

向红丁：糖尿病-你喜欢吃什么，就教你怎么吃



[向红丁：糖尿病-你喜欢吃什么，就教你怎么吃_下载链接1](#)

著者:悦然生活 著，向红丁主编，张晔副主编 编

[向红丁：糖尿病-你喜欢吃什么，就教你怎么吃_下载链接1](#)

标签

评论

书的内容很实用，包装和质量都很好，好评！

介绍了通过饮食与运动平衡血糖的方法，具体还需实际行动起来。

一口气买了三本，希望就我一命

双十一大采购，非常便宜，一直很信赖京东，买一千的多京东图书

很喜欢在东东上网购 真的不错的 比其他网店实在 服务好 好喜欢 还会介绍朋友来
非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。 Thank you very much for the excellent service provided by Jingdong mall, and it is very good to do in warehouse management, logistics, distribution and so on. Delivery in a timely manner, distribution staff is also very enthusiastic, and sometimes inconvenient to receive the time, but also arranged for time to be delivered.

很好用功的人生态度，我们的生活方式是什么时候回来呀，我们的生活方式是什么时候回来

价格很实惠，宝贝质量挺好的，速度也快！包装看起来很好，包得很用心，很喜欢了，忠心地感谢你，让我买到了梦寐以求的宝贝，太感谢了！京东商城就是好，服务好，送货速度快，售后很满意，我将一如既往的支持京东商城。希望京东越来越好。加油

很细致的介绍，图很清晰，买来保健很好?物美价廉

一次买了向红丁的三本八本书，她写的书还可以，挺好的，很多人喜欢看，可以做到糖尿病的预防，和糖尿病人的对照的书，用来参考的书也是很多医护人员，买来看的书，她写的书很好

收到宝贝,不由得精神为之一振,自觉七经八脉为之一畅,
我在打滚这么多年,所谓阅人无数,收到宝贝我只想说,老板,你实在是太好了。
你的高尚情操太让人感动了。
本人对卖家之仰慕如滔滔江水连绵不绝,海枯石烂,天崩地裂,永不变心。
收到货后,我的心情竟是久久不能平静。
自古英雄出少年,卖家年纪轻轻,就有经天纬地之才,定国安邦之智,
而今,天佑我大中华,沧海桑田5000年,神州平地一声雷,飞沙走石,大雾迷天,
朦胧中,只见顶天立地一金甲天神立于天地间,花见花开,
人见人爱,这人英雄手持双斧,二目如电,一斧下去,混沌初开,二斧下去,女娲造人,三斧下去,
小生倾倒。得此大英雄,实乃国之幸也,民之福,人之初也,怎不叫人喜极而泣
.....看着宝贝,
我竟产生出一种无以名之的悲痛感--啊,这么好的宝贝,如果将来我再也买不到了,那我该怎么办?
直到我毫不犹豫地把手里的宝贝收藏了,我内心的那种激动才逐渐平静下来。可是我立刻想到,
这么好的宝贝,倘若别人看不到,那么不是浪费卖家的心血吗?经过痛苦的思想斗争,我终于下定决心,牺牲小我,奉献大我。我要以此好价奉献给世人赏!

京东快递速度很快,一直都很满意,好评一个。书本不错,质量也不错

父亲的血糖有点高,听别人说这样不能吃那样不能吃,营养都跟不上了。买了这本书后了解了饮食的一些宜和忌,非常好,既跟得上营养,又控制了血糖,很不错。

书本收到了,是食物搭配方面的书籍,很合理的饮食习惯可以改善身体,使人体所需均衡,从而更有利于身体健康,京东自营产品保证正品,赞?

