第一图书网, tushu007.com

<<排毒解毒食物>>

图书基本信息

书名：<<排毒解毒食物>>

13位ISBN编号：9787806415252

10位ISBN编号：7806415254

出版时间：2002-7

出版时间：中原农民出版社

作者：王凤霞,樊蔚虹

页数：214

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

内容概要

本书用通俗的语言，有选择地介绍平常生活中常见的具有排毒解毒作用的果品、蔬菜、食用菌等食物，详述这些食物的营养成分、保健功效、注意事项以及行之有效的食疗方。
愿大家采用较科学的饮食方法，进食这些具有排毒解毒作用的食物，从而使人体每天产生的代谢废物及各种存在体内有损健康的物质，通过排毒管道排出体外，获得健康美丽的自我。

<<排毒解毒食物>>

书籍目录

概述果品类鲜果李子柑梨苹果西瓜无花果香蕉罗汉果杏……干果白果大枣蔬菜及食用菌类蔬菜雪里蕻韭菜油菜菪达菜大白菜包心菜……食用菌黑木耳香菇野菜及其他类野菜莼菜荠菜东风菜……其他菊花黄花草栀子花槐花……附表1　人体所需矿物质的主要来源及功能附表2　人体所需糖类的主要来源及功能附表3　人体所需微量元素的主要来源及功能附表4　人体所需维生素的主要来源及功能附表5　人体所需蛋白质的主要来源及功能附表6　脂肪的主要来源及功能附表7　核酸及其他营养素的主要来源与功能

编辑推荐

本书用通俗的语言，有选择地介绍平常生活中常见的具有排毒解毒作用的果品、蔬菜、食用菌等食物，详述这些食物的营养成分、保健功效、注意事项以及行之有效的食疗方。
愿大家采用较科学的饮食方法，进食这些具有排毒解毒作用的食物，从而使人体每天产生的代谢废物及各种存在体内有损健康的物质，通过排毒管道排出体外，获得健康美丽的自我。

第一图书网, tushu007.com

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