

# 吃出健康



[吃出健康\\_下载链接1](#)

著者:王强虎

出版者:陕西西安交通大学

出版时间:2006-6

装帧:

isbn:9787560522142

您可能是其他行业的专家、经理、工程师、生意场上的行家，也许是位美食家、擅长烹饪的好太太，但您肯定很难自信地说您是饮食营养方面的专家。您也可能是位事业成功人士，一日三餐有家人为您安排，但您也不要忘了家人往往是遵循千百年来的传统习惯来打理饮食。所以说当您翻开这套书的时候，不妨静下心来，仔细读一读，正所谓“磨刀不误砍柴工”。本丛书按六大营养素分册编写。旨在用最普通的语言让您轻松读懂每一种营养素。相信您读完本丛书，能了解和注意生活中营养素的科学摄取，从而正确地调理饮食，取其利而避其害，吃出健康。

本书为糖篇，科学家说：糖是人的最佳“燃料”，是人体最主要、最经济、最安全的能源，是人体活动必不可少的三大能源物质之一。但许多人认为糖不是好东西，有的人甚至谈糖色变。糖到底是什么呢？

糖是人体必需六大营养素之一，对人体健康十分重要。糖尿病、肥胖症、脂肪肝、冠心病等疾病都与不会吃糖有密切关系。

本书全面介绍了各种糖的保健、美容知识，不同人群的健康食糖原则，以及正确摄取糖类物质的方法。希望人们正确对待吃糖的利与弊，吃出健康!

读营养素，与家人拥有一生健康！送营养书，与亲朋共享快乐生活！

作者介绍:

目录:

[吃出健康\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[吃出健康\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[吃出健康\\_下载链接1](#)