

<<懂得吃，治百病>>

图书基本信息

书名：<<懂得吃，治百病>>

13位ISBN编号：9787543317932

10位ISBN编号：7543317931

出版时间：2004-6-1

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：康健编辑室

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>

## <<懂得吃，治百病>>

### 内容概要

正确地吃，可以让你更健康，你知道何以钙容易使情绪焦躁，为什么晚饭七分饱有益于进入梦乡，《懂得吃，治百病》涵盖百余种食物的特性及疗效，让你吃出活力、远离病痛和百余种食物的特性及疗效让你吃得安心、吃出健康。

## <<懂得吃，治百病>>

### 书籍目录

#### 第1章 舒缓压力的营养补给站

- 1 压力是文明病的导火线
- 2 明眸、修补黏膜细胞维生素A
- 3 促进思考活跃的B类维生素
- 4 消除肩膀酸痛，多吃B类维生素
- 5 抗压解忧多吃维生素C
- 6 促进青春活力，延缓衰老的维生素E

#### 第2章 聪明吃，治百病

- 1 “瘦子大胃王”该怎么吃
- 2 有效改善胃痛该怎么吃？
- 3 膳食纤维和乳酸菌为何能治疗便秘？

.....

#### 第3章 简易抗压食DIY

.....

#### 第4章 美肤养颜可以吃出来

.....

#### 第5章 益智健脑，健康活力守则

.....

#### 第6章 养生保健、增强免疫力

.....

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>