

《吃對食物不生病》

图书基本信息

书名：《吃對食物不生病》

13位ISBN编号：9789865942045

10位ISBN编号：9865942046

出版社：華威文化

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

《吃對食物不生病》

內容概要

你知道，飲食能左右你的健康、影響你的情緒嗎？吃對食物不生病：這樣吃養出好體質99%的病症都能夠靠飲食預防與調理為什麼有些人總是在生病，又為什麼有些人總是不生病，通常，我們都會將原因歸咎於「體質」，或是「家族疾病」；但仔細深究這兩種人的飲食習慣及內容你就會發現：常生病與不生病之間的祕密，其實就藏在吃下去的東西中。破解186種食材及29種藥材的密碼 食材性味 + 營養食譜 + 常用藥材 + 保健食膳 終結病痛與疑難雜症，就要這樣吃！· 搭配圖片食物、藥材圖片輕鬆分辨各種食物與藥材。· 詳述性味、歸經及功效簡單掌握各種食物及藥材的搭配原則，輕鬆搭配健康好料理。· 解析飲食宜忌與養生要點抗老防癌、開胃消食、提升免疫力，養生保健之道淺顯易懂。· 營養健康又美味的料理食譜不再需要為該吃什麼、該怎麼吃而煩惱！食物是最好的醫藥對我們來說，健康是最寶貴的財富。所以從古至今，人們都在不斷探索著強身健體之道。而我們生活中與健康最為息息相關的就是每天都離不開的食物。如果我們能了解各種日常食物的屬性，進行合理的安排和搭配，食物就能成為身體健康最好的保障。

《吃對食物不生病》

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