

<<吃对水果保健康>>

图书基本信息

书名：<<吃对水果保健康>>

13位ISBN编号：9787564010799

10位ISBN编号：7564010797

出版时间：2007-8

出版时间：理工大学

作者：文英华

页数：173

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>

## <<吃对水果保健康>>

### 内容概要

哪些水果能减肥？

哪些水果能增肥？

哪些水果适合您的体质？

各种水果都有哪些独特的作用？

当你了解了这些，相信，你会更加科学地为自己选择想要的水果，相信你也会吃得健康喽！

本书水果营养大公开，中医关于水果的养生说法，简单、易做、便宜的美味料理DIY。

苹果、葡萄、菠萝、柠檬、芒果、梨子、香蕉、梅子、草莓、酪梨、椰子、枇杷、葡萄柚众多水果天然又美味的酸甜滋味是帮助身体健康的天然保养良方，也是搭配料理烹调的绝佳食材。

这是一本关于水果的宝典，也是一本教您如何健康吃水果的好书，轻松掌握水果饮食养生宜忌。

<<吃对水果保健康>>

书籍目录

前言第1篇 争鲜水果类春夏时令水果赏味草莓梅子李子桃子桑椹杨梅菠萝荔枝芒果樱桃西瓜梨甜瓜...  
...秋冬时令水果赏味苹果红枣柿子柚子香蕉木瓜.....第2篇 养生药用类龙眼肉山楂杏子橄榄罗汉果佛  
手柑无花果

## <<吃对水果保健康>>

### 编辑推荐

那些水果适合您的体质各种蔬菜都有哪些独特的作用？

水果营养大公开中医关于水果的养生说法简单，易做，便宜的美味料理。

本书结合我们的饮食习惯，从人体营养需求与吸收出发，向大家介绍健康饮食的主要方面。

并系统介绍了主食、蔬菜、水果、动物类食品等等的营养结构和对人体的作用与影响，让大家真正地吃出健康、吃出科学。

本书结合我们的饮食习惯，从人体营养需求与吸收出发，向大家介绍健康饮食的主要方面。

并系统介绍了主食、蔬菜、水果、动物类食品等等的营养结构和对人体的作用与影响，让大家真正地吃出健康、吃出科学。

<<吃对水果保健康>>

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>