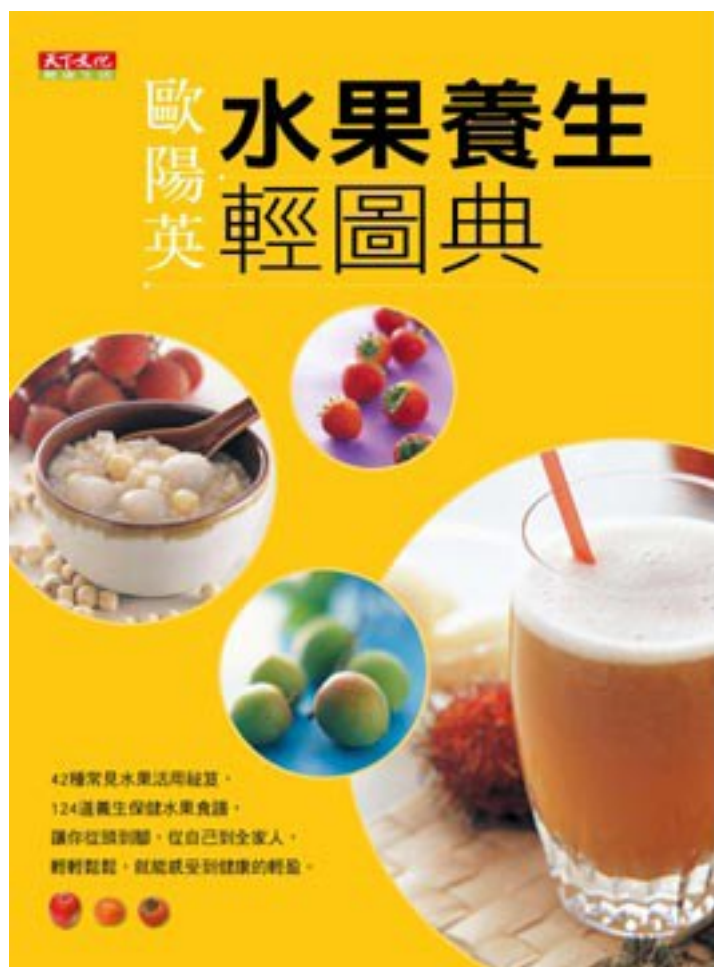


水果养生轻图典



[水果养生轻图典_下载链接1](#)

著者:欧阳英

出版者:天下远见出版股份有限公司

出版时间:2009年10月29日第一版第一次印刷

装帧:简装/四色

isbn:9789862164334

关于水果与健康的关系，英国一家专门用水果为病人作食疗的“果食医院”正在深入地积累临床经验——该医院曾用鲜枣在136位病人身上作临床试验，发现这些按医嘱连续

吃鲜枣的病人恢复健康的速度远比另一对照组（只吃维他命的病人）快3倍以上。

本书发布了42种常见水果活用秘笈，124道养生保健水果食谱，告诉你如何在对的季节吃对水果，如果针对家人不同的体质选择适宜的水果，以及帮助我们了解各种水果的食用禁忌，以及如何正确料理水果而非扼杀其营养，希望本书能让大家作为养生保健的参考。

作者介绍:

生机饮食的传道者，具有近30年的食疗辅导经验，经常于海内外各大报与杂志开辟专栏，深受大众欢迎，也常受邀至各机关团体、各电视台、各广播电台，讲授生食疗法、断食疗法和生机饮食。（www.oyoung.com.tw）

目录:

[水果养生轻图典_下载链接1](#)

标签

评论

[水果养生轻图典_下载链接1](#)

书评

[水果养生轻图典_下载链接1](#)