

# 5分鐘降血糖



[5分鐘降血糖\\_下载链接1](#)

著者:李良石

出版者:世茂出版有限公司

出版时间:2008

装帧:平装

isbn:9789577769060

比打針吃藥更有益的降血糖法，已經是現代人生活須知！高血糖引起的糖尿病會併發腎

臟、視網膜、心血管等嚴重病變。你知道如何有效維持正常血糖值嗎？答案就在你手上這本書中！本書內容通俗易懂且突出重點，綜合大量資料菁華，涵括飲食（藥膳、藥茶、藥酒）、運動、藥物三大防治高血糖的關鍵，治療結合預防，短短時間就讓你掌握簡單易行的步驟，是生活忙碌又擔心高血糖傷身者的福音！

降血糖從日常生活做起，教你做家常飯菜、簡易飲品，享受美味同時也達到食療；再藉由運動、娛樂、心理調適，培養正確不傷身的血糖保健方式。現在就翻開書，只要每天抽出5分鐘了解防治高血糖的知識，再利用5分鐘實踐本書的方法，自我居家保健，就能遠離高血糖的困擾，維持血糖正常好輕鬆！

作者介绍:

目录:

[5分鐘降血糖 下载链接1](#)

标签

评论

[5分鐘降血糖 下载链接1](#)

书评

[5分鐘降血糖 下载链接1](#)