

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一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。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](#)