

<<有机水果的生机饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<有机水果的生机饮食指南>>

13位ISBN编号：9787806783139

10位ISBN编号：780678313X

出版时间：2004-10

出版时间：上海书店出版社

作者：韩百草

页数：123

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>

## <<有机水果的生机饮食指南>>

### 内容概要

随着现代社会中慢性疾病及癌症的罹患率增加，追求养生强体的“生机饮食”已俨然成为时尚的代名词。

可你了解“生机饮食”真正的涵义吗？

你是否以为只吃生菜或喝蔬果汁就是“生机饮食”？

其实，真正健康的生机饮食并不是什么都生吃，而是只要能够生吃得，就尽量生吃，这样才能完全吸收蔬果中的营养素！

水果能连皮吃就不要削皮，喝果汁不如吃水果，尽量喝未过滤的果菜汁。

水果中的可发酵纤维，能增加粪便容积，促进肠蠕动，因而缩短肠内容物通过肠道的时间，并因此减少致癌原与结肠粘膜接触的机会，大大降低人体罹患大肠癌的危险性。

最近医学研究更发现，蔬果中的植物性化学成分（Phytochemicals）能预防许多慢性病发生。

## <<有机水果的生机饮食指南>>

### 书籍目录

“生机饮食”是21世纪现代人健康的救星第1章“生机饮食”有抗老、防癌的神奇功效 增强免疫力，祛除自由基是抗老，防癌的关键 增强免疫力的四大方法 天天五蔬果，防癌没烦恼 过量的自由基会使人致病老化 “生机饮食”能有效祛除自由基 免疫系统的三大抗病功能第2章“生机饮食”教室——认识有机水果的营养价值 矿物质是构成骨骼，牙齿的主要成分 维生素能维持生命，促进成长 预防疾病第3章“生机饮食”食材——有机水果的选择技巧第4章“生机饮食”厨房

<<有机水果的生机饮食指南>>

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>