

上班族零食加油站



[上班族零食加油站_下载链接1](#)

著者:黄占英

出版者:现代出版社

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787801888877

《上班族零食加油站》就是专门为上班族准备的，介绍了各种零食对改善体力、脑力、心情、睡眠、生理、情调等方面的功效。对于不同的人群而言，零食的作用更有针对性，上班族常常将零食作为一种调解压力、与朋友或同事沟通的工具；我曾经接触过的，从校园的学生到工作的白领，几乎每个女孩都喜欢吃零食，商家也以美味技术及各种宣传引诱人们消费零食。“高血脂”“肥胖症”等等生活方式病，多为零食所累。零食可能成为生活的乐趣，也可能成为健康的杀手，关注零食的营养知识，也许可以让我们享受乐趣的同时保持健康。

既然零食已成为饮食与生活不可分离的一部分，那么关于零食的话题，就不再是吃不吃的问题，而是如何控制的问题了。零食和网络游戏一样，需要自己的自觉控制，更需要商家的公益心。

作者介绍:

目录:

标签

食品营养

零食

养身

上班族

评论

简单的罗列知识

书评