《食材是最好的药》

图书基本信息

书名：《食材是最好的药》

13位ISBN编号：9787530445587

10位ISBN编号：7530445588

出版时间：2011-8

出版社：北京科技

作者：夏洛特·黑格

页数：128

译者：莫红娥

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

《食材是最好的药》

内容概要

《食材是最好的药:免疫提升》列举了最有效的免疫提升食材，详细介绍了每一种食材、着重标注其独一无二的功效以及宝贵的营养成分。强韧的防御系统是好身体的关键所在。研究证明，我们每天所摄取的食材中所含的营养可以帮助我们提升身体的自然免疫力，在感染、疾病、过敏面前，给予身体不可击破的保护。每种食材均附简单美味的烹饪方法，简易烹调，私享健康明天！

《食材是最好的药》

作者简介

夏洛特·黑格是一名健康营养专家。在多家出版物上发表过关于健康的文章。

《食材是最好的药》

书籍目录

引言根茎类 地瓜、胡萝卜、魔芋、土 豆、洋葱蔬菜果实类 红柿子椒、甜菜根、番 茄、大黄、香菇、南瓜、 红辣椒、鳄梨绿叶蔬菜类 菠菜、芦笋、洋蓟、芽甘 蓝、荨麻、豆瓣菜、比利 时菊苣、花椰菜、羽衣甘 蓝、西兰花、皱叶甘蓝、 芝麻菜甜味水果 猕猴桃、菠萝、木瓜、 杏、番石榴、甜瓜、百香 果、香蕉、葡萄、苹果、 芒果柑橘类水果 柠檬、橘子、柚子、青柠浆果类 草莓、蓝莓、樱桃、覆盆 子、蔓越莓、玫瑰籽坚果、瓜子、油类 榛子、核桃、腰果、松子 仁、巴西果、开心果、杏 仁、葵花籽仁和葵花籽油、 南瓜籽、红花籽油、月见草 油、芝麻籽和芝麻油谷物、豆类、豆荚类 红豆、燕麦、麦芽、碎小 麦、藜麦、糙米、玉米、黑 眼豆、芸豆、奶油豆、兵 豆、鹰嘴豆、四季豆、黄 豆、荷兰豆家禽猎禽类 火鸡、珍珠鸡、野鸡、鸭 肉、鸡肉鱼类、海鲜、奶制品 新鲜金枪鱼、三文鱼、鲭 鱼、新鲜凤尾鱼、大虾、牡 蛎、生物活性酸奶香草、香料类 薄荷、甘菊、紫锥菊、百里 香、接骨木花、迷迭香、鼠 尾草、绿茶、生姜、黑茴 香、姜黄、山葵、大蒜、芥 末籽、牛角椒疾病治疗指南 痤疮、关节炎(风湿性)、 哮喘、支气管炎、癌症、念 珠菌感染、普通感冒、膀 胱炎、抑郁症(轻度)、湿 疹、真菌感染、食物中毒、 花粉热、心脏病、单纯性疱 疹、HIV和艾滋病、流感、肠道炎症、偏头痛、病毒后 疲劳症(ME)、鼻窦炎、 咽喉痛术语词汇表

《食材是最好的药》

编辑推荐

《至淳生活TOP100:免疫提升》由北京科技出版社出版。健康膳食，为明天不一样的你！100种行之有效的免疫提升食材，强韧你的防御系统。每一种食物都为您提供一份简单又美味的食谱，让健康烹调不再棘手！一目了然的图标，让你迅速了解每种食物的特殊保健功效。为你的病痛提供及时合理的建议——根据你的症状，找到相应的食物，并将它们的疗效发挥到最佳！

《食材是最好的药》

精彩短评

1、写了石材的一些功能，还配了配方，最后还有各种病症应该吃什么。我觉得挺好的，就是有点小但是还是很喜欢
2、书比较迷你，看完之后发现身边好多食物都有神奇功效，建议了解一下。

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