

你吃对了吗？（附《身体自查手册》）



[你吃对了吗？（附《身体自查手册》）](#) [下载链接1](#)

著者:于康 著

[你吃对了吗？（附《身体自查手册》）](#) [下载链接1](#)

标签

评论

非常好的书，老人特别喜欢！

发货速度快 纸质还不错

送货速度超快，质量不错~~

家人喜欢看这节目，这书必买

买来看看不错，确实长知识

刚送到，yuyue组合，问答精彩，感觉很不错。

书也可以，就是发货的时间太慢了

包装很好，物流很快

这本书已阅过小部分，对于小保健来说，这本书不深奥，简单易懂感觉很多东都是常识性的知识，一家人都可以看。这本书值得点赞的事，能比较科学权威的指出有些东西我们到底是能吃还是不能吃，比如前段时间微信里疯传说牛奶人不能喝，什么牛奶是牛喝的人不能喝，还牛奶却牛打得激素现在的牛奶不能喝了，我也在纠结牛奶到底能不能喝，恰好这解答了我的疑惑，总得来说这本书还是不错的，值得一看学习。

给爸妈买的，听说于康讲的不错

买给妈妈看的，希望她能喜欢

不错，妈妈很喜欢

收到还没看有时间慢慢看

买给老妈看的学习中…好

物流给力，包装完整，愉快的购物

书的质量还不错，给爸妈买的希望对健康有帮助。

内容很实用，父母很喜欢

于康老师很喜欢，学到很多知识，值得购买。

妈妈经常看于康上的节目，所以给她买了于康写的书。内容浅显易懂，老少咸宜。个人觉得值得推荐的营养学科普读物：王兴国《吃的百科》、于康《你吃对了吗》、顾中一《我们到底应该怎么吃》、云无形《吃的真香1、2、3》

说实在，最开始很反感这类科普的书，因为有很多所谓的专家在出书，那些人很多都是脱离临床挺长时间的了，但是自己毕竟不是这方面的专家，权当科普类的书看着。

种类齐全，服务好！品牌大！物美价廉，物流速度快！配送服务周到，服务人员专业！一站式购物，品类各种各样，购物体验好！

自己有一本，喜欢，所以买来送人的

还行把，就凑个字数，很久以前，谎言和真实在河边洗澡。谎言洗完后穿了真实的衣服离开，而真实不肯穿谎言的衣服。后来，人们很难接受赤裸裸的真实，却很容易接受穿着真实衣服的谎言。

很好，买来看看，很管用

给父母买的，人岁数大了就得开始注意保养，不然久不久的去白大褂那里报道可不妙！

很好的一本书，买来给妈妈看，希望能对健康有帮助

真好，衣食住行最重要。好好看看。

喜欢看这类节目，非常好的节目！值得信赖！

一起买了45本书，下了一个大订单被拆分为6个小订单，而且发票有上海公司的有北京分公司的，还是应该统一或者提前告知，避免双方的麻烦。

发货就这样粗心大意？塑封纸破了不说，书外壳也被刮伤，桑心??

【上海·修炼】当我说我要富有，责任在谁呢？当我说我要健康，责任在谁呢？当我说我要改变，责任在谁呢？

老爸老妈想看，但是我买回来才知道，隔壁人家在街上买的一模一样的，才花十元，哎，看来不一定网购就便宜

读书破万卷 烹菜如有神

特别实用的一本养生书，推荐！

质量不错，物流很快，非常满意

搞活动一次性买了很多书，价格很实在，书也好，一看就是正版

书的质量很好，价格很实惠，很快。不错！好活动，希望经常有。阅读是一个好习惯，相对于kindle.还是更喜欢纸质书。

送货小哥太给力，京东购物60%的原因是因为快递小哥

宝贝收到了，特别满意，物流也很快，下次有需要再来～

很喜欢的书，还是读纸质书最有感觉呀~ 京东小哥辛苦啦

一直看养生堂节目，终于买到他出的书了，好高兴

你吃对了吗？（附《身体自查手册》）

2013年第一版，2013年第13次印刷

爸爸妈妈喜欢的节目，健康很重要

读书,读好书是对于每一个人来说都是非常重要的.就如雨果说的：“各种蠢事在每天阅读好书的影响下,仿佛考在火上一样,渐渐地融化”一般,它在一个人的人生中是起着很重要的作用.不是有句话说：“读书破万卷,下笔如有神”读好书,确实给我带来了很多帮助.不仅是我,可能读好书的人都会感觉到这一点.总而言之,读好书,会带来很多益处.爱读书,书不但给了我知道和智慧,还给了我力量和勇气

