

<<酵素全書>>

图书基本信息

书名：<<酵素全書>>

13位ISBN编号：9789577769220

10位ISBN编号：9577769225

出版时间：2008

出版公司：世潮出版有限公司

作者：Edward Howell艾德華·賀威爾

译者：張美智

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>

<<酵素全書>>

內容概要

《酵素全書》介紹纖維生素與礦物質之後最重要的營養發現——食物酵素，讓您掌握健康、活力及長壽之鑰！

生食、未經加工的食物為什麼有益健康？

現代人的飲食缺少何種元素，以致易患退化疾病？

食物中有什麼天然要素能延年益壽？

科學家發現，人的壽命與消耗體內酵素的速率成反比。

一味地使用而不補充，體內酵素終將耗盡，而造成消化與排泄能力減弱，並導致癌症、肥胖及慢性疾病。

善加利用食物酵素，便可有效延緩體內酵素的耗竭。

食用未經加工、烹調的食物可獲得豐富的食物酵素，例如：新鮮蔬果、生鮮發芽穀物、未經高溫殺菌的乳製品等。

由食物酵素分擔消化作用，體內有限的酵素便能用於執行細胞代謝等重要工作。

本書是全美生化與營養研究先驅賀威爾醫師超過五十年的研究精髓，他於書中為您詳細解說如何保留體內酵素與保持內部平衡，進而輕鬆維持正常體重、抵抗疾病，並強化自癒力。

<<酵素全書>>

作者简介

<<酵素全書>>

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>