

<<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：9787530445587

10位ISBN编号：7530445588

出版时间：2011-8

出版时间：北京科技

作者：夏洛特·黑格

页数：128

译者：莫红娥

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>

<<食材是最好的药>>

内容概要

强韧的防御系统是好身体的关键所在。

研究证明，我们每天所摄取的食材中所含的营养可以帮助我们提升身体的自然免疫力，在感染、疾病、过敏面前，给予身体不可击破的保护。

夏洛特·黑格所著的《免疫提升》列举了最有效的免疫提升食材，详细介绍了每一种食材、着重标注其独一无二的功效以及宝贵的营养成分。

每种食材均附简单美味的烹饪方法，简易烹调，私享健康明天！

<<食材是最好的药>>

作者简介

夏洛特·黑格是一名健康营养专家。
在多家出版物上发表过关于健康的文章。

<<食材是最好的药>>

书籍目录

引言

根茎类

地瓜、胡萝卜、魔芋、土豆、洋葱

蔬菜果实类

红柿子椒、甜菜根、番茄、大黄、香菇、南瓜、红辣椒、鳄梨

绿叶蔬菜类

菠菜、芦笋、洋葱、芽甘蓝、荨麻、豆瓣菜、比利时菊苣、花椰菜、羽衣甘蓝、西兰花、皱叶甘蓝、芝麻菜

甜味水果

猕猴桃、菠萝、木瓜、杏、番石榴、甜瓜、百香果、香蕉、葡萄、苹果、芒果

柑橘类水果

柠檬、橘子、柚子、青柠

浆果类

草莓、蓝莓、樱桃、覆盆子、蔓越莓、玫瑰籽

坚果、瓜子、油类

榛子、核桃、腰果、松子仁、巴西果、开心果、杏仁、葵花籽仁和葵花籽油、南瓜籽、红花籽油、月见草油、芝麻籽和芝麻油

谷物、豆类、豆荚类

红豆、燕麦、麦芽、碎小麦、藜麦、糙米、玉米、黑眼豆、芸豆、奶油豆、兵豆、鹰嘴豆、四季豆、黄豆、荷兰豆

家禽猎禽类

火鸡、珍珠鸡、野鸡、鸭肉、鸡肉

鱼类、海鲜、奶制品

新鲜金枪鱼、三文鱼、鲭鱼、新鲜凤尾鱼、大虾、牡蛎、生物活性酸奶

香草、香料类

薄荷、甘菊、紫锥菊、百里

<<食材是最好的药>>

香、接骨木花、迷迭香、鼠尾草、绿茶、生姜、黑茴香、姜黄、山葵、大蒜、芥末籽、牛角椒

疾病治疗指南

痤疮、关节炎(风湿性)、哮喘、支气管炎、癌症、念珠菌感染、普通感冒、膀胱炎、抑郁症(轻度)、湿疹、真菌感染、食物中毒、花粉热、心脏病、单纯性疱疹、HIV和艾滋病、流感、肠道炎症、偏头痛、病毒后疲劳症(ME)、鼻窦炎、咽喉痛

术语词汇表

<<食材是最好的药>>

编辑推荐

《至淳生活TOP100:免疫提升》由北京科技出版社出版。

健康膳食，为明天不一样的你！

100种行之有效的免疫提升食材，强韧你的防御系统。

每一种食物都为您提供一份简单又美味的食谱，让健康烹调不再棘手！

一目了然的图标，让你迅速了解每种食物的特殊保健功效。

为你的病痛提供及时合理的建议——根据你的症状，找到相应的食物，并将它们的疗效发挥到最佳！

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