

血糖失控百病生—你必須關心的101個血糖



[血糖失控百病生—你必須關心的101個血糖](#) [下载链接1](#)

著者:珍妮・布蘭

出版者:先覺

出版时间:2005年05月24日

装帧:

isbn:9789861340340

我沒有糖尿病，也需要注意血糖濃度嗎？血糖過高或過低有何不妥？

什麼食物最容易使血糖升高？很想吃甜食時該怎麼辦？

情緒和壓力會影響血糖高低嗎？如何以運動來控制血糖濃度？

根據衛生署最新統計，台灣人的十大死因中，與血糖問題有關的就有六種：惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、腎臟疾病，以及高血壓疾病。擁有正常的血糖濃度，已成為維護健康的基本要素。

本書由三位血糖專家聯手撰寫，透過一〇一個問題與解答，循序漸進地解說與血糖相關的各種問題。書中不僅我們釐清錯誤的觀念，更提供了控制血糖的實用方法，並且列出數百種食物的升糖指數，供我們查閱。

想要獲得清楚又確實的血糖資訊，常保身體健康，絕不可錯過本書。

作者介绍:

珍妮·布蘭一米勒 (Jennie Brand-Miller)

現任雪梨大學人類營養學教授、澳洲營養學會會長，是全球研究碳水化合物和升糖指數的權威人士。著有十六本書和一百五十篇期刊文章。

目录:

[血糖失控百病生－你必須關心的101個血糖](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[血糖失控百病生－你必須關心的101個血糖](#) [下载链接1](#)

书评

[血糖失控百病生－你必須關心的101個血糖](#) [下载链接1](#)