

# 协和医院专家教你吃对不生病：三高吃什么宜忌速查



[协和医院专家教你吃对不生病：三高吃什么宜忌速查](#) [下载链接1](#)

著者:李宁 著， 李宁 编

[协和医院专家教你吃对不生病：三高吃什么宜忌速查](#) [下载链接1](#)

标签

评论

这次物流有点慢了，不过书本包装的还可以。质量也很好，蛮厚的，只希望它对奶奶的三高有些帮助和改善吧。

很好，很好，很好，。

内容丰富，很不错的书！内容丰富，很不错的书！内容丰富，很不错的书！

买的这本书，是彩色的非常不错，尤其是物流，那是快的没法说啊！我挺满意的，东西已经打好包，准备邮回去，期待。。。

是个菜谱，妈咪说还可以?健康饮食很重要

好，质量好内容好，不错

给老人看的，书不错，还需要买一本预防和治疗的书

不错，很满意，比书店便宜不少呢！

质量很好。书不错

买给老爸用的，他一直抱怨不知道吃什么好

给妈妈买的，希望她身体健康！

此用户未填写评价内容

书不错，买了一套

好好好好好好好好好好好好好好

多种常见食材和中药，分别详解每种食材和中药对血压、血脂、血糖的作用原理，专门为“三高”人群准备了相应的饮食方案，特意介绍了降“三高”的酒方、茶饮和药膳、偏方等，多方位调养“三高”，帮助读者达到食疗养生的特殊功效。此外，食物生糖指数、高胆固醇、高脂肪、高糖食物一览表，帮助你慎重选择食物，不再踏入饮食“雷区”。

手书收到了，很实用，希望能对家人有所帮助

以图文并茂，比较生动易明。

还不错，这些关于健康饮食的知识可以看一看，了解一下普遍的食物作用

更贵一些、这么这么些日子了、这个夏天有些东西不多见于本月下旬以来

附加一起看看的，估计就是个菜谱而已

东西收到了，给爸妈买的，爸妈说挺好的。

很好的书籍，值得的学习，帮助很大

书的的东西很多都很实用，谢谢京东，方便，快，服务好

物流挺快 书看完在回复

给老公的妈妈买的，希望对她有好处，好评好评好评！

书很好，给妈妈买的，希望她喜欢

每次需要购买一些超市不好找的商品，我都会第一时间想到京东。

公司买的，不知道怎样！没以前质量好！

书很好，物流速度也很快，超钻

全彩页，通俗易懂，给老爸看看三高的危害，让他努力减肥！

这本书挺好的，推荐购买

还可以吧，知道吃什么了

这本书是彩页的，读起来更生动，比较适合给长辈们做饮食调理的参考。

很棒哦，买给爸爸看的，中年人必备养生书籍，身体健康才是最重要的。

给老人家买的书，打发时间

挺漂亮的，也实用，快递速度很快，很满意的一次购物。

商品质量好，物流服务好

是本很好的食疗书，但书中的印刷墨油味太重

买给爸爸的，希望有用

这本书评价不是冲着积分，是想说在外地的子女 应该给父母买一本像这样的书  
现在老年人三高问题很严重的。

爸爸现在基本属于三高，三高人群只要在初期能控制好，不继续发展，那就烧高香了，  
这本书对三高确实有帮助

保健用书。常看看。健康比什么都重要。

我买的东西真的特别好，下次还会再买的

书以收到、质量挺好、很喜欢、快递快

给妈妈买的，希望对她的病有好处，书还是不错的

不错，不错，老人说好，值得购买

卖给岳母看的希望有用

帮我三高的爹买的，希望有用

给父母买的 不错

书赏心悦目，快递神速，包装精美。

书还没看完，看了前面还不到一百页，先给个评价吧。很喜欢这种图文并茂的书，尤其是对于我们这些视力不断下降的老人来说，这种图文书最需要养护视力。书里的菜谱做得非常好看，该吃什么，不该吃什么一目了然，还搭配了调养三高的食谱和特定的饮食方案，用起来非常方便。比那些罗里吧嗦地空谈理论的书强多了。即使家里没有患有三高疾病的人，也可以增进了解。很好的书。

