

小食物大疗效



作者：叶学益编著

出版社：石家庄：河北科学技术出版社

出版日期：2006.05

总页数：465

介绍：本书按食物的功效将其分为六大类，旨在帮助大家正确地选择饮食。但由于食物的功效并非单一的，譬如核桃，既可健脑益智，又能美容乌发，还能防癌抗癌；卷心菜不仅能补肾健脑、填髓益智，还能益心力、健脾胃、利五脏、明耳目、美容颜，等等，不一而足。这就需要在翻阅这本书时，能灵活运用、科学地去选择对自己身体有利有益的食物，使自己既畅快地享受美味佳肴，又使其有益于身体的健康。我们希望读者通过阅读本书，使食物切切实实地为人们的健康服务，使每一个人都成为地地道道的“营养美食专家”！

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/12537679.html>）查找全本阅读方式

小食物大疗效 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12537679.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12537679.html>

书名：小食物大疗效