

# 《食材是最好的药》

## 图书基本信息

书名：《食材是最好的药》

13位ISBN编号：9787530445600

10位ISBN编号：753044560X

出版时间：2011-8

出版社：北京科学技术出版社

作者：萨拉·莫森

页数：125

译者：张晓丹

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)

# 《食材是最好的药》

## 内容概要

# 《食材是最好的药》

## 作者简介

莎拉·莫森是一个专门从事另类健康学和另类营养学的自由作家。她同时也为英国的自然疗法学院工作。

## 书籍目录

### 引言

### 水果

葡萄、芒果、杏、蓝莓、木瓜、橙子、蔓越莓、柠檬、香蕉、李子干、猕猴桃、黑加仑、黑莓、甜瓜、苹果、菠萝、西柚、草莓、覆盆子、无花果、石榴、樱桃、大黄

### 蔬菜

鳄梨、甜菜根、黄瓜、西芹、柿子椒、萝卜、洋葱、菊苣、羽衣甘蓝、西兰花、菠菜、卷心菜、番茄、水田芥、洋蓍、红薯、小红萝卜、蘑菇、芦笋、孢子甘蓝、唐莴苣、小白菜、胡萝卜、南瓜

### 坚果仁和种子

巴西果、杏仁、核桃仁、腰果、花生、芝麻籽、葵花籽、南瓜子、亚麻籽

### 谷物和豆类

燕麦、大麦、全麦、糙米、小米、藜麦、荞麦、兵豆、大豆、鹰嘴豆、芸豆

### 蛋白质

沙丁鱼、三文鱼、虾、鲱鱼、黑线鳕、牡蛎、羊肉、牛肉、鸡肉

### 蛋类和奶制品

鸡蛋、牛奶、生物活性酸奶

### 香草及香料

绿茶、大蒜、欧芹、姜、姜黄、茴香、蒲公英、辣椒、甘菊、人参、红辣椒、银杏

### 其他

小麦草、水、苜蓿芽、小麦胚芽、啤酒酵母、苹果醋、蜂蜜、椰子油、橄榄油

### 身体修复指南

### 词汇表

# 《食材是最好的药》

章节摘录

版权页：插图：

# 《食材是最好的药》

## 编辑推荐

《食材是最好的药:凝时驻颜》告诉你让你焕发青春光彩的至臻食材！100种经过测试的方法，有效助你抗击衰老！发现食物减少皱纹的力量，拥抱能量和活力，将光芒重新注入你的秀发和美肌！“手边的专家”告诉你——原来随处可见的日常食材可以创造驻颜奇迹——让增龄变得更加优雅！发行21种文字，全球热销800,000册的天然健康书。100种逆转时光的至臻食材，让身体焕发年轻光彩。

# 《食材是最好的药》

## 精彩短评

1、书比较迷你，看完之后有点收获，建议借阅，不太值得购买

# 《食材是最好的药》

## 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)