东西就是不错,用起来非常好,不像假的货一样,价格还可以,宝妈们可以考虑买这款东西,还可以,真心不错啊。。。

挺好的,较实用,但是还是比较少,应该增加多一点药材汤,平衡尿糖,高血压的做法会更好。对老人家更有参考。

赶上活动太合适了 买了一千多的书 留着慢慢看 现在书都在京东买

真的是一本理论与实践相结合的好书，老爸二型糖尿病多年，平时打打太极拳，但是除此之外不喜欢动起来，这次需要好好针对性滴系统治疗，目录先剧透下，超赞！

赶上活动太合适了 买了好多的书 留着慢慢看 现在书都在京东买

买了很多次了几乎每个月都要在京东购物两三千块。送货速度非常之快！以后还会继续购买一定要支持京东商城哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈。要么柴米油盐酱醋茶基本都在京东购买的，婴幼儿的食品小物件也是非常不错的。品牌齐全。如果说以后是实体店购物估计也不适应了。。。。。水果类的看运气吧，有时候买同样的货居然品质相差很多。。肉类有时候很新鲜有时候一般般。零食类的最适合京东购买了。婴幼儿奶粉纸尿裤湿纸巾什么的京东要比实体店便宜的很多，价格还会搞活动，那就更加划算啦。要囤货的就要等搞活动的时候嘻嘻。?电器类的也基本都在京东购买！财迷油盐酱醋茶，吃的，喝的，用的，穿的什么的也在京东购买！价格给力质量好的。洗衣液什么的只买进口的比进口超市要便宜一些。不过还是要认准京东自营，自营的品质有保障！！送货员的态度也是蛮好的，基本比普通的快递员服务态度好不是一点半点。也许就是这种服务态度京东才走到今天还那么红火。京东售后服务的话总体还是很好的，回电话及时态度也还可以。比实体店服务要好一些，关键是便捷，而且还可以有售后保障，就是运费太不靠谱了，最好买多少都可以免去运费。嘻嘻嘻。关键是价格太给力才可以啊，就行

很细致的图文，详细。实用。

买了很多次了几乎每个月都要在京东购物两三千块。送货速度非常之快！以后还会继续购买一定要支持京东商城哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈。要么柴米油盐酱醋茶基本都在京东购买的，婴幼儿的食品小物件也是非常不错的。品牌齐全。如果说以后是实体店购物估计也不适应了。。。。。水果类的看运气吧，有时候买同样的货居然品质相差很多。。肉类有时候很新鲜有时候一般般。零食类的最适合京东购买了。婴幼儿奶粉纸尿裤湿纸巾什么的京东要比实体店便宜的很多，价格还会搞活动，那就更加划算啦。要囤货的就要等搞活动的时候嘻嘻。?电器类的也基本都在京东购买！财迷油盐酱醋茶，吃的，喝的，用的，穿的什么的也在京东购买！价格给力质量好的。洗衣液什么的只买进口的比进口超市要便宜一些。不过还是要认准京东自营，自营的品质有保障！！送货员的态度也是蛮好的，基本比普通的快递员服务态度好不是一点半点。也许就是这种服务态度京东才走到今天还那么红火。京东售后服务的话总体还是很好的，回电话及时态度也还可以。比实体店服务要好一些，关键是便捷，而且还可以有售后保障，就是运费太不靠谱了，最好买多少都可以免去运费。嘻嘻嘻。关键是价格太给力才可以啊

京东618促销，不买白不买，合算，买了上千块的书了，放新房子的书柜里装装逼～
-----，可惜这次京东送货员没有送上门，直接放门卫室了然后给我发了个短

信，这还是第一次碰到，买京东商城的东西也是看中他的自己的快递服务好每次都送上门，我现在还记得给我送货上门的第一个京东快递员李丰魁，那态度真是好，路上遇到都像老朋友一样打招呼！

全书共分为六部分。开篇首先介绍了糖尿病的相关基础知识，如糖尿病的类型、糖尿病对身体有哪些危害、如何安排一日三餐等，让您更有针对性地来防治糖尿病。Part 1，深度解析了10种宜补充的营养素及两种不宜过多食用的成分。Part 2，从降糖原理、对并发症的好处、降糖搭配宜忌、降糖烹饪宜忌等几方面为您介绍78种有益降糖的常见食物及27种忌吃食物，让您在享受美味的同时还能保持血糖平稳。Part 3，为您介绍了9种对身体副作用小且有益于降低血糖的中药。Part 4，介绍了5种发病率高的糖尿病并发症，为您提供了详细的饮食宜忌，帮助您有效地控制和预防并发症。Part 5，为您介绍了烹调宜忌、食物加工宜忌、饮食习惯宜忌、一日三餐宜忌等，了解了这些宜忌，让您在保持血糖平稳的同时能吃得更好。Part 6，为您推荐了5种不同总热量的一周食谱，让您可以根据自身状况，选择适合自己的食谱，简单、方便、易操作，更有针对性。希望本书让您在更好地控制血糖的同时，快乐地享受生活。

