

<<一个水果>>

图书基本信息

书名：<<一个水果>>

13位ISBN编号：9787501944569

10位ISBN编号：7501944563

出版时间：2004-10

出版时间：中国轻工业出版社

作者：孙娜编

页数：191

字数：60000

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>

## <<一个水果>>

### 内容概要

生活的节奏变得越来越快了，我们的生活也不能以前那样，有时间坐下来，在舒适的环境中进食，以摄取和吸收身体内所需要的各种营养成分。

在很多的时间，因为种种原因，我们边一日三餐都不能保证定时定量。

社会的脚步变快了，我们的食食也变快了，一些营养成分欠缺的快餐充斥了我们的生活。

无形之中，便会影响到身、体对于营物质的摄取，也给我们的身体健康事严带来了危害，引发多种现代疾病。

本书告诉你在紧张的工作之余，怎样轻松愉快地通过食用水果达到摄取体内所需要的营养成分的方法。

它针对现代人因为营养缺乏或不均衡而产生的种种疾病，并且，对营养成分丰富水果，进行了归纳和分析，不仅系统地介绍了水果中的特殊营养成分，攻效，还对于一些常见的引起身体不适的原因进行分析，让你了解应该食用什么样的水果。

## &lt;&lt;一个水果&gt;&gt;

## 书籍目录

水查给你营养和健康合理吃水果——你做到了吗第一章 水果——肠道卫士 肠道健康身测 (一)是什么引肠道毒素过多 (二)水果在肠道消毒之中的妙用 (三)几种常见的利于肠道健康的水果第二章 水果——助你保持健美身材 (一)是什么让你的身体肥胖 (二)水果在减肥中的不可忽视的作用 (三)你应该知道的几种减肥水果第三章 水果——美容养颜之宝 (一)皮肤健康的帮敌 (二)水果在养颜护肤中不可低估的功效 (三)你应该知道的几种美容养颜水果第四章 水果——消除疲劳的最佳食品 (一)引起疲劳的几种原因 (二)疲劳的分类 (三)揭开亚健康虚伪的外衣 (四)水果能够让你消除疲劳 (五)什么样的水果具有抗疲劳功效第五章 水果——消凉降火的录丹 自测你上火状况 (一)上火带来的烦恼 (二)明白自己为什么会上火 (三)几种常见的清凉降火的水果第六章 水果的奥秘 (一)复杂的营养成分 (二)奇妙的天然功准备第七章 正确地食用水果 (一)你适合食用什么样的水果 (二)水果的食用与时令之间的关系 (三)每天在什么时候食用水果才能达到最好的效果 (四)几种常见的水果的正确食用方法 (五)走出食用水果的误区附录 水果营养成分速查表

<<一个水果>>

#### 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>