

# 全食物排毒事典



[全食物排毒事典\\_下载链接1](#)

著者:康鉴文化编辑部 编

出版者:

出版时间:2009-10

装帧:

isbn:9787506459563

《全食物排毒事典(第2版)》 内容简介：排毒一身轻，健康100分，食物排毒大学问：您

常感到疲倦、四肢无力吗？您的皮肤呈现粗糙状态，经常冒痘痘吗？您是否排便不顺而且有口臭？若您有以上身体警讯，就代表您的体内已经有毒素累积了！《全食物排毒事典(第2版)》通过天然饮食排毒，有效促进体内环保，增进您的健康！76种天然排毒健康食材：完整分析食材的排毒功效，清楚说明如何吃才能有效排毒。每一种食材皆附有排毒示范菜肴，总计76种排毒食材，用吃来进行体内环保工作。

200道美味排毒菜肴：

提供包括排毒菜肴、饮食禁忌等不同的饮食指南。用食物预防及缓解病痛，消除体内毒素，使身体更健康。

食材选购资讯大公开：

针对单一食材进行详细的营养成分分析，介绍选购、处理、保存等实用知识，并教您挑选最佳的排毒食材。

作者介绍:

目录:

[全食物排毒事典\\_下载链接1](#)

## 标签

健康

排毒

养生

## 评论

有图有真相

-----  
[全食物排毒事典\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[全食物排毒事典 下载链接1](#)