

你吃对了吗？



[你吃对了吗?_下载链接1](#)

著者:于康 著

[你吃对了吗?_下载链接1](#)

标签

评论

我本人还比较喜欢这本书，从生活的实际出发！有适用性！

这个很有用哦，里面有很多是平时我们不关注的东西，还是值得一看的

喜欢养生堂的节目，喜欢悦悦喜欢于康！

一问一答的方式再现养生堂的现场氛围，有的是知识，没得是气氛，内容比较好，参考价值大，适当可以看一看。

非常好、很实用的道理！值得买～

你吃对了吗? 养生堂》最火专家于康教授权威力作

买给妈妈的，她是养生堂的忠实粉丝，应该会喜欢。

在看了，应该还不错的

仔细读了一遍，对于日常生活有很强的指导意义。

吃的对才能身体好，这本书就是介绍如何吃对

正版，物美价廉，妈妈很喜欢，书的质量、内容都很好。

质量真的很不错，比超市便宜，下回还会支持

价格合适，到货迅速，非常满意

送货快捷，包装精美。

挺实用的一本书，了解了好多盲区。

内容很好，质量不错，超值

适合热爱生活的人，值得购买，很有帮助

挺好的,不错,值得购买,还会光顾的

送人的，希望对朋友有所帮助！

书不错，是正品，比书店也便宜

献给母亲的书，希望她喜欢，她是我们的家庭健康参谋。

给妈妈买的，，，她是养生堂的忠实观众，，所以这本书她也很喜欢

书不错，在网上买书便宜又省事

正品，发货速度快，经济适用，好评

购物方便，价格合理，比较了比别的网站都便宜！

对生活有很大的帮助 很好

东西不错，挺好的！ 挺好！

对我们帮助、指导很多，很多同事都在借阅！

送的很及时！ 速度快！

法国铁路客服里一个可广泛北京犯过错合计过

还没开始看，包装还好，没有破损什么的

孩子喜欢，几个比这边书店便宜.

养生一直很重要，看看有益

质量好，包装好，没问题，价格优惠。

给爸妈买的，老人家很喜欢。

送朋友的，朋友很喜欢。

没看呢,书很好,正版.

很早收到了。好评 5分

给母亲大人买的。。。。。。没什么好说的

很不错的一本书。

好。。。。。。。。

不错的一本书

物流速度一般，书的质量还行，但卖家态度很好。希望以后书最好有塑料皮的包装，因为在运输过程中，书很容易受挤压，这次就是有六本书被包装绳勒得打皱褶了，外观不好看，但并不影响阅读。

比较实用的书籍

养生书，大概的翻阅了一下，内容一般般，书的质量不错，但是商家是用牛皮纸包的，角边有点褶，物流3天左右。联昊通的物流啊，送货员直接放到我们公司仓库了，都没有打电话给我本人签收~总之还行啦，价格还挺实惠的

全书围绕“你吃对了吗？”这一老百姓最关心且最具普遍需求的健康主题展开，具体分为：“柴米油盐酱醋茶，你吃对了吗？”“三大类食物，你吃对了吗？”“蔬菜和水果，你吃对了吗？”“病中饮食，你吃对了吗？”“不同年龄人群，你吃对了吗？”等九章内容。大到营养科学、小到一种食材，那些人们未知的、疑惑的、误解的饮食问题都可以在《你吃对了吗?》中找到答案。

听推荐买的，一般般，还行吧。

通俗易懂，可读性、操作性强

文轩正版，朋友推荐还没细读.

买给老娘的。 字儿大行稀。 为老年人着想！

还没看, 看起来还不错

没事时，给自己找个乐

书是原版，送货稍慢，价格较贵，收了运输费

还好还好，比较浅显。

比较流行，细心体会，值得一读。

东西不错，比较满意，送货也快。

很不错的书

geili~~~~~

非常不错

!!!!!!!!!!!!!!赞赞! ! ! ! ! ! ! ! ! !

一般般，纯属炒作，浪费时间

质量不好啊

fsdfsdfsdfsdfsdfsdf

111111111111111111111111

速度好快就收到货了

发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。

我们远远高估了肉汤的营养价值，肉汤中含有的营养素包括维生素c和少量矿物质，大量营养还是在肉上。鸭汤热量高营养少，猪骨汤钙含量堪比自来水，鱼汤主要是油脂和氨基酸碎片。奶汤实则乳化脂肪，多喝无益。看得我快笑死：大量吃虾再加上5片100毫克的维生素c片，五价砷还原为三价，理论上有可能导致砒霜中毒。鱼头、虾头可能多金属元素累积。

印刷品没什么说的。

为了凑单才买的，还没有看呢。

给老爸买的，很喜欢，据说很长知识

[你吃对了吗?_下载链接1](#)

书评

[你吃对了吗?_下载链接1](#)