

<<均衡饮食抗“非典”>>

图书基本信息

书名：<<均衡饮食抗“非典”>>

13位ISBN编号：9787501939619

10位ISBN编号：7501939616

出版时间：2003-04

出版时间：中国轻工业出版社

作者：周宇,王彤

页数：63

字数：50000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<均衡饮食抗“非典”>>

内容概要

本书根据非典型肺炎的特征，从均衡营养、提高免疫力的角度，向广大读者介绍预防“非典”的营养保健知识和健康食谱。

书中涉及的内容不仅对于预防“非典”有实用价值，同时能伴你一生——助你增强本质、提高免疫力、抵御疾病、延年益寿。

非典型肺炎不可怕。

愿你在享受健康美食的同时，轻轻松松抗“非典”。

<<均衡饮食抗“非典”>>

书籍目录

Part1

均衡饮食

养肺菜

Part2

自我保健-春季、夏季

润肺滋补汤

Part3

自我保健——秋季、冬季

养生粥

Part4

自我保健——环境和饮食

保健茶饮

Part5

自我保健——增强免疫力

营养主食

Part6

“非典”的自身防范

<<均衡饮食抗“非典”>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>