

吃错了当然会生病



[吃错了当然会生病_下载链接1](#)

著者:陶涛 编

出版者:苏州大学出版社

出版时间:2010-4

装帧:平装

isbn:9787811374544

《吃错了当然会生病》内容简介：近些年来，人们一直在提倡食疗，希望通过饮食的作用，调节身体中一些轻微不适的症状。然而，食疗，尤其是试用自己“诊断”后的食疗方，一定是正确的吗？当有人这样问时，相信很多人都会毫不犹豫地回答：“当然了！因为饮食没有什么副作用嘛。”但事实上，饮食却远非人们所想象的那么无害。当你身体有了头痛、脑热等小症状时，当四季轮回，炎炎的夏日或寒冷的冬日来临时，当你一味地偏好某种食物时，当你总是在烹制菜肴时加入你偏爱的某种调料时，甚至是当你想用某种饮食来调节身体的不适时……饮食也有可能早已变成了一种慢性毒药，正在吞噬你的健康。

其实食物就像爱情，只有在对的时间，吃了对的食物，才能带给身体那种无以言喻的好处。那么，生活中，哪些时候是对的时间或是错误的时间？哪些食物又是吃错的呢？或许在这《吃错了当然会生病》里，你能找到答案。

作者介绍：

目录：

[吃错了当然会生病 下载链接1](#)

标签

评论

[吃错了当然会生病 下载链接1](#)

书评

[吃错了当然会生病 下载链接1](#)