

<<豆浆健康法>>

图书基本信息

书名：<<豆浆健康法>>

13位ISBN编号：9787811201796

10位ISBN编号：7811201798

出版时间：2007-10

出版时间：汕头大学

作者：李鸿奇编著

页数：175

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>

<<豆浆健康法>>

内容概要

豆浆含有很丰富的药效成分，诸如：卵磷脂、异黄酮、寡糖的含量都比较高，对于减肥、美化皮肤、预防生活习惯病、防止骨质疏松症的发生，以及减轻更年期障碍都有很大的帮助。而且，每天只要喝一杯就可以获得预期的效果。可以说既方便又合乎经济实惠的要求。

豆浆不仅拿来“喝”，还可以使用外敷的方式，以及掺杂其他食物的方法，达到美容以及治病的效果。

关于豆浆的药效，不仅东方人知道，西方人也逐渐重视。欧美国家由于生活习惯病的增加，已经有很多人以豆浆来替代牛奶；美国人甚至把豆浆当成预防心脏病的健康饮品呢！

为了健康与美容，从今天起你也不妨多喝一些豆浆。

<<豆浆健康法>>

书籍目录

前言第一章 豆浆的成分与效果大豆蛋白质大豆异黄酮皂素大豆卵磷脂亚油酸、亚麻酸寡糖维生素B群、维生素E矿物质类豆浆与其他食品的成分比较第二章 豆浆能够防治的疾病预防动脉硬化缓和更年期症状改善月经不顺、生理痛美化肌肤防癌促进脑部的活性化消除紧张与焦躁预防骨质疏松症防止便秘能够消除赘毛第三章 如何自己制作豆浆豆浆的制作方法有关豆浆的疑问第四章 饮用豆浆克服病痛的案例偏高的胆固醇值恢复到正常范围更年期症状获得改善皮肤变好了身体脂肪率降低豆浆使我健康长寿以豆浆代替果汁生理痛减轻了腰围缩小骨服与外敷之后，效果更高淋巴腺的循环变好第五章 利用豆浆做成的美食第六章 妙用无穷的豆浆果汁第七章 能够增强生命力的“黑豆浆”第八章 豆浆的外敷美容法

<<豆浆健康法>>

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>