一次买了三本书给老人家用，图文并茂，简单明了，可以吧，好评

看目录还是可以的，希望有用。

我，京东就是快，服务就是好，质量就是高，太好啦，都是正品，为什么不在京东买呢？我就认准京东啦，啊

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

爸妈是患者 向老师的书很实用 很好 看完好给爸妈传达

挺不错的，说的挺详细，有菜谱，给家里人买的，自己也可以看，搞活动时买的。京东速度一如既往地快。

爸爸有多年的糖尿病，特意买了这本书来帮老爸制定健康计划，印刷的特别清晰，说的也比较在理非常实用，找起来也特别方便，价格便宜，老爸也特别喜欢，不可多得的一本好书

给老妈买的 妈妈很喜欢 一直在看 学着书里的东西自己调理饮食

京东自营品类齐全、物流专业，优势明显，值得信赖

经常网购，总有大量的包裹收，有很多的评语要写！
但是，总是写评语花掉了我大量的时间和精力！
回头想想，我花了钱了，还要我花这么多的时间和精力来写评语是不是很不划算？
所以在一段时间里，我总是不去评价或者随便写写！
但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。
于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和尊敬！
首先，宝贝是性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价位里面绝对是表现最棒的。
其次，在与卖家的沟通中，无论是前期咨询还是后期询问；卖家都能好好解答。
另外，物流的速度也是可以接受的，偶尔有比较慢的物流，也希望大家可以耐心等待，毕竟卖家也不能控制物流的速度啊。
相反，卖家比我们更希望能早日到货，我们能早点付款啊！
希望卖家能再接再厉。把店铺做得更大更强，提供更多更好的东西给大家。

货已经收到了感觉非常不错一次愉快的购物

一次买了两本套书！！！很好的书籍！！！京东图书很好！正品！还很便宜

非常的好，正版书!!! 里面图文注释!!! 讲解详细!!! 可以买来看看

老妈退休后于2004年得糖尿病，现在已不少并发症，尤其是心血管这一块，希望她能按这本书就餐。缓解各种不适。

印刷精美家庭保健中医保健年度重磅

书已经收到，印刷精良，用券买很划算，内容生动有趣，图画小孩子也喜欢看，精彩的故事很满意的一次购物。

感觉还不错，有点实用性，关键还得是自己学以致用。总之值得够买

京东商城购物放心，质量保证，送货快

不错，书挺好的，看了之后就知道该怎么吃了。

在京东商城买东西我放心，速度快，服务态度好。发货速度真快啊！当天下单第二天就收到了，京东的购物体验就是棒，么么哒。最近几年爱上了在京东超市买东西，每个月总要采购几次，原来我是不太喜欢网上购物的，总有些担心，尤其是食品的生产日期等问题，后来慢慢地发现，京东超市的商品生产日期都比较新鲜，食品类更是如此，基本上都是最近生产的，而且经常有活动，不过有些活动商品的原价是很高的，然后再打折或者满减、满赠，算下来其实只比实体超市便宜一点儿，但是最大的好处是真的方便啊，足不出户就能把想买的买齐了，节省了很多时间，物流也是非常快的，早上下单，当天就能收到，太便捷了，服务也是非常好的。超市的商品还是比较齐全的，只是经常遇到“卖光了”的情况，蛮郁闷的，偶尔也会有在这里搜不到的商品。我很喜欢在这里买日用品和零食，经常一大箱一大箱地囤零食，很不错，生鲜类的倒是还没买过，有机会尝试一下。

