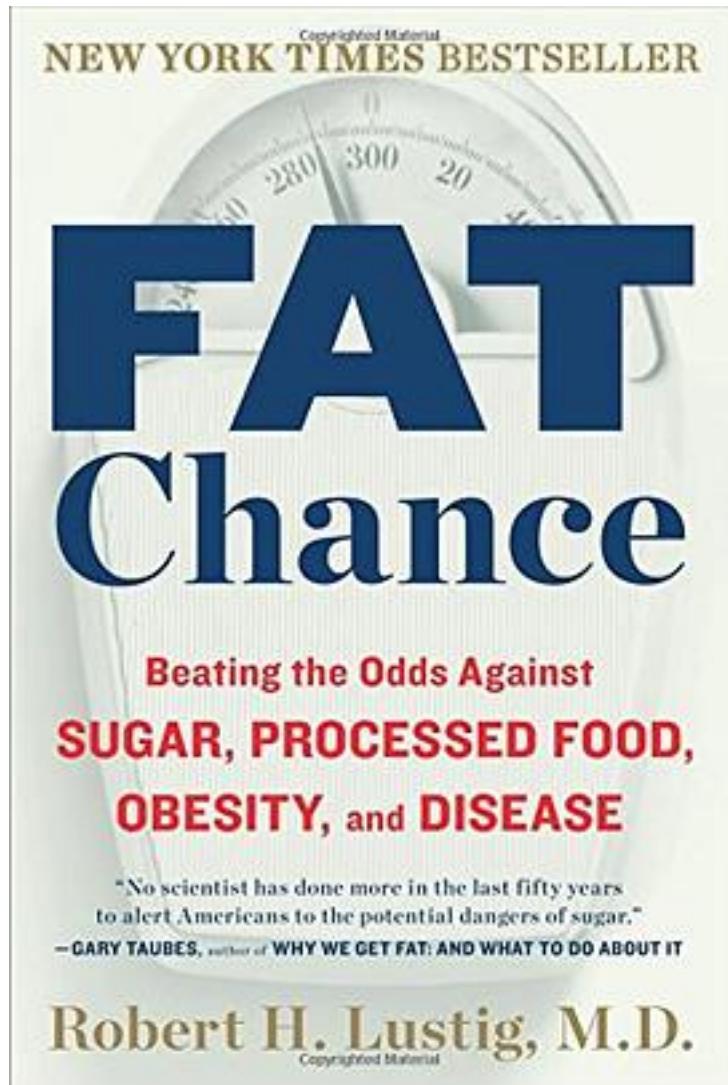


Fat Chance



[Fat Chance 下载链接1](#)

著者:Robert H. Lustig

出版者:Hudson Street Press

出版时间:2012-12-27

装帧:Hardcover

isbn:9781594631009

作者介绍:

目录:

[Fat Chance_下载链接1](#)

标签

健康

美国

科普和真相

科学

生活

nutrition

food

学术

评论

大嘴巴～

和其他类型的科普文比起来还蛮无聊的

最终解决与Micheal Pollen的著作主张一致，三个字：eat real food.

作者爱卖萌。人体真伟大。

爱飙jargon。可与Dr.McDougall的书结合一起看。如果想寻求具体的治疗糖尿病或减肥妙招应该去研究The Starch Solution。期待作者新作The Hacking of American Mind

[Fat Chance 下载链接1](#)

书评

以下部分全是在看公开课的过程中手打的Robert的观点，仅作学习笔记使用。书还没有开始看。

锻炼不会导致体重降低，但是锻炼会增加肌肉，肌肉有线粒体，线粒体燃烧能量，因此保持了胰岛素敏感的状态，就有地方释放能量了，放到肝脏释放就有问题了。运动是好的，但是不会体现在体...

[Fat Chance 下载链接1](#)