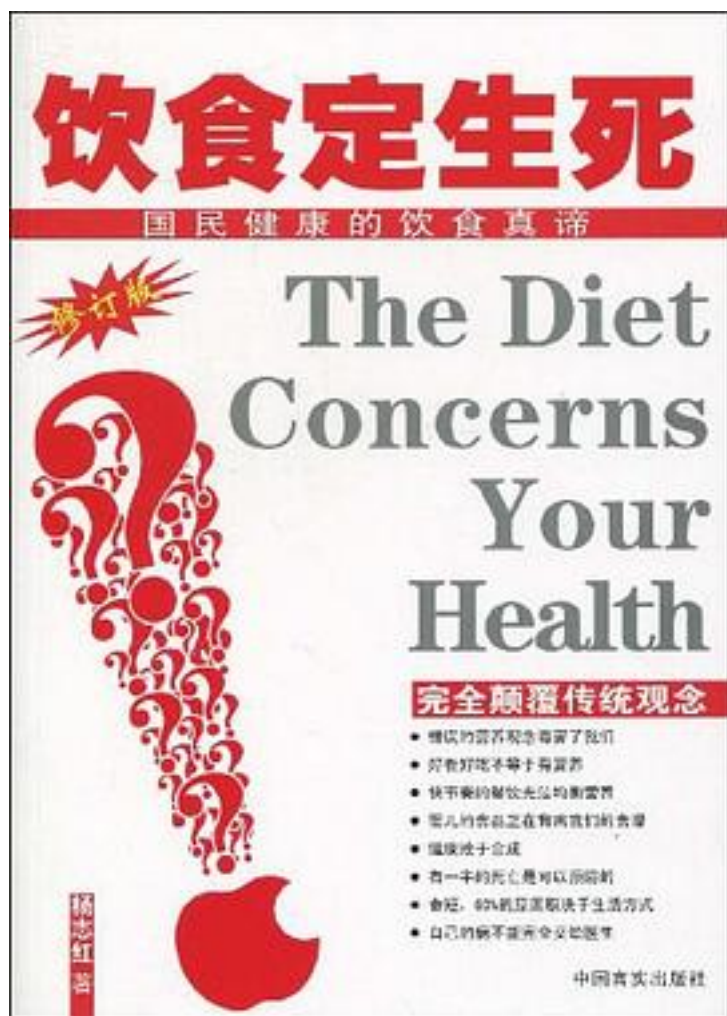


饮食定生死



[饮食定生死_下载链接1](#)

著者:杨志红

出版者:

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787802500082

《饮食定生死》主要内容：为什么说饮食决定着一个人的健康甚至生死?为什么调整好

饮食就能有效地防止心脏病、癌症、糖尿病等病症?自从进入文明社会以来，饮食对人类的生存、发展起着至关重要的作用。人类每一次重大疾病的背后都能找到饮食的身影。“民以食为天”，从一定意义上说，饮食左右着一个国家国民的体质和国民健康的综合实力，通过饮食的调控、饮食的变化是最经济、最直接地控制我们今天的身体健康和生命长短的走向的办法。

作者介绍:

目录:

[饮食定生死_下载链接1](#)

标签

健康

养生

呼吸生活

中国言实出版社

0.科学

.

评论

一本宣传螺旋藻的书，书里的内容大都是网上摘的，不推荐看，浪费时间……

很大篇幅在讲国民健康状况和螺旋藻 没意思

养生基本也就是这样 饮食 心态 环境 习惯 提高生活质量 改变不良习惯

[饮食定生死_下载链接1](#)

书评

如果告诉你，你的生死由每天的饮食所决定，你相信吗？恐怕你很难相信，人们很少对疾病、死亡的构成原因去追根究底。如果你只关注追求财富、为未来打拼，却对你的错误饮食浑然不觉，那么你将很有可能正在高兴地为自己制造着各种慢性疾病。在此之前，没有人为你的...

理念很好，比如抨击了很多工业化速食产品，比如面粉中的维生素E被去除了，白糖中的矿物质没有了，汉堡包是垃圾。反对精制米面，提倡蔬果、低脂。
不过后面连篇累牍地说螺旋藻好，有点广告嫌疑，也许作者认为举贤不避亲吧。
可以一看，不值得购买。

[饮食定生死_下载链接1](#)