每个月买一本书提升自己，不管是工具书还是怡情养性书，阅读，能让人放轻松。养身，这本书不错哦！

书很好，比在外面店里买划算的很多

介绍日常养生知识和一些生活常识。

东西不错，值得购买！！！！！

养生堂节目的半个粉丝。这本书也出了好些年了，里面的学术话语比较实用，接地气，大家都能接受。

给奶奶买的，她挺喜欢的。

包装很好，受益匪浅，很不错的书！

非常好的书，太超值了。

物流给力，包装严实，到货速度快～好书，推荐～

康叔和悦悦愉悦我们的生活。

不错，平常也喜欢看养生类的节目

东西好，学卡饮食方面的知识，

妈妈让我帮忙订购的书 比预计晚一天到手 不过还是很好的 买书一直在京东

有活动的时候买的，特别合适，又快又好啊

不错，正品。好好好好好。

给家里买的 很好 很好 很好

给岳母娘买的，老人很喜欢看。。。。

东西不错，物流很快。

朋友推荐的，老人很喜欢

商家服务很好，物流服务很好，很好很好很好

悦悦主持的养生堂大家很喜欢看

给老爸买的，包装很好。

于康的书，传播有用的医学知识。慢慢消化吸收。

父母一直在看的养生节目，吃的东西很重要，所以有必要买本书学习，也方便查询。书不错，值得推荐！

给家里老人买的，是北京卫视同名节目的爱好者

真的写的很好 一次从未有过的购物体验

发货速度快 货品质量好 回家看看

物美价廉，绝对信任京东，产品和服务一流。

很有帮助，感到十分感谢您的支持。

好好好好好好好好好

书好，送货快，价格适中。

买给家里老人的，内容很不错

独立塑封包装 很新都 而且送货十分快 昨天下午定的
今天一大早就送到手上了~太有效率了

哈哈红红火火恍恍惚惚

很好 价格不贵 爸爸喜欢看这类书

京东的服务是不错的，商品正品

一只看养生堂，喜欢于悦组合。所以，书一定要买。特别实用的书，怎么吃，心里有数

商品不错，值得推荐！商品不错，值得推荐！

送货很快，包装完好！

商品不错，性价比不错，发货很快，包装结实。

妈妈老了，总说胃不舒服，去检查，胃里有溃疡，平时的饮食要注意，就买了这本书

给老人买的很不错的书

很好，很好，很好，很好，很好。

买给家人看的，很好

好书！简明扼要。非常推荐！

不错，对饮食习惯很有帮助。

这本书的内容不错，很实用，值得购买

还真不错！质量很好！

有参考价值有参考价值的

感觉看看还是有用处的，可以在日常生活中做稍微的改变，更健康的饮食

真心不错呢，虽然有些内容我抱有怀疑但是大部分还是讲的非常科学的，推荐买

卖给老妈的，她说好，很多内容她电视里也都看过，不过总结一下就比较系统。

单位做活动买的，拿回家给妈妈看。

好啊，值得拥有！

书不错啊，很好的

在于康教授和北京台的作用下越来越多的普通人掌握了基本的营养学知识！

包装很好，物流快。

很好很好很好很好很好

质量高，速度快，好评，值得购买！

与电视上讲的一样

给父母买的 可以随时学习一下

内容贴近老百姓。

比较实用， 留着慢慢看！

好书， 值得认真仔细读的好书

赶上活动了， 买了不少的书， 留着慢慢看， 挺不错。

别人推荐的， 说是很实用

为了健康， 努力学习！

书的内容贴近生活， 从日常的食物出发， 讲到各种疾病的食疗， 很有用。

真是老年及青年的一部好书

学习养生， 无聊时看着玩的， 有的有道理， 有些观点也不太赞同…

宝贝收到了，挺好的

对于老年人来说十分受用，一定会看完

养生用书，对平时保养还是比较有帮助的

买给妈妈看的 养生堂里听过于康讲 家人都喜欢他

一直看养生堂，这本书写的挺不错的，京东送货也挺快的..赞一下.

