

《排毒食物英雄谱》

图书基本信息

书名：《排毒食物英雄谱》

13位ISBN编号：9787200070477

10位ISBN编号：7200070475

出版时间：2008-5

出版社：刘克玲 北京出版社 (2008-05出版)

作者：刘克玲 编

页数：95

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《排毒食物英雄谱》

内容概要

《排毒食物英雄谱》里没有深奥的理论，没有复杂的逻辑。它帮助每一位读者将生活回归到自然排毒的状态，也让每个人都成为自我排毒的高手。《排毒食物英雄谱》挑选出来最具排毒能力的69种常见食物，从排毒目标、健康专家、排毒禁区和保险秘诀四个方面给读者最简单最直接的排毒指导。让您明白，排毒实在很简单，每个人都可以有“普通的日子，专业的排毒”。排毒其实很简单，《排毒食物英雄谱》目的就是让排毒成为幸福生活的一部分。拥有《排毒食物英雄谱》的人，无疑就拥有了一册自己和家人生活必备的排毒参考读本。

《排毒食物英雄谱》

作者简介

刘克玲，主任医师，1942年出生，现任中国健康教育协会常务副会长兼秘书长。多年从事为生行政和健康教育管理工作。先后在国家级刊物上发表论文10余篇，参与多项科研工作，获省级医药科技进步二等奖一项、三等奖一项，卫生部科技进步三等奖一项，1996年还先后获得第八届“宋庆龄樟树奖”、全国妇幼先进个人和优秀儿童少年工作者称号。2006年获卫生部精神文明建设指导委员会授予的“科普创作促进奖”。

《排毒食物英雄谱》

书籍目录

Part1 你带毒了吗？Part2 打一场排毒战役Part3 常见排毒方式附录饮食排毒六大原则健康排毒餐

《排毒食物英雄谱》

章节摘录

插图：“毒”从哪里来饮食中有毒素腌制食品腌制食品中都含有一种亚硝基化合物，在肠道中可转变为亚硝胺，这是一种较强的致癌物，所以腌制食品不宜多吃。含铅食品普通的松花蛋中含有大量的铅，铅会造成神经质传导阻滞，引起记忆力衰退、痴呆症、智力发育障碍等症。摄入铅过量，还会使人的脸色变得灰暗，过早衰老。

《排毒食物英雄谱》

媒体关注与评论

物美和价廉，科学和浅显，好看和好用，这些常见矛盾在这套书中解决得非常好。——《出版商务周报》健康是一种生活方式，因为关注，所以健康。健康更是一种生活态度，因为关注，所以健康。——搜狐健康健康就是一种多彩享受——《健康时报》这套书种的每一本都是一味良药，合在一起就是针对家庭健康的一剂良方。——《药物与人》杂志播种健康收获快乐，珍爱生命收获幸福。——著名健康教育专家洪昭光这本书里没有深奥的理论，没有复杂的逻辑。它帮助每一位读者将生活回归到自然排毒的状态，也让每个人都成为自我排毒的高手。本书挑选出来最具排毒能力的69种常见食物，从排毒目标、健康专家、排毒禁区和保险秘诀四个方面给读者最简单最直接的排毒指导。让您明白，排毒实在很简单，每个人都可以有“普通的日子，专业的排毒”。——昭光健康科普传播机构资深书评人 壁昭

《排毒食物英雄谱》

编辑推荐

《排毒食物英雄谱》以一个简单有效的测试开始，帮助评估你和家人的带毒状况，并且深入浅出地告诉你人体器官的排毒功能，认清身体反映的带毒信号，掌握实现排毒饮食的战略规划能力。

《排毒食物英雄谱》

精彩短评

- 1、好书哦!页面很精美,内容很详尽!
- 2、看了以后才知道还有这么多既好吃、又能排毒的食物。食疗排毒功效和保鲜秘诀挺有用,要是再配上一些排毒菜谱就好了。
- 3、做工具书还是很好的可以随时查阅

《排毒食物英雄谱》

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:www.tushu000.com