新维生素圣经



新维生素圣经_下载链接1_

著者:[美] 艾尔・敏德尔,[美] 哈特・莫狄斯 著

新维生素圣经 下载链接1

标签

评论

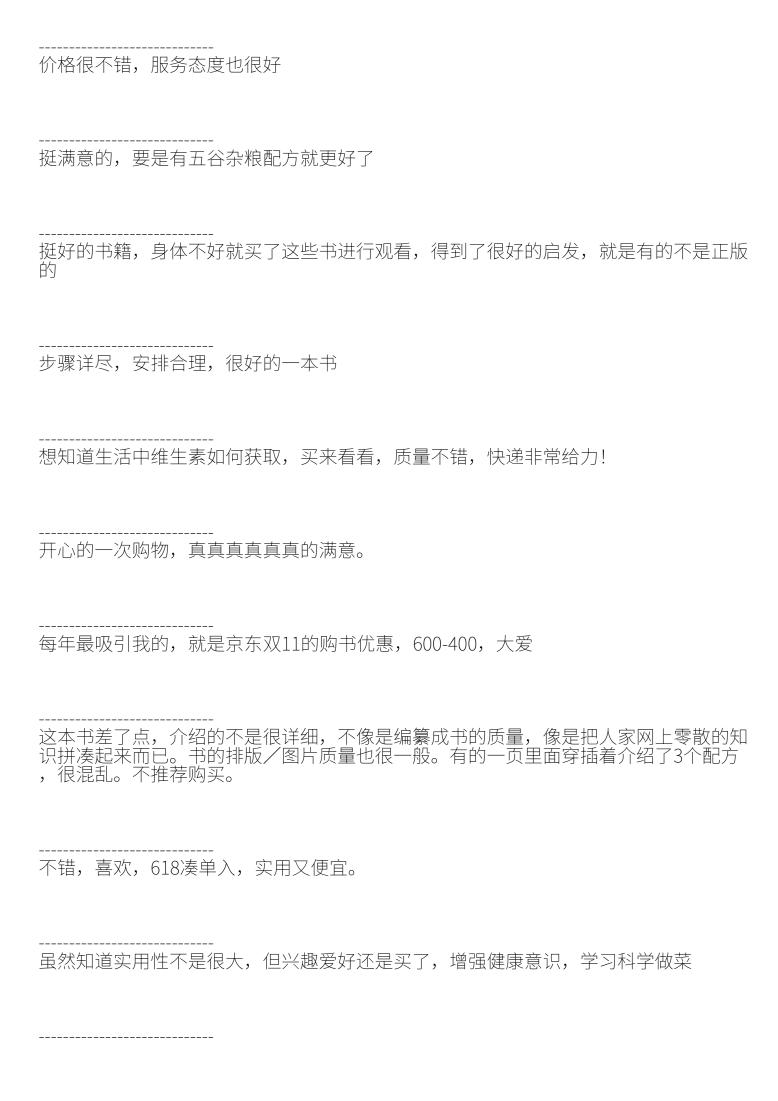
喝杯健康的豆浆

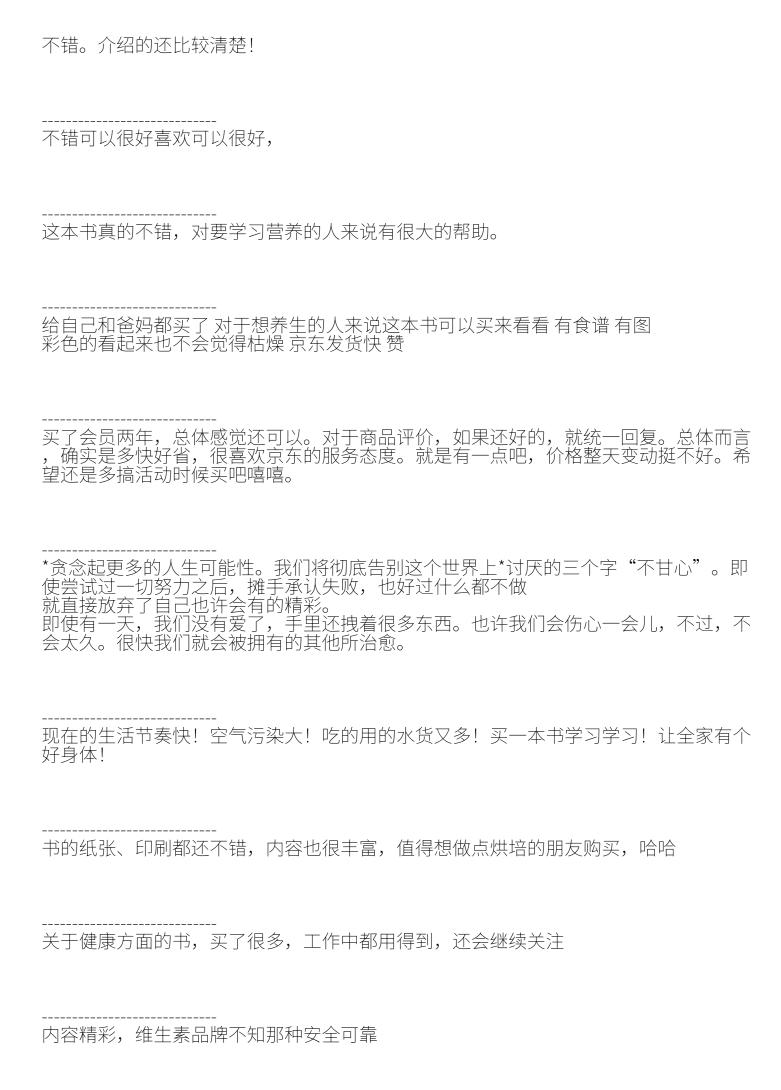
清晨3点左右,家附近的"永和豆浆"店里,便会传出一阵阵浓浓的豆浆香,在清冷的冬天,那种香味总会让人不自觉地被吸引过去,在店里找张桌子,悠闲地坐着,喝上一

碗暖香的豆浆。 印象中,豆浆是属于中国文化的一部分,当西方人在喝牛奶时,中国人喝的就是这种又浓又香的豆浆,有甜的、咸的,但这种"习惯"和"文化",却差点因为大家渐渐习惯了西方的饮食而被取代了。 事实上,对人体来说,尤其是东方人,豆浆的好处可一点也不比牛奶差,甚至比牛奶更好。 豆浆性质平和,具有补虚润燥、清肺化痰的功效,它不但含有抗氧化剂、矿物质和维生素,还有一种牛奶中所没有的"大豆异黄酮",可调节女性内分泌系统的功能。现代医学研究认为,中老年女性喝豆浆对保持身体健康、延缓衰老有明显好处,妇女每天喝豆浆300~500毫升,对调整内分泌有很好的帮助。
推荐的不同人群的维生素摄入量,很有帮助。

