

《天然蔬果健康養生法》

图书基本信息

书名：《天然蔬果健康養生法》

13位ISBN编号：9789863732257

出版时间：2015-9-18

作者：蕭千祐

页数：192

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

《天然蔬果健康養生法》

內容概要

微信商城：<https://wap.koudaitong.com/v2/showcase/goods?alias=2ogg4lcsn8bp7>

紅色蔬果 養顏抗老

黃色蔬果 明目護心

綠色蔬果 強肝排毒

白色蔬果 防癌強身

紫色蔬果 增智健腦

吃對蔬果，創造彩色人生！

多吃蔬果，健康美、窈窕瘦、健康跟著走！

神奇蔬果植化素—防癌、抗老、提升免疫力

5色蔬果，小食物大功效

從頭到腳，由內而外，守護健康！

《天然蔬果健康養生法》

作者簡介

長庚科技大學保健營養系助理教授 蕭千祐 營養師

現職：

長庚科技大學保健營養系助理教授

學歷：

台北醫學大學保健營養學博士班

資格：

國家營養師高考及格

代表著作：

《彩虹蔬果健康飲食法》、《維生素??礦物質功效速查圖典》

《防癌食物保健功效速查圖典》、《健康蔬果汁功效速查圖典》

《聰明健腦特效食譜》、《高鈣防骨鬆特效食譜》、《蔥薑蒜保健特效食譜》

《天然蔬果健康養生法》

書籍目錄

【推薦序】多吃5色蔬果，健康跟著走 何一成 醫師

【作者序】多吃蔬菜水果常保健康 蕭千祐 營養師

Part 1 蔬果食療保健問答

Q1 為什麼要多吃蔬菜水果？

Q2 每天吃多少蔬菜水果才夠呢？

Q3 外食族怎麼吃，蔬果量才夠？

Q4 不同年齡層的人該怎麼吃蔬果？

Q5 水果要飯前還飯後吃？

Q6 如何聰明挑選蔬果？

Q7 如何正確洗滌蔬果？

Q8 蔬果怎麼處理最好？

Q9 蔬果有哪些食用禁忌？

Q10 慢性病患者如何正確吃蔬果？

《天然蔬果健康養生法》

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:www.tushu000.com