

<<水果养生事典>>

图书基本信息

书名：<<水果养生事典>>

13位ISBN编号：9787538014129

10位ISBN编号：7538014128

出版时间：2006-5

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：童筱

页数：320

字数：280000

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>

## <<水果养生事典>>

### 内容概要

水果的产地，水果的性味，水果的食用方法，水果的营养成分，水果的保健功效，水果的药用功效，水果的食用宜忌，水果的食疗验方，美容果肴，细致全面，科学而严谨，通俗而实用。

导致现代人频频罹患各种疾病的原因固然很多，如生活节奏快，生活压力大等，但是多的则是食物中充斥大量被农药和化学制剂污染的成分，使人们的健康每况愈下，这时我们自然就想到了绿色无污染食品。

绿色食品保持着自然状态下应有的营养成分，口味和药用价值无可挑剔，通过这些食物的科学合理利用，便很容易达到养生保健的目的。

本书独辟蹊径，增加了“美容果肴”、“小常训”等涉及日常生活的实用小窍门和知识，增强了该书的可读性和实用性。

<<水果养生事典>>

书籍目录

一、水果养生保健的作用 预防疾病 治疗疾病 养生美容二、水果养生保健细则 芒果 梨 苹果 葡萄 枇杷 石榴 菠萝 甜橙 桃子 杏子 柿子 香蕉 草莓 金橘 柚 刺梨 橄榄 杨桃 柑……

<<水果养生事典>>

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>