

<<净化血液饮食法>>

图书基本信息

书名：<<净化血液饮食法>>

13位ISBN编号：9787534541186

10位ISBN编号：7534541182

出版时间：2004-2

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：仓泽忠弘

页数：190

译者：顾亚娟

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>

<<净化血液饮食法>>

内容概要

最近人们开始频频使用“清爽爽的血液”和“黏糊糊的血液”这个词。

“清爽爽和黏糊糊”，虽然给人的感觉似乎有点含糊、笼统，但却是意想不到的贴切。

血液通过血管循环全身，毛细血管的内径约为7微米，即仅有千分之七毫米：血液中含有许多成分，要通过如此纤细的血管，就必须始终保持爽滑流畅。

事实上，健康人的血液就是清爽爽的。

如果血液呈黏稠状态，会出现什么状况呢？

首先，血液不能顺畅地流过7微米的通道，同时，使血液变得黏糊糊的“毒素”会伤害血管壁，还会给血液所经通道带来坏影响，总之，人会陷入恶性循环。

此恶性循环的结果就叫作“动脉硬化”。

动脉硬化发展到一定程度，很有可能引发危及生命的重大疾病。

为了避免这种恶果，我们必须未雨绸缪，让黏稠淤滞的血液恢复清爽健康。

本书配以大量插图，详细介绍了能使血液恢复清爽健康的24种营养成分和40种食品？

另外，介绍了有关动脉硬化。

高血脂、糖尿病等的正确知识，对如何使血液、血管恢复年轻的运动方法以及日常生活须知也作了通俗易懂的解说。

衷心希望能通过本书使您黏稠的血液变得清清爽爽，希望您健康幸福地度过每一天。

<<净化血液饮食法>>

书籍目录

第一篇 使血液清爽健康的24种营养成分 维生素C 维生素E β -胡萝卜素 食物纤维素 低聚糖 矿物质
矿物质 钙 矿物质 镁 矿物质 钾 矿物质 锌 矿物质 硒 牛磺酸 大豆蛋白 壳聚糖 亚油酸 α -亚
麻酸 油酸 EPA DHA 卵磷脂 芝麻明酚 大蒜素 辣椒碱 多酚 儿茶素 维生素和矿物质的一天所需量 (成年男女) 第二篇 使血液清爽健康的40种食品 第三篇 清爽健康的血液可以预防高血脂及动脉硬化 第四篇 使血液、血管年轻的运动及日常须知

<<净化血液饮食法>>

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>