

<<防止大肠癌的食物机维菜单>>

图书基本信息

书名：<<防止大肠癌的食物机维菜单>>

13位ISBN编号：9789574940790

10位ISBN编号：9574940799

出版时间：1999

出版时间：主妇之友出版事业有限公司

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>

<<防止大肠癌的食物纤维菜单>>

作者简介

本书源自日本的电视节目——NHK今日料理。

所谓食物纤维是指“人体无法消化的酵素，无法分解的食品成分”。
也就是人体无法直接吸收的养分。

食物纤维其消化不易的特性却被认为有其独特的功效。
特别是饮食习惯欧美化，着重动物性食品的摄取，导致偏师这种坏习惯的产生，更显食物纤维的重要性。

其效果有：帮助整肠使排便顺畅，消除便秘。

由于其停留在肠内的时间短暂，可刺激致癌物质的排泄，防止大肠癌。

降低血糖防止糖尿病。

因不含卡路里可防止肥胖。

使胆固醇下降防止动脉硬化。

可凝固胆固醇预防胆结石。

在肠内与钠结合减少盐分的摄取。

若充分摄取食物纤维便能预防各种成人病。

<<防止大肠癌的食物机维菜单>>

书籍目录

富含膳食纤维的一品料理

富含膳食纤维的甜点/饮料

获取一日所需的食物纤维之四季菜单

<<防止大肠癌的食物机维菜单>>

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>