给糖尿病的岳父买的，希望能保持稳定健康

北京协和医院内分泌专业专家向红丁教授通过《向红丁：糖尿病饮食+运动》向广大糖尿病患者进行了一次糖尿病知识普及。

饮食和运动是预防和治疗糖尿病重要的内容，《向红丁：糖尿病饮食+运动》重点介绍如何用饮食和运动来防治糖尿病，《向红丁：糖尿病饮食+运动》介绍了适合糖尿病患者吃的食物有哪些，如何健康地吃；如何挑选饮品；哪些食物要少吃或不吃；有糖尿病并发症的人、特殊的糖尿病患者应如何通过饮食合理控制病情。另外，还有如何运动的详细介绍，长期坚持几项适合自己的运动，对糖尿病的防治可以起到事半功倍的效果。

《向红丁：糖尿病饮食+运动》可以作为患者日常的一本饮食工具书随时翻阅。

《向红丁：糖尿病饮食+运动》为全彩印刷，国际流行特16开本，图片精美，版式简介，条目清晰。

字体清晰，全彩色，标注醒目，是本日常监控血糖工具书。我买给妈妈的，需要仔细阅读。

书很不错哟，值得购买，很赞

书写得不错。要好好学习一下。

书很好，学着去做，满意。

说得很好。认真学习。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

这书很好，看了让我了解很多，对我很有帮助，价格也实惠

一直在京东买东西，从日用到家电，从洗护到书籍?始终如一

很不错的一本书，很有帮助，快递也快很给力

这个医生很有名，家里有糖尿病患者，就买一本书好好学习下

家里有糖尿病人，好多食物不能吃不好控制血糖。看了这本书你会明白，想吃什么都可以，只要学会食物之间搭配食用，血糖都能有效控制，太涨姿势了！

老人要养生，帮他们一次买了好几本不同的，相信京东，外包装完整，装订完整，铜版纸，希望对糖尿病人有所帮助

书很不错！我老妈很喜欢 他很喜欢养生之类的书籍

给丈人买的，不错自己可以控制饮食

奶奶好喜欢这本书，说以后按这本食谱做菜。哈哈哈

书的质量很不错，物流速度很快，书的内容很详细，很好。赶上活动优惠力度很大，很值得购买！

这个商品还真好，非常喜欢，也很欣赏京东的售后服务和配送速度！质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物,我会一如既往的支持卖家，希望卖家再接再厉，一直保持这样的，要@赞的是客服的态度与效率，买之前对卖家提了很多的问题，解答的都很满意，还会再来光临。是正品我们放心，大品牌而且性价比高，送货快，经常买都习惯了，下次还会来。

看了这本书，吃的放心，控糖控的安心，家人开心。一举多得。

一直在京东购物，价格实惠，物流神速，刚好这段时间在搞活动就多买点，不错，支持京东

这本书主要告诉患者饮食上的宜忌，相应的基础知识较少，结合自身实际情况，选择怎样吃，怎样吃的对，控制好血糖！！！！

网购就上京东，送货快，优惠多多。一共买了六本

对于糖尿病患者有很大帮助的书

每个月都要在京东上买好多书，已经停不下来了，京东的服务很满意，尤其是快递员，每次都热情的帮我搬上楼，这么重的书，非常感谢他们！

因为查出糖尿病，所以买了这些书看看，书还是内容比较丰富的，值得购买。

一直在京东购买东西，就是方便，相信，速度，希望越来越好。

高端大气上档次，低调奢华有内涵。奔放洋气有深度，狂拽炫酷屌炸天。

很不错的几本书！希望按书上的有所帮助

买回来还没看，等休息日再好好看看

内容详实，丰富，适合糖尿病患者，书质量不错

给老妈买的 希望老妈能学着控制血糖别再吃白粥了 真的没营养

不错内容详细讲解清晰，注意以后按照这个食谱

糖尿病不仅要注意饮食，运动也很重要，很赞，这本书

很好，正版，物流快。京东买书放心有保障

挺实用的家庭自卫保健书籍。，

好，很好很好很好很好很好很好很好很好很好，，，，，，

很好用的面膜敷起来了。我的手机号码都是一样一样

三本书详细而全面的介绍了糖尿病的饮食和健康，给舅舅买的，希望能对他有所帮助。

给家里老人买的科普读物，祝大家身体健康。

老爸得了糖尿病 有点紧张 买来给他看看

买给家里舅舅的，一直被糖尿病所困扰，希望这几本书能对他有所帮助。

向红丁：糖尿病饮食宜忌 老妈退休了，得了这个病，得好好调理一下，书不错

很好，页面很宽，翻起来挺舒服的，都是彩图，到家妈妈就看了大半

好.....

