

图书基本信息

书名：<<食物酸鹼速查輕圖典-健康輕事典-03-隨書附贈常見食材酸鹼速查表>>

13位ISBN编号：9789866716430

10位ISBN编号：9866716430

出版时间：2008.4.2

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：三采文化

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>

內容概要

吃「太酸」，身體每秒都在老化！

許多人都認為身體常生病、很容易覺得累，是因為自己是「酸性體質」的緣故，但是真的是「酸性體質」惹的禍嗎？

如果是，那該「如何吃」，才能吃出健康？

而我們又怎麼知道什麼食物是酸、什麼食物是鹼？

本書是市面上第一詳細分析常見食物酸鹼型態的食物酸鹼圖鑑。

全書共介紹了三百餘種日常生活中最常食用的食物，其中不但有百餘種的天然食材，更有數量達二百種上的各式外食。

內容不但以圖鑑的方式，清楚地呈現食物的酸鹼值，更在圖中佐以食用份量、烹調方式及飲食配搭，讓讀者能輕鬆瞭解，每種食物該如何料理、食用，該怎麼和其他食材搭配，以吃出最健康的飲食酸鹼平衡。

其實想要吃出酸鹼平衡，重點不是在於「吃什麼」，而是「怎麼吃」，只要懂得酸鹼食物相互配搭原則，不管吃什麼都可以很健康！

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>