

<<中老年人最爱吃的30种素食>>

图书基本信息

书名：<<中老年人最爱吃的30种素食>>

13位ISBN编号：9787506471565

10位ISBN编号：7506471566

出版时间：2011-3

出版时间：中国纺织

作者：久久素食机构

页数：240

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：<http://www.tushu007.com>

## <<中老年人最爱吃的30种素食>>

### 内容概要

寿星们不生病或少生病是基于免疫力十分强大，而免疫力的打造又与生活习惯有关。他们中多数都恪守着作息规律、坚持做运动、保持心态平和等养生习惯，尤其值得一提的是他们的饮食习惯，多以清淡饮食为主，不嗜好肥甘美味、过咸过辣的食物，因此少有人发胖，也不会患上肥胖引致的多种疾病。

对于大多数人来说，想要健康长寿，这种饮食习惯值得我们学习，而且也完全可以做到。

<<中老年人最爱吃的30种素食>>

作者简介

任月园 生活图书资深主编。

<<中老年人最爱吃的30种素食>>

书籍目录

1 白菜2 洋葱3 空心菜4 金针菜5 青椒6 苦瓜7 茼蒿8 茄子9 玉米10 南瓜11 白萝卜12  
山药13 红薯14 蒜15 姜16 黑木耳17 桃18 桑葚19 桂圆20 蓝莓21 薏米22 绿豆23 荞麦24  
小米25 黄豆26 芡实27 枸杞28 红枣29 核桃30 板栗

<<中老年人最爱吃的30种素食>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<中老年人最爱吃的30种素食>>

### 编辑推荐

《中老年人最该吃的30种素食》：生命对每个人来说,只有一次。  
选择健康、快乐过一生,就从选择好的饮食习惯开始。  
只要拥有健康,人才能够真正享受生活。  
一本让你轻松健康的素食书。

<<中老年人最爱吃的30种素食>>

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:<http://www.tushu007.com>