

<<男人最爱吃的30种素食>>

图书基本信息

书名：<<男人最爱吃的30种素食>>

13位ISBN编号：9787506471572

10位ISBN编号：7506471574

出版时间：2011-3

出版时间：中国纺织

作者：久久素食机构

页数：240

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>

<<男人最爱吃的30种素食>>

内容概要

人人都是自身健康的主宰者。

如果现在就是亚健康状态，那么20年后的身体状况岂不堪忧？

所以奉劝男士们注重饮食，把好“入口关”，合理地安排膳食结构，给自己储蓄健康。

在膳食结构上，建议男人提升素食的比例，降低肉食的比例，这样做有以下几大好处：素食养护男人的五脏，尤其是肝、肾、肺等重要器官；素食中脂肪、胆固醇含量较低，可以避免男人“发福”；素食中膳食纤维含量丰富，可以排毒、消脂，帮助男人瘦身减肥；素食中含有很多独特的营养素，可以维护男性的健康。

<<男人最爱吃的30种素食>>

作者简介

任月园 生活图书资深主编。

<<男人最爱吃的30种素食>>

书籍目录

韭菜——补肾固精，男人的“起阳草”绿豆芽——帮助男人减掉脂肪，清洁牙齿芦笋——抗癌，防治男性泌尿系统疾病菠菜——养血生肌，促进男人肌肉生长西兰花——提升男人的免疫力，预防前列腺癌圆白菜——清热止痛，保护男人的胃西红柿——男人前列腺的保护伞苦瓜——滋肝明目，降血糖，抗癌洋葱——提升男人的免疫力，防治胆固醇过高白萝卜——润肠通便，保护男人的肺姜——防治肾虚阳痿，“男子不可百日无姜”海带——帮助男人补碘，防治甲状腺肿大竹荪——宁神补脑，帮助男人防治高血压、高血脂香菇——降低男人的血压和血脂梨——生津润燥，养护男人的肺柠檬——帮助男人解疲乏的肌肉酸痛，抑制肾结石无花果——增进食欲，保护男人的胃苹果——降低男人的胆固醇，防治慢性前列腺炎柑橘——调和肠胃，保护男人的肝脏西瓜——降低男人的血压，利尿，防治肾脏炎症……蜂蜜——补中润燥，提高免疫力

<<男人最爱吃的30种素食>>

章节摘录

版权页：插图：

<<男人最爱吃的30种素食>>

编辑推荐

《男人最该吃的30种素食》：素食不但赐予我们健康更带给我们心灵上的滋养让我们更有爱心、更和平、更快乐。

生命对每个人来说，只有一次，选择健康，快乐过一生，就从选择好的饮食习惯开始。

一本让你轻松健康的素食书。

男人的生活方式，最需要素食的养护。

<<男人最爱吃的30种素食>>

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>