

# 《水果》

## 图书基本信息

书名：《水果》

13位ISBN编号：9787501947485

10位ISBN编号：7501947481

出版时间：2005-2-1

出版社：中国轻工业出版社

作者：北京瑞雅文化传播有限公司,北京瑞雅文化传播有限公司

页数：96

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](http://www.tushu000.com)

# 《水果》

## 内容概要

水果含有多种营养成分，可以调节人体内代谢，预防疾病，增进健康，水果不能代替蔬菜，反过来说，也没有什么东西可以代替水果。在一般家庭中，对水果的需求量越来越大，饮食安排以“五果为助”，这是由温饱型向小康型转变的一个重要标志。

美人都是水果狂

木瓜让窈窕身材梦想成真

10大高卡水果致肥陷阱

谁是最“养眼”的水果

13款明星水果的超强营养阵容

## 书籍目录

水果的分类及营养特点

水果的营养保健作用

水果分寒热

水果的最佳食用时段/错误神话

关于水果Q&A

多吃色彩鲜艳的水果可防治老年性疾病/水果减肥7大TIPS

十大高卡水果致肥陷阱

吃水果十忌

看颜色吃水果

一 菠萝 清脂洁肠的果中“凤凰”

二 草莓 紧强抗癌的柔情“美莓”

.....

附录1 蔬果汁周末-日断食法

附录2 周末断食体验记

附录3 再造红粉佳人的营养素

# 《水果》

## 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](http://www.tushu000.com)