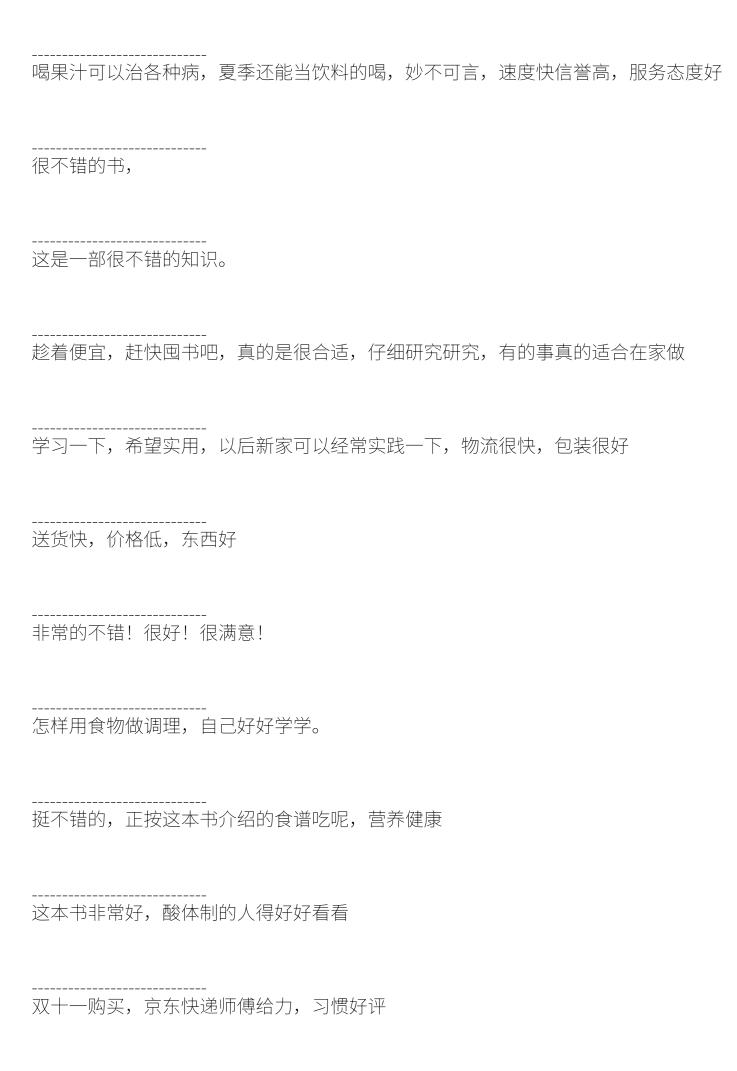
书还是比较全面,不错

 货品收到,感觉良好!





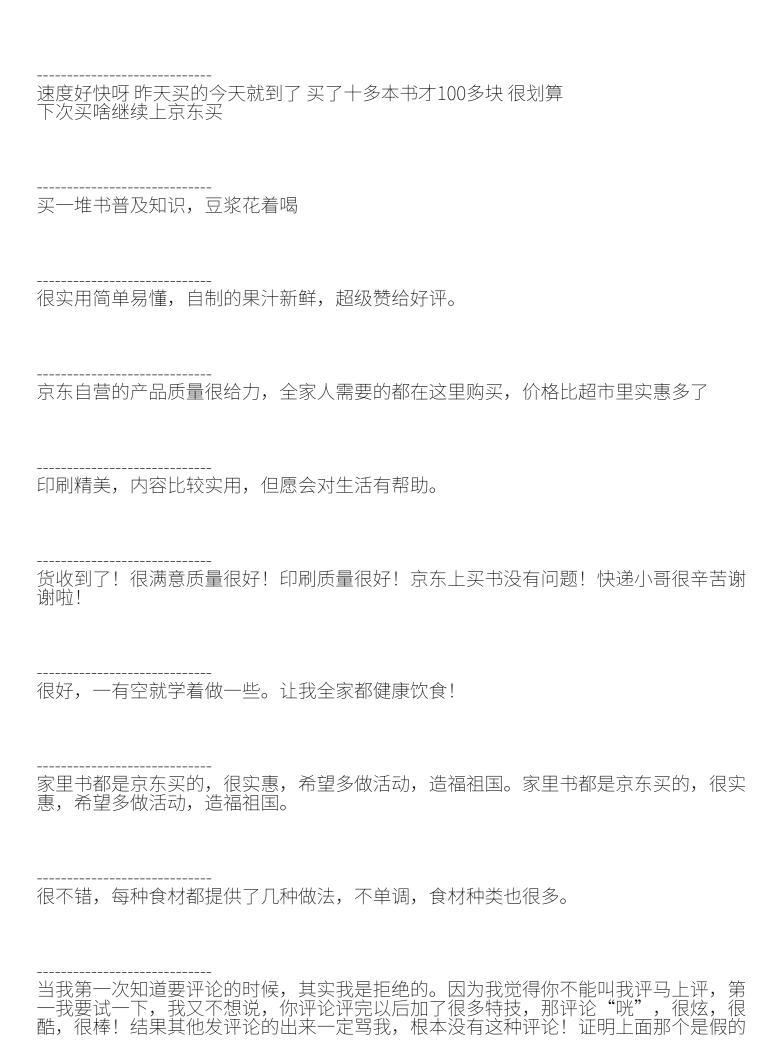
 挺好的,有参考价值,挺好的。
 非常好的一本书,很实用!

