

<<血型与健康>>

图书基本信息

书名：<<血型与健康>>

13位ISBN编号：9787805507132

10位ISBN编号：7805507139

出版时间：2006-1

出版时间：书海出版社

作者：林建

页数：205

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>

<<血型与健康>>

内容概要

《血型与健康》研究的血型营养保健认为，人体所需的营养成分的最主要来源和人体血型有着非常密切的关系。

每个人具有不同的健康状况，这是由他们自身的生理特征决定的。

这些生理特征决定了人体自然的身体状况、对各种疾病和压力的抵抗能力以及对食物的反应情况，是人体健康的决定性因素。

相同血型的人的生理特征却有很大的差异，对食物的反应也会有很大的不同。

所以，对某一种血型有益的食物对另一种血型未必有益，有时甚至可能有害。

《血型与健康》的积极意义，是要我们面对丰富的营养物质，正确地选择出符合自己身体健康的食物，并在林林总总的运动中选择与自己血型相适应的体育项目。

这是一种全新的探索和尝试。

<<血型与健康>>

书籍目录

前言 NO.1 血型是与生俱来的 一、血型之谜 二、控制人类健康的免疫系统 三、血型与人类饮食的关系 四、血型与减肥的关系 五、血型与营养 NO.2 四种血型人的基本生理特征和性格 一、O型血的人的基本生理特征和性格 1. 免疫系统 2. 消化系统 3. 其他方面 4. O型血的人的性格 二、A型血的人的基本生理特征和性格 1. 免疫系统 2. 消化系统 3. 其他方面 4. A型血的人的性格 三、B型血的人的基本生理特征和性格 1. 免疫系统 2. 消化系统 3. 其他方面 4. B型血的人的性格 四、AB型血的人的基本生理特征和性格 1. 免疫系统 2. 消化系统 3. 其他方面 4. AB型血的人的性格 NO.3 四种血型人的日常饮食保健 一、人体所需的七大营养物质 二、O型血的人的饮食保健

<<血型与健康>>

媒体关注与评论

你知道吗？

O型血的人擅长消化肉类食物，糖尿病和肥胖最喜欢O型血的人。

你知道吗？

A型血的人擅长吸收素食中的营养，却是癌症的高发群体，并且容易患心血管疾病。

你知道吗？

B型血的人能适应各类食物，而且能够抵抗现代生活中许多最严重的疾病，例如心脏病和癌症。

你知道吗？

AB型血的人食用植物类食物，新陈代谢快，效率高；而食用过多的肉食品会引起脂肪堆积，引发肥胖、心脏病和糖尿病等。

你知道吗？

不同血型的人具有不同的生理特征，同一种食物对不同血型的人可能会有不同的影响。

你知道吗？

最健康、最有效的减肥方法就是坚持适合你血型的饮食计划和体育运动。

你知道吗？

你的血型和你的健康有直接的关系。

风靡全球的健康理论，精细前卫的健康观念，您的健康与您的血型有最直接的关系！

O型血的人容易患上糖尿病和肥胖；A型血的人癌症发病率相对较高；B型血的人能够抵抗许多最严重的疾病；AB型血的人一旦食肉过多便会引起脂肪堆积。

必备健康手册，著名加籍华裔医师林建为国人量身定做，完全解密血型与健康的神秘关系，让您紧紧把握脉搏！

如果你还不知道自己的血型，那么你应该尽快检测，因为它与你的健康有直接的关系。

如果你已经知道自己的血型，却一直保持与之不符的饮食和运动习惯，那么你应该翻阅此书，找到让你发胖、影响你健康的因素，并按照书中所说的及时调整。

如果你知道自己的血型也翻阅了此书，却依然不能改掉那些影响你健康的坏习惯，那么你应该立即反思并且做出改变。

你可以是最健康的人！

<<血型与健康>>

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>