

# 《男人必吃的12種健康食物》

## 图书基本信息

书名：《男人必吃的12種健康食物》

13位ISBN编号：9789624592177

10位ISBN编号：9624592179

出版时间：2006-5

出版社：联经出版社

作者：食用主义丛书编委会

页数：97

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)

# 《男人必吃的12種健康食物》

## 内容概要

拥有健康的身体，可以说是工作忙碌的现代男人最大的心愿。因为饮食不正常，心理压力等因素导致的各种文明病与职业病层出不穷。要保持健康又没有太多时间，怎么办呢？在本书中，我们提供了12种男人所必需的食品，详细介绍了每一种食品的营养成分、健康价值及食用方法，也提供了一些具有食疗功效的招牌菜，方便在家中自己烹调，以增进对疾病的抵抗力，进而达到维护健康的目的。希望能够帮助现代男性获取自己身体所需要的营养，轻松改善体质、促进身体健康！

# 《男人必吃的12種健康食物》

## 書籍目錄

西红柿胡萝卜南瓜子芦笋鸡蛋花生木耳全麦食品山药羊肉蚝鲑鱼

# 《男人必吃的12種健康食物》

## 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)