还没看呢，应该可以

还行啊！老人家用的？

已收到，非常实用的一本书

养生必备，值得拥有！

求解：我们买了大量美国国债，还告诉人们美国不好！为什么？

给爸爸买的，爸爸不大相信没办法啊

协和医院专家教你吃对不生病：三高吃什么宜忌速查搞活动买的实惠

好好好好好好好好好好好好好

给老人家买的，通俗易懂。

书不错，很满意！

还不错，买给家里人看的！

自己给爸爸买的，希望有用

很适合上了年纪的人看

质量很不错，很喜欢

不生病是最大的幸福，人们常说病从口入，因此吃是非常关键的。现在很多人都更加青睐中医，中药、药膳等调理方法也越来越受人欢迎了。这本书选择了多种常见食材和中药，同时介绍每种食材及中药材对“三高”的作用，其实就相当于我们身边的家庭医生和营养师。这年头都说送什么不如送健康，了解“三高”饮食宜忌，饮食调理食谱，一起烹调美味的药膳，与身边的人分享，帮助他们调理身体，就是送给他们的最好礼物。

妈妈指明要的，她的小伙伴推荐的

书很好 很实用 下次还来买

好好好好好好好好好

很实用的一本书

好，路j开发计划购房和规划局快乐就好过分的事

昨天下单今天到，很给力，内容以食谱介绍为主

不错吧……你是降低金额居j们难道基地

还可以，只是三高分开介绍的，能综合在一起就更好了

著名专家的著作，送给好朋友的，朋友喜欢

给父母买的，属于菜谱常识，折扣比较小，内容可以，以后做菜有个参考，现在人多少都有点脂肪肝，得及早预防

挺好的，值得购买。。。。。。。

给丈母娘买的，老婆说很好，让父母都了解些三高知识

不错，还有食谱搭配，图文很详细哦

很实用，给老妈了，没事就拿来看看照着弄

写的还是可以，不过各是各的，如果能综合一下就好了

内容还算新颖，但内容的针对性相对差了些

这本书还不错吧，彩色印刷，图文并茂，赞一个！

为了家人买的，但感觉不是很实用，有自相矛盾的感觉

好东西，多次在京到购买了，值得信赖！

容易看懂 很实用的一本书 准备给父母的。

不错的书，还想买单独的分类讲解

基本上就是个菜谱

给妈妈买的，自己也跟着学了一些

很好的书，送货又快，超赞！

不错！挺好的，非常棒，真的很棒！

支持京东！支持国货！支持京东！

不错，挺好挺实用的书。

不错，非常好，经常购买。

不错的书，挺好的，但是买多了一本

给老妈买的书 很实用 好评 价格很便宜

给老人买的，很好很实用。

给老爸的！希望父母都能身体健康

内容丰富，所选材料容易获取。但效果无法评说。

东西不错，搞活动买的，很实惠

东西不错，排版挺漂亮

努力被备孕中……还没有看买太多了

东西不错，给个好评，给父母买的，查找方便！

给爸爸买的，希望有帮助

印刷精美，发货迅速！赞！

很好！里很多知识！！！！

家里老人看看学习下，有好处

年纪到了，要养生了，活到老学到老

物流很快，其他都还好吧。

书挺好的 老人挺喜欢 还是彩页的

书写内容挺细腻！不错的书籍！

书籍质量不错，介绍的也简单易懂。

协和的应该不错，买来看看。

買給爸比的so good 圖文並茂 變身成大廚（好像有什麼不對？！

给岳父买的，还不错，，，，，

很好不错啊好好好好好

## 协和医院专家教你吃对不生病：三高吃什么宜忌速查

很实用的一本书，很不错

我们的身体都有不舒服的时候，不想打针吃药怎么办？学中医吧，经络穴位是中医的基础，通过对经络穴位进行按摩、拔罐就可以减轻病痛，强身健体。最近看了一些中医方面的书，确实很神奇。正在找能记住经络穴位的书呢，在书店看到了这本，不仅有歌诀帮助我们记忆，还有彩色的真人图片，穴位在哪儿清楚又准确，很不错，抓紧买本看看吧。

