

<<愚弄全球的食物揭开危害心智的饮食>>

图书基本信息

书名：<<愚弄全球的食物揭开危害心智的饮食真相>>

13位ISBN编号：9789861340111

10位ISBN编号：9861340114

出版时间：20040528

出版时间：7-09999

作者：卡洛.西蒙泰奇

译者：林為正

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<愚弄全球的食物揭开危害心智的饮食>>

内容概要

我們不只要擔心吃進肚子的東西，是否會讓人變胖變笨、體質變差、情緒不穩，還得當心很可能會因錯誤飲食，而全身是病、心智受損。

這絕非危言聳聽！

美國國家檢定合格專業營養師西蒙泰奇，在本書中告訴我們，汽水、冰淇淋、早餐穀片、罐裝濃湯、微波便餐，甚至自稱以健康為導向的代糖、嬰兒奶粉等加工食品，全都含有人工色素香料或防腐劑，不但缺乏營養，甚至充滿毒素，根本就是「假食物」。

消費這些恐怖食物，既花錢又傷身傷腦。

食品廠商可說是為了賺錢牟利，愚弄全球、罔顧人命。

那該怎麼辦？

本書不僅為我們揭發醜陋的真相，提出專業的呼籲，更針對各個年齡層，提供實用的營養學知識與食譜。

閱讀本書，我們可以學會為全家大小慎選食物、改善營養狀況，創造真正健康的體格與心靈。

作者簡介

卡洛·西蒙泰奇(Carol Simontacchi)

美國國家檢定合格的專業營養師，目前在俄勒岡州波特蘭市開業。

她是「自然療法醫師中心」的創立人之一，以及美國西北各州健康食品連鎖店的前任總裁。

著有多部與營養學相關書籍，包括《胖不是你的錯》。

<<愚弄全球的食物揭开危害心智的饮食>>

作者简介

卡洛·西蒙泰奇 (Carol Simontacchi) 美國國家檢定合格的專業營養師，目前在俄勒岡州波特蘭市開業。她是「自然療法醫師中心」的創立人之一，以及美國西北各州健康食品連鎖店的前任總裁。著有多部與營養學相關書籍，包括《胖不是你的錯》。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>