

<<全食物排毒密码>>

图书基本信息

书名：<<全食物排毒密码>>

13位ISBN编号：9787506444507

10位ISBN编号：750644450X

出版时间：2007-6

出版时间：中国纺织

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：263

字数：218000

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>

## <<全食物排毒密码>>

### 内容概要

相信大家都能认同“食物是最好的医药”这句话，不过现代人吃的食物来源频频出问题，加工过程又不太注意卫生，而且有时为了使食物更加美味或便于保存，特别添加了许多物质，所以到底大家吃了很多有益健康的食物，还是让自己在不知情的情况下，吃了很多毒素，值得大家省思。

近来存在于蔬果中的植物化学物质受到许多科学家的重视，原来，除了维生素、矿物质等对我们身体大有帮助外，这些被忽略的植物化学物质居然也扮演着守护健康的角色。

所以，好好地了解相关食材，并善于运用这些有益物质，必然让您和家人永保安康。

本书从对症食疗的角度出发，让您轻松了解常见食材对各类疾病的帮助，而且特别介绍食材的排毒功效。

书中不仅详细介绍食材的选购，对每一种食材的排毒功效及营养价值也都有完整及详细的说明。

当您了解和爱上书中的某一食材时，本书也一起为您端上依据每种食材的营养特色所搭配的健康菜谱，并告诉您“如何搭配，营养加倍”的诀窍，相信您带回本书，一定会很快上手。

想要当一位健康达人吗？请先找到一位良师益友，而本书就是您最好的选择，因为书中准确、清楚的文字和图表，一定能解答您对所有食材和健康的疑惑，让您顿时豁然开朗，轻轻松松就能达到排毒、解毒、防病、治病的终极目标。

<<全食物排毒密码>>

书籍目录

导读第一篇 排毒一身轻 第一章 认识毒索 你是否也该排毒了呢? 透视日常生活中的毒素  
排毒5要素 开启体内排毒机制 第二章 正确的饮食观念 维持生命的七大营养素 认识  
体内优良营养素 利用膳食纤维为身体解毒 最好的排毒饮料——水 体内宿便清光光 一  
周排毒计划第二篇 全食物排毒 第一章 食材处理 第二章 蔬菜排毒 蔬菜排毒的三大作用  
叶菜类 苋菜 地瓜叶 菠菜 红凤菜 明日叶 韭菜  
芹菜 生菜 圆白菜 根茎类 地瓜 洋葱 马铃薯  
芋头 山药 莲藕 芦笋 牛蒡 胡萝卜 花果类  
苦瓜 冬瓜 丝瓜 ..... 第三章 辛香料排毒 第四章 五谷杂粮排  
毒 第五章 蛋豆鱼肉排毒 第六章 水果排毒第三篇 对症排毒 第一章 改善你的饮食习惯 第  
二章 饮食对症排毒附录

<<全食物排毒密码>>

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>