你吃对了吗？（附《身体自查手册》） .

比较实用，多了解些饮食方面的经验

帮朋友买的，还买了两本，没看过不知内容哈。

好好好好好好好好好好

老人喜欢，给老人买的，看了总没坏处

写的很不错，清晰明了，简单易懂！

书全是正版，价格贼实惠，划算很值

京东自营商品，正版图书，质量很好

给爸爸买的。。。。

东西质量很好，送货非常快很满意！

买给爸妈的，还是非常不错的，希望他们能吃的健康~~

第二本了，图文并茂，简单易学，买来送朋友的～

母亲节送给老妈的，她老人家非常喜欢于教授的讲课

让我知道了什么是最该吃的

书倒是不错 就是薄了一点。。。。

不对不对就送都读非本人v发不出

还不错，挺有用的，值得推荐

内容很有意思，只是很全面，简单易用

给老娘买的书，他说于康说的不错

不错的生活书籍，值得推荐。

您好 真的好 非常好的书 非常满意

给单位职工书屋买的书，还没看！是正版！

版面和内容都很精致 值得看看

挺好的 于康教授比那些不靠谱的专家好多了

还没来得及看完，第看完后再来评价

送人了，应该不错，感觉很好

写的不错。吃的确实有用。

很好的一本书，直的一看。

很不错的书，对生活很有帮助

父母天天看北京卫视的养生堂，觉得还不错！！！

还不错，吃好，吃正确，再来个好心态

看着还不错，送货服务好

好书，要多看，北京卫视养生堂

物流很快，服务态度超好

很不错，赶上活动很便宜

送货很及时 东西也不错

养生堂跟风买的书，家庭保健用书

应该不错的一本书，于康教授讲的很详细

，不错。京东，物美价廉，送货快。

物有所值，十分满意！

性价比非常高 注释没怎么看，编者很用心

书很不错，送货快

收到了，包装很不错，很好！

吃的正确，才能形成良好的生活方式。

很受用，最近在调理身体，很不错

还好的个人很喜欢

好看有意思还不错！

买给爸妈的，爸妈说没有看电视好

东西很棒，比起一号店，京东更务实一点。

给姥姥买的，包装完整，好评

是正版 不错不错是正版 不错不错

还可以，老人喜欢看这类书。

还算平整吧，内容还未拜读，物流很满意。

老妈很喜欢，学到不少东西

买给妈妈看的，希望她能学习一下

老妈喜欢，估计都还没看呢

感觉不错的，是自己想要的

书不错，只是发票给的不对

非常好！ nnnnnnnnnnnnn

书很好，谢谢 快递也快

感觉一般，看看电视就好

书的质量很好，继续支持

你吃对了吗，是于教授的力作，值得阅读

妈妈买的，挺好挺实用的，正品

自我保健，服务家庭，服务社会

还可以吧，没看完，以后再追评。

速度快，质量好，正在看

很好的东西，谢谢，速度快，质量好。

超级好的养生保健书，值得推荐

看后涨了很多营养知识！

一些小知识值得学习。

不错，送货也快，书店里看好了慢的

不错不错很好的图书

东西确实错，以后有机会再来买

不错比书店便宜好多。

还不错 内容挺多的 赞一个

朋友聚会，一人送一本。

挺好的，还不错，还会再来

老婆买的，她挺喜欢老婆买的，她挺喜欢

[你吃对了吗？（附《身体自查手册》）](#) [下载链接1](#)

书评

[你吃对了吗？（附《身体自查手册》）](#) [下载链接1](#)