

《黃金食物101》

图书基本信息

书名：《黃金食物101》

13位ISBN编号：9789574558339

10位ISBN编号：9574558339

出版时间：2005年06月23日

出版社：晨星出版社

作者：中國烹飪協

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

《黃金食物101》

內容概要

正確分辨食物的藥性與毒性，增強免疫系統，遠離疾病。

天然本草食物是目前地球上最多樣且最完整的營養來源，它們不但提供我們每日所需的營養素，還含有其他食物所沒有的植物營養素，可增強免疫系統的功能並抵抗癌細胞，提升人體免疫功能，使人體天生的免疫系統更強大、更有效。在臨床實驗上也發現，攝取種類愈多的本草食物，患癌症及心臟性疾病的機會就愈少，由此顯示出本草食物比其他食物更能增強免疫系統的功能，是每個人都須要的黃金食物。

本書根據李時珍《本草綱目》中所載藥物及食物，挑選出現代人最需要的101種黃金食物，攝取這些食物越多，越能遠離疾病，它可以：

活化免疫機制，抑制壞菌病毒
供給免疫細胞所需的營養物質
平衡人體機能，使內分泌正常
健胃整腸，完整排除體內毒素

《黄金食物101》

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