

好碳水化合物坏碳水化合物



[好碳水化合物坏碳水化合物 下载链接1](#)

著者:乔安娜.布拉尼

出版者:上海科文

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787543933835

《好碳水化合物·坏碳水化合物》明确告诉我们，不同的碳水化合物并非个个相同的。《好碳水化合物·坏碳水化合物》讲解了如何使用血糖指数——一种根据人体消化比率和程度来作出的碳水化合物排序——来鉴别最适用于减轻体重、保持健康状态、控制血糖与保持日常能量所需要的碳水化合物。《好碳水化合物·坏碳水化合物》将告诉你如何进行没有饥饿感、头痛和焦躁不安的节食：这些症状让许多节食者痛苦不堪。《好碳水化合物·坏碳水化合物》的版式易读易看，该书突出了以下内容：对于碳水化合物如何发生作用、人体为何需要碳水化合物进行了详尽讲解；就能帮助减肥的碳水化合物给出明确的建议；对孩子有益的碳水化合物；附带10种美味、易烹调的食谱。

作者介绍：

目录：

[好碳水化合物坏碳水化合物 下载链接1](#)

标签

营养学

评论

最近感觉网络上的碎片化阅读越来越不能满足我了，去图书馆找书刚好看到这个，在有点了解的基础上两个小时就看完了，还包括写了点笔记，和思考了下下。适合入门

[好碳水化合物坏碳水化合物 下载链接1](#)

书评

[好碳水化合物坏碳水化合物 下载链接1](#)