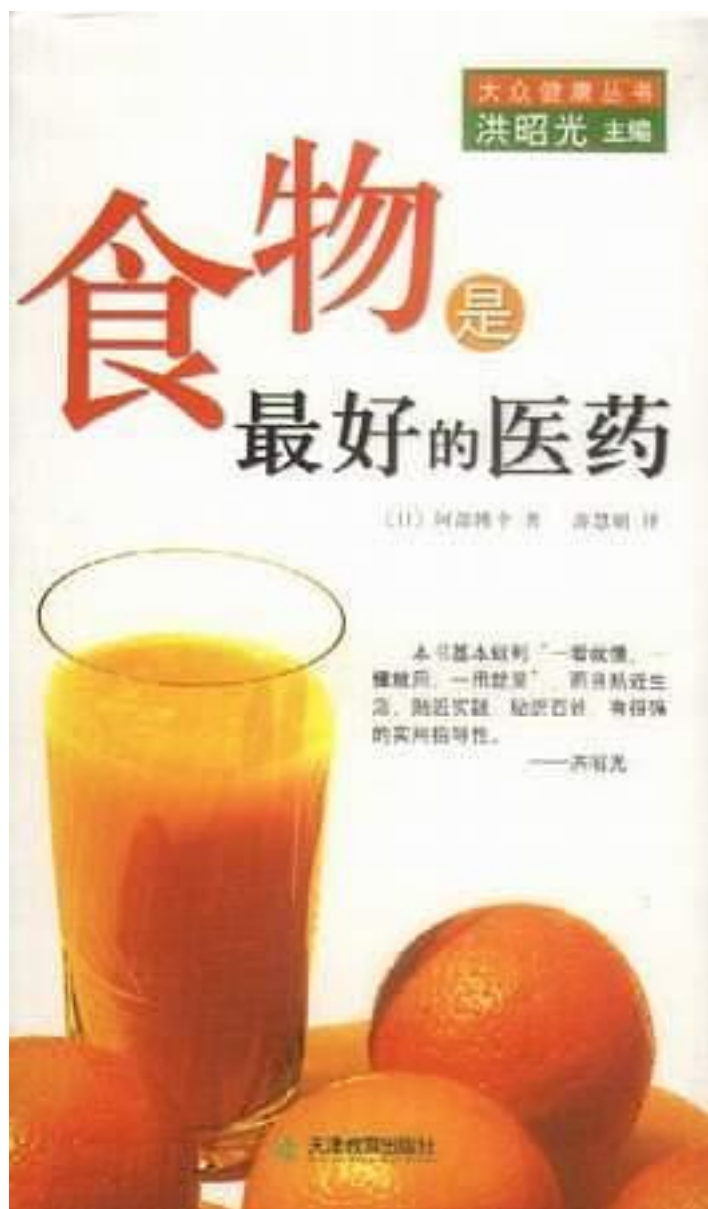


食物是最好的医药



[食物是最好的医药_下载链接1](#)

著者:植物草香 编

出版者:

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787807537816

《食物是最好的医药》内容简介：药物不是治疗疾病的灵丹妙药，健康绝非仅靠医生和药物来维持，适宜的饮食营养才是保证身体健康的基础。影响现代人健康的最大凶手，追根究底，往往是由于饮食营养失调导致的疾病。《食物是最好的医药》就是这样一本服务于现代家庭生活的自然营养宝典，是操作性很强的自助健康指南，同时也是一本借用营养、天然食物治疗身体病变的上佳之作。

全书共由两部分构成：第一部分描述常见疾病及提供能对抗这些病状的食物及营养，同时建议如何借用饮食营养补充物来纠正身体的疾病；第二部分则以服务家庭生活的视角，收录了生活中常见的动植物食品、饮品等，科学详尽地阐述各种食物的营养保健功能，并在实际运用方面给予操作性较强的指导，把人们关注的健康知识融入日常饮食中，对现代家庭极具参考价值。

作者介绍:

目录:

[食物是最好的医药 下载链接1](#)

标签

评论

[食物是最好的医药 下载链接1](#)

书评
