

《排毒饮食 蓄毒饮食》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年03月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802581142

内容简介

食物影响身体的能量平衡和心理，而饮食方式的好坏更是决定着一个人的整体健康。从嗜好食品到餐桌食品，从饮食方式到就餐习惯，无不是与日常饮食生活息息相关的命题。本书从印度传承五千年的古老养生智慧与现代科学相结合的视角，介绍人们容易陷入的饮食误区和最迫切需要了解的知识，相信一定能给你全新的感悟。

日本医学博士、国际马哈里希阿育吠陀资格医师，教授你如何从饮食实现幸福人生!

目录

阿育吠陀基础知识

第一章 嗜好食品宜斟酌

巧克力无益大脑和美容

醋可健康减肥

酸奶未必调节肠胃

奶酪营养价值高

牛奶有益生长发育

酒并非百药之长

蜂蜜可增进活力

自然成熟的水果有益健康

餐后饮绿茶有助消化

隔夜的咖喱并不可口

专栏1印度酥油的制作方法

第二章 餐桌食品细思量

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)