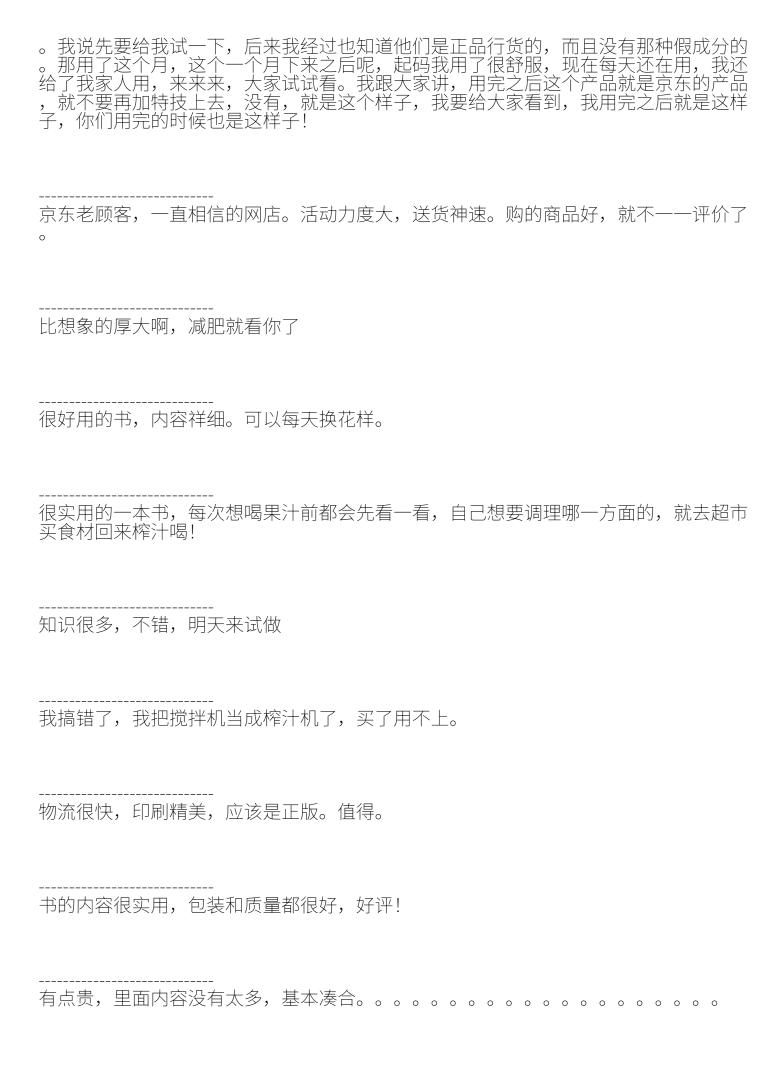


字体清晰,内容使实用,虽然评价晚了点。?

吧,所以买了很多自己感兴趣的,内容看完再追评!

