

完全健康系列

專門醫師推薦

赤坂中央診療所內科醫師／醫學博士

永川祐三 監修

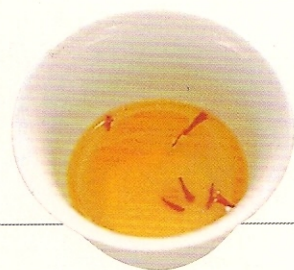
保健自己守護家人

台北醫學大學保健營養學研究所所長

黃士懿 監修

女性保健

特效食譜



貧血 鐵

月經異常 造血礦物質

肌膚煩惱問題 膠原蛋白／甘草

手腳冰冷 黑色食品

不孕症 蔥／艾草

肥胖症 辣椒

骨質疏鬆症 CPP／鈣質

更年期障礙 異黃酮



透過簡單的烹調方式，攝取具有預防、改善效果的食物和成份，解決多數女性的煩惱，和會對日常生活造成影響的疾病或症狀。