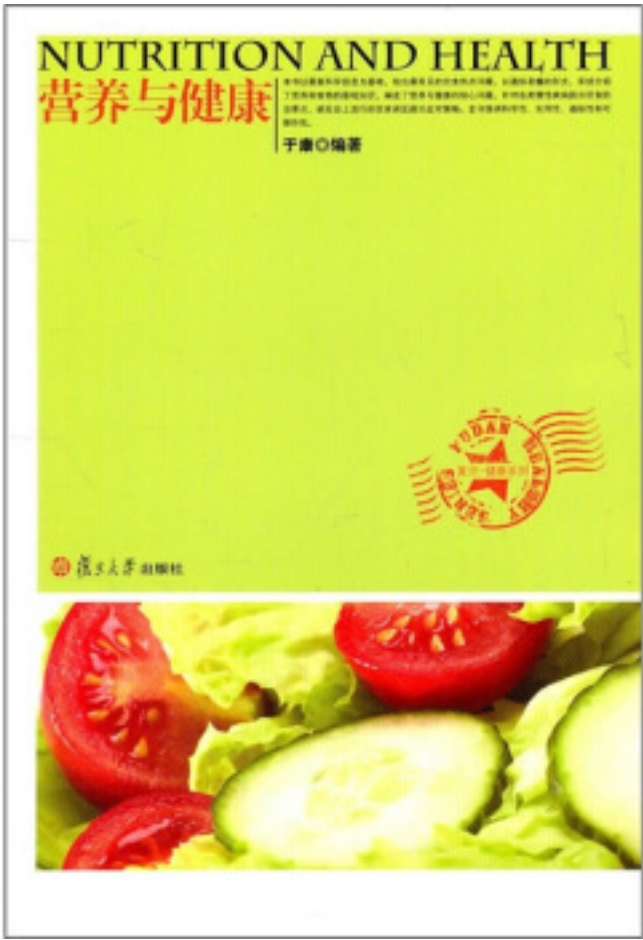


营养与健康



[营养与健康_下载链接1](#)

著者:于康 著

[营养与健康_下载链接1](#)

标签

评论

营养与健康的知识，还是要多了解一点，内容科学实用，文字通俗易懂。

告诉人们健康与营养之间的关系，仔细阅读后收获很大。推荐所用的人来读。

好样的，非常满意，用得舒心，放心！

便宜又好，没得说。正在看哈。

比较喜欢这本书，告诉你健康吃法，很有帮助。

很不错，朋友推荐

还好 不贵 速度还行

很好的书，值得坐下来细细的品味。

买了好多书，还没有看……

节目也看，书也买，成了于康的粉丝了

送来是崭新的图书，质量很好。

通俗易懂的饮食健康书

还没发现什么 还可以吧!

京东现在买300送100或者130的售书活动现在好像很少了，盼了很久才有一次，希望多多有这样的活动来满足书虫的需求

总体还不错。总体还不错。总体还不错。总体还不错。

给朋友买的，其对减肥很感兴趣，有些东西仅供参考，给朋友买的，其对减肥很感兴趣

商品很满意 送货速度快

很实用的一本书，慢慢看

物流快

发货及物流超快，第二天到货今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了5,6分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插拔，必须要重启。”那个阿姨好像没听见，还在坚持已见。我提出：“妈妈，我们不要在这家店卖了吧！又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西一放，就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质之差。你布置了两台电脑，那你随时都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用，那一台就好像是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了，看到了这本书就顺便买了。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直

成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正的目的；内地首席励志作家陆琪

首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之路。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

于康写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。营养与健康，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，营养与健康作者以简明生动的语言，系统介绍了营养与食物的基础知识，解析了目前常见的营养热点问题，对肥胖症、糖尿病、高血压、高脂血症、痛风等常见慢性病患者提供了科学而实用的饮食解决方案。内容科学实用，文字通俗易懂，适于各界人士阅读参考。，内容也很丰富。，一本书多读几次，3.餐桌上的降压药——芹菜营养价值芹菜叶柄含水分高（94%），热量低（13千卡100克），是钾的优质来源，但维生素和维生含量一般，芹菜中白色品种和发白的绿色品种维生素的含量明显低于不发白的绿色品种。只要可能，芹菜叶柄应该尽可能与菜叶一起食用，因为叶中钙、铁、钾、维生素和的含量比叶柄要丰富得多。芹菜种子是蔬菜种子中重量最轻的一种，72000粒种子重仅28克，然而种子含有丰富的热量（392千卡100克）、蛋白质、脂肪、纤维素、钙、磷、镁、钾、铁和锌。对疾病、健康的景响芹菜含铁量较高，是缺铁性贫血患者的佳品。芹菜中含有丰富的钾，是治疗高血压病及其并发症的首选食品。对于血管硬化、神经衰弱患者亦有辅助治疗作用。芹菜的叶、茎含有挥发性物质，别具芳香，能增强人的食欲。芹菜汁还有降血糖作用。经常吃些芹菜，可以中和尿酸及体内的酸性物质，对防治痛风有较好的效果。芹菜中含有大量的粗纤维，可刺激胃肠蠕动，促进排便。芹菜还是一种增强性功能食品，能促进人的性兴奋，西方称之为夫妻菜，曾被古希腊的僧侣列为禁

食。泰国的一项研究发现，常吃芹菜能减少男性精子的数量，可能对避孕有所帮助。草本植物学家广泛使用芹菜治疗各种小疾病，最普通的是消除水肿（人体组织过分积水）等，因为吃了芹菜叶、柄和根能够利尿，可促进人体组织内过量水分的排泄。饮食宜忌芹菜叶中含的胡萝卜素和维生素比茎多，因此吃时不要把能吃的嫩叶扔掉。芹菜有降压的作用，故血压偏低者慎用。4.初春第一菜——韭菜营养价值韭菜的含水量很高（85%），能量较低。它是铁、钾和维生素的上等来源，也是维生素的一般来源。韭菜还有刺激食欲的作用。对疾病、健康的影响韭菜含有较多的粗纤维，能增进胃肠蠕动，有效预防习惯性便秘和肠癌，有洗肠草之称。韭菜含有挥发性精油及含硫化合物，具有促进食欲的作用。同时，可能有助于血脂的调节，适量进食对高血压、冠心病、高血脂等有一定益处。它含有硫化物，具有一定杀菌消炎作用。

[营养与健康_下载链接1](#)

书评

[营养与健康_下载链接1](#)