内容丰富,值得一读,有榨汁机的朋友可以珍藏



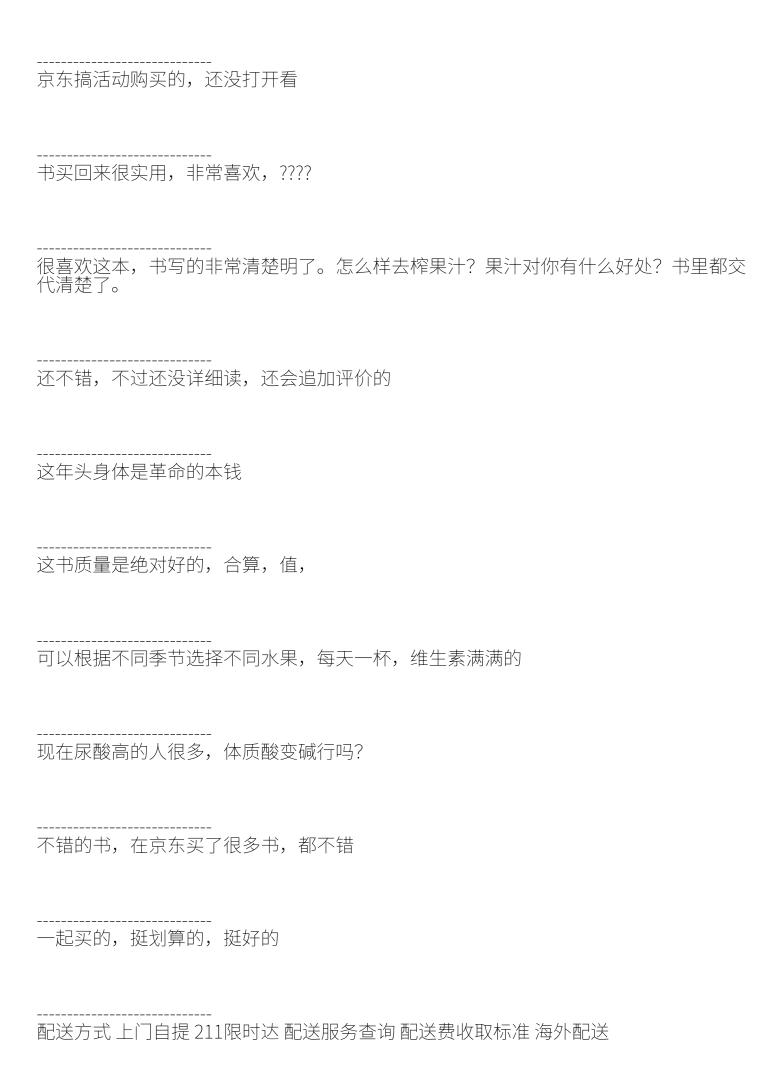


京东买书很开心,快递小哥人很好
 搞活动凑单买了很多书,书不错,内容实用,很好
帮朋友买的,希望能有所帮助对身体

+的质量很好,内容丰富,不错。
 挺不错!!!!!!!
 非常好,打折的时候买的,非常划算。。。。。

就是一本画册 说白了就是各种水果都可以打汁喝 没什么可读性

包装很结实。各样宝贝完美到家。 京东每次发货都很快,晚上下单,第二天一早就送到。 多谢配送的张家荣师傅,无论多重都帮忙搬上楼,非常敬业和有礼貌。 继续支持京东。
good good study and day day up. haohaoxuexi,tiantianxiangshang?好好学习,天天向上。



送货快,书很好,以后还会继续买! 希望会有点用吧,现在人的体质大部分都是酸的, 这本书不错(*?´У`?)?, 让榨汁机发挥更大的作用。 在京东买了很多书, 买书京东买, 绝对比较划算 这些书太好了,价格实惠,又是正品。信赖京东,快递给力,售后又好?? 正好是有点折扣,一直想看看,涨涨知识,这次买了几本,没事看看。

书评

新维生素圣经_下载链接1_

新维生素圣经 下载链接1