

# 《健康美食:鲜果汁》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2000年05月03日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787501926572

## 编辑推荐

“健康就是元气”。现代社会的健康准则不外是避免精神压力、多休息，再加上适量的活动。但是，饮食的影响也是相当深远的。每天不断追逐生活的我们，即使脑袋里记得要营养均衡，每天至少得吃30种左右的食品，却常常没有付诸实际的行动。

## 内容简介

维生素有助补充因饮食不正常而缺乏的营养、增强病弱者的体力、健康及美容的功能。所以我们希望每天早晨喝一杯富含维生素的果汁，它会让你精力充沛。本书收录了针对许多目的的饮食设计，期待读者因此而受益。虽然自制果汁必须张罗许多材料，但是只要努力去尝试，就一定会发现营养也可以是如此的美味。盼读者细细品尝，并感谢自然所赐的恩惠。

## 目录

### 第一章 鲜果汁的效用与素材介绍

每天早晨的鲜果汁健康法

从重建饮食生活做起

### 第二章 美容篇

鲜果汁助你向健康苗条迈进

美丽的基本从健康做起

### 第三章 调整机能篇

体内不可思议的力量

还我健康，从改善生活开始

### 第四章 成人病篇

帮助体质改善的鲜果汁

未雨绸缪的鲜果汁

### 营养小橱窗

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)