

<<生机果蔬汁>>

图书基本信息

书名：<<生机果蔬汁>>

13位ISBN编号：9787508244792

10位ISBN编号：7508244796

出版时间：2007-3

出版时间：金盾出版社

作者：顾奎琴

页数：144

字数：119000

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>

<<生机果蔬汁>>

内容概要

本书重点推荐了饮用生机果蔬汁能使生命充满活力的理念和方法，共分为八个部分，分别介绍了生机饮食和生食疗法的来源，生机饮食对人体的作用，生机饮食的实施方法，自制和饮用生机果蔬汁的方法，生机果蔬汁的配方及功效，常用生机果蔬的种类，以及芽苗菜的营养作用和花草茶的饮用方法。具有实用性和可操作性，可作为每个家庭和上班族的生活保健用书。

<<生机果蔬汁>>

书籍目录

一、概述 何谓生机饮食 何谓生食疗法 何谓生机果蔬 生食果蔬有哪些益处 果蔬对人体健康的作用 生机饮食的起源二、生机饮食对人体的作用 可清除体内毒素 能养颜瘦身 使人心情愉悦 激发防癌、抗癌能力 轻松拥有健康和活力三、生机饮食实施方法 果蔬的清洗方法 保持果蔬营养的制作方法 生机饮食的摄入方法四、自制和饮用生机果蔬汁的方法 自制生机果蔬汁应注意的问题 饮用生机果蔬汁的注意事项 生机果蔬汁的自制方法五、生机果蔬汁的配方及功效 快乐心情果蔬汁13方 清肠排毒果蔬汁19方 减压抗疲劳果蔬汁18方 提高免疫力果蔬汁13方 美容养颜果蔬汁34方 美体瘦身果蔬汁23方 清心安神果蔬汁10方 降血压、降血脂果蔬汁24方 清咽润肺果蔬汁10方 解酒护肝果蔬汁11方六、常用生机果蔬种类 水果的营养价值 常用水果的功效 鲜嫩蔬菜的营养价值 常用蔬菜汁的食疗功效七、充满绿色生机的芽苗菜 芽苗菜的营养保健作用 芽苗菜的营养价值 芽苗菜是活体蔬菜 常用芽苗菜的食疗功效 芽苗菜的优点与食用方法 绿色血液小麦草八、美丽芳香的花草茶

<<生机果蔬汁>>

编辑推荐

生机果蔬汁的主要原料有新鲜蔬菜、水果、芽苗菜等，含有丰富的维生素、酵素及促进人体新陈代谢的多种生物活性物质。

是一种集保健、食疗、美容为一体的功能性饮料，含有丰富的无机盐、维生素、蛋白质、氨基酸、糖类、果胶、胡萝卜素、叶绿素等成分。

经常饮用生机果蔬汁不仅可以为人体提供各种营养成分，而且还可以全面改善人体内环境，达到健身减肥，美容养颜的效果。

本书主要向读者介绍了自制生机果蔬汁的主要配方、方法及其功效。

<<生机果蔬汁>>

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>