

《学会吃喝睡》

图书基本信息

书名：《学会吃喝睡》

13位ISBN编号：9787505719231

10位ISBN编号：7505719238

出版时间：2004-1

出版社：中国友谊出版公司

作者：胡建夫

页数：347

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

《学会吃喝睡》

内容概要

您关心全家的健康吗?水果、蔬菜、肉类及主食怎样搭配?本书帮助您改善错误的饮食习惯，让您全家远离病痛，健康有活力。

健康的饮食不仅能排毒、强肝、降血压，还可杀菌、治气喘、提高免疫力。本书教您食用的常识，给您全新的健康概念。

虽然您一生中花在睡眠上的时间多达三分之一，但是您存在失眠、梦游、说梦话等烦恼吗？本书带您走入优质的睡眠状态，让您甜蜜入梦乡。

书籍目录

会吃才健康

婴儿不宜食用香蕉？

柠檬含有最多的维生素C？

吃素食有助于长寿？

吃海带可治高血压？

水果比蔬菜含有更多的维生素C？

苹果，腹泻者止步？

吃干柿可防止宿醉？

大蒜能防止疲劳？

辣椒开胃，多食无妨？

姜是感冒的最佳良药？

大蒜可以壮阳提精？

香蕉最好少食为佳？

生鸡蛋比熟鸡蛋有营养？<

《学会吃喝睡》

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