高齡病研究所所長
渡邊 孝 監修
台北醫學大學保健營養學研究所所長
黃士懿 監修

LDL LDL LDL

HDL HDL HDL

專門醫生所推薦的30種方法

降低膽固醇特效食譜

不須依靠藥物就能**讓混濁的血液清澈**無比！

這些食物都具有能**降低壞膽固醇**的效果

血管青春再現、又**具減肥功效**的最佳食材

讓你輕鬆上手的烹飪特集

改善動脈硬化・高脂血症的生活小錦囊