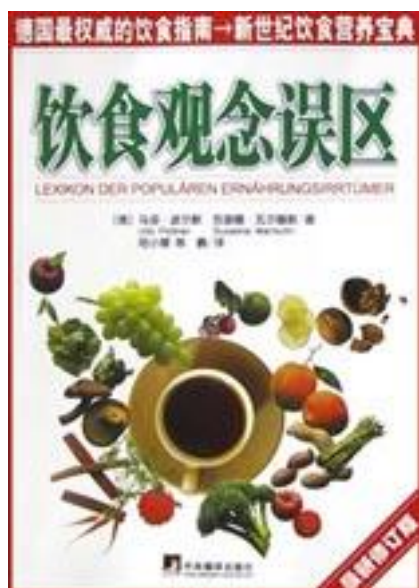


# 饮食观念误区



[饮食观念误区\\_下载链接1](#)

著者:乌多·波尔默

出版者:中央编译

出版时间:2003-5-1

装帧:精装(无盘)

isbn:9787801096449

营养专家乌多·波尔默和生物学家苏珊娜·瓦尔穆斯对我们习以为常的饮食习惯提出了批判性的观点。他们考察了食品工业和营养权威举办的各种宣传活动对公众的影响，审视了其内容的客观科学程度，还细致条理地分析了大量其他的错误观念……

维生素C有助于感冒的痊愈，盐是不健康的，水果和蔬菜预防癌症——这是三个有关饮食营养的观念。可是千万别以为众所周知的东西就都是对的，因为事实上，以上三者就都属于观念误区之列。营养专家乌多·波尔默和生物学家苏珊娜·瓦尔穆斯对我们习以为常的饮食习惯提出了批判性的观点。他们考察了食品工业和营养权威举办的各种宣传活动对公众的影响，审视了其内容的客观科学程度，还细致条理地分析了大量其他的错误观念等。

这本《饮食观念误区》既是一篇辩护词，维护着我们安逸享受的饮食态度，也是一个呼吁：我们应该相信是自己的身体及其反应，而不是那些所谓“专家们”的层出不穷的一

知半解的饮食营养建议。

作者介绍:

目录: 前言

- 1 减肥
- 2 酒
- 3 抗氧化剂
- 4 苹果汁
- 5 香精
- 6 油煎鱼
- 7 纤维素
- 8 辐射
- 9  $\beta$ 胡萝卜素
- 10 啤酒
- 11 俾斯麦鲱鱼
- 12 蓝色
- 13 圈养
- 14 面包
- 15 香槟

.....

· · · · · (收起)

[饮食观念误区\\_下载链接1](#)

标签

- 生活
- 饮食
- 健康
- 误区
- 德国
- 养生
- 保健

2009

## 评论

有必要一读，了解食物标签上的说明都是指什么，了解这些字句背后的真相

-----  
[饮食观念误区\\_下载链接1](#)

## 书评

在图书馆偶然看到这本书，是在一大堆中国的养生书籍中的国外译本，显得很醒目和突出。  
跟国内的养生书籍不同，它是从各种实验数据来进行科学分析，说明目前被普遍误解的饮食方面的观念误区。因为是科学分析，所以专业术语比较多，加之是译本，读起来稍稍费点时间。 ...

-----  
[饮食观念误区\\_下载链接1](#)