好好好好好好好好好好好

还没看，应该不错。。。。。

内容不错，长知识了，以后要多读读，多学习健康知识，总之，读后很有用。

很好，健康最重要，每天都翻一翻，大有好处

快递很给力，书也不错，送给爸妈的

是正版书，价格比较实惠。

送父母，养生必备！！！！！

老人非常喜欢

还不错，买给父亲看的书

好，好看，实用

对身体好的书 多看一看 涨涨知识 活的健康点

很好，婆婆天天研究，食谱丰富起来

很好的三高食疗指导书，不错

详细，很不错的书，患者的福音

送给老爸老妈的,内容全面

帮朋友买的，反映还挺好的

质量不错，主要让父母学习一下

给啊爸买非常好！经济实惠

不错 还行 看看使用结果

非常不错的东西，尤其是物流快~~~

有很多食谱很不错 推荐

买给长辈看的，挺好

很不错，都有配图啦~~~

给老人看的，，，，，，

爸妈很喜欢的知识礼物

饮食习惯决定了健康状况。高血压、高血脂、糖尿病除了遗传因素外，大多是吃出来的。我爸爸就是，爱吃肥肉，又不爱运动，不小心就得了高血脂。我妈妈吃盐重，前两年得了高血压。这俩人天天为吃什么发愁，有时候为了一顿饭吵得不可开交。我说我给你们买本书吧，别再纠结了。看见李宁这本《三高吃什么宜忌速查》很喜欢，李宁是我在电视上见过的一位专家，信得过。本书讲了多种常见食材和中药，分别详解每种食材和中药对血压、血脂、血糖的作用原理，专门为“三高”人群准备了相应的饮食方案等，很全面。这下爸妈再也不用为吃什么发愁了。

好书啊好书啊好书啊不错的书

不错。zzzzz

挺好方便实用

买给老妈的，不过农村跟城市还是有区别吧，里面的东西有点多，不太适合农村人去安排日常饮食。

一般般，用途不大，对我来说不是很详细

纸张不错，值得

妈妈说挺好的

挺好的，满意。

书印刷质量挺好，主要是饮食介绍

协和医院的名字忽悠了不少读者，没办法现在封面的设计就能够影响销量的大小，看里面的内容其实一般般把，百度百科都能查到的东西，我觉得这些东拼西凑的东西就不要出版来忽悠读者去买了，纯属浪费钱财，当然些什么出版什么事他们的自由

家里买的，挺不错的

书挺实用，准备送给别人用

高血压、高血脂、高血糖，这三高现在的人太容易有了。单位一体检，周围就有一堆人有这些问题。这次体检，我也不幸中招，还好医生说不严重，注意饮食就能好。看到是协和医院专家的书，就买了。仔细看了，感觉内容可信度高，也很方便操作，能吃什么，不能吃什么，怎样吃，非常方便。决定给老妈，让她按上面的要求安排饭菜了。

正版，不错，会告诉你每天的菜单，省心

卖给父母的！

书比较入门，对不起协和医院专家几个字。

不错，顺祝生意兴隆！！！！！！！！！！

卖给家人看的，还不错

很实用的书

家里人身体不好 买本书回去看看 健康最重要

送货还是很给力的 商品不错

很给力，很多有用的。

不错，挺实用的，学习学习

不错。 。 。 。 。 。 。 。 。

“三高”，提起来总有点让人发怵。实际上，通过饮食调养是可以有效控制三高的。看了这本书，让我明白，控制三高，走出三高，其实方法很简单，也就是吃对食物，吃对方法。书里介绍的三高疾病的食材原理很有道理，而且还设计出全面的调养食谱，非常实用。还是绿色印刷的产品，制作也那么精美，相信不仅仅是我喜欢，你也会喜欢的。这样的好书，当然要给个好评哦。

感觉还行

好好好好好

很有用～

一般一般的

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

还可以!

说的比较笼统，不够详细

挺好的

字很大

好评。

好书。

可以！

书还可以，都是做菜的，要是能多讲一下怎样控制就更好了

买来送人的，撕了一个口？！不负责任的拣货员

很好

实用

不错

还行

好评

看看

京东就是骗子，我在九月份购买了汉斯希尔的净水器，说是给赠品，为什么都过去了3个月了，你们给我电话说是这几天就发就发，三个月了，我找了你们四五次有了，客服卖家都联系过我\*

一般

有用.....

京东就是做大了，我买重复了一本书，上门取货那天正好也有京东的货送来，顺便送货员就取了，可还是收了我6元运费，缺德呀。

好

[协和医院专家教你吃对不生病：三高吃什么宜忌速查 下载链接1](#)

书评

[协和医院专家教你吃对不生病：三高吃什么宜忌速查 下载链接1](#)