家人得了糖尿病，不知吃什么，不吃什么，也不知该怎么做，这本书还是很实用的。

彩色字体图案。血糖高吃东西总会有顾忌。给妈妈买的。里面很多食谱，希望对她有帮忙。

京东直接棒棒的，速度是别的没法比的，杠杠的，今天晚上下单的，下午就收到货了相当的满意！

很好，很满意，下次还会来的！

不错，京东物流神速，价格实惠，京东值得信赖，支持京东

不错的书，挺好

内容很详细，图文并茂，休假期间准备仔细研究

送货速度是非常的快 昨晚下的单 早上一大早就收到了 非常的满意

收到货了，感觉还不错哦，挺喜欢的，用起来也不错，哈哈，值得推荐！！

赶上活动买了很多的书，很合适的一次购物了。

挺好的！有的看了

买给老爸看的，希望对他有帮助

买了两本，已经在看了！！！！提起掌握知识！！保持身体健康！！谢谢京东的卷

向红丁：糖尿病饮食宜忌，实用有效，又买了一本送人的，不错，老妈的病可以参考

终于收到我需要的宝贝了，东西很好，价美物廉，谢谢老板的！说实在，这是我京东购物来让我最满意的一次购物。无论是掌柜的态度还是对物品，我都非常满意的。老板态度很专业热情，有问必答，回复也很快，我问了不少问题，他都不觉得烦，都会认真回答我，这点我向掌柜表示由衷的敬意，这样的好掌柜可不多。再说宝贝，正是我需要的，收到的时候包装完整，打开后让我惊喜的是，宝贝比我想象中的还要好！不得不得竖起大拇指。下次需要的时候我还会再来的，到时候麻烦掌柜给个优惠哦！

书不错，值得学习，良好的饮食习惯有利健康。

发货速度快，还是京东靠谱……

这本书不错，通俗易懂，图文并茂，老人也能看，希望有帮助。

书本收到了，很不错，是教我们如何养生，食物如何搭配了，很有用

还可以，感觉看这个需要老人的文化程度好一点，书是正版。

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

可以拥有，京东的质量我放心！！！！！！提前掌握一门知识！防患于未然

感觉这书还不错！给老妈买的，希望有所帮助！

发货速度快，书不错……………

给父亲买的，希望没事的时候可以看看书，注意一下饮食

实用性工具书，关键还是持之以恒。

挺好，给妈妈买的，她说人生的一大爱好被糖尿病剥夺了，希望这本书能让她真的学会不一样的方式吃到自己爱吃的东西。

好书！非常好值得推荐？

这个书印刷精美，排版也非常的合理，内容也非常的好。很适合糖尿病人看。

书的内容挺不错的，值得学习。

京东自营值得信赖 物流快 东西好 全彩页的 第二次购买了 第一本送给老妈的 这人也是送人的 照这上面注意饮食 确实对糖尿病患者很有益

讲解的挺详细，通俗易懂，很方便。推荐。

不错，很满意！包装好，物流给力，赞一个，全五分！

送货速度快，书的内容挺好，很详细，帮助引导糖尿病人正确的饮食方式和生活习惯。

很不错的一本书，值得去看一看，推荐。

很好的书 送老人的 希望有帮助 京东送货超级快

向红丁：糖尿病-你喜欢吃什么，就教你怎么吃

书很好，值得推荐，好评。

书质量挺不错，看了以后，讲的很清楚，

书的质量非常好，印刷精美，内容也非常多。嗯，非常适合老年人。

很好、很好、发货快~~~~~不错

简单看了下，实用，有时间仔细阅读，现在糖尿病太多了，

第二天就收到了，物流真的好。书还没来的及看，想着差不了……

要引起重视糖尿病很不好预防啊学习的书

商品质量真的很好，我和我家里人都很满意，配送速度绝对快啊，配送员态度也非常好，感谢！

实用吧。。。。。。。。

现在活动力度越来越小，领个优惠券半天点不进去，书还是不错的

京东配送就是速度，书的质量挺好的，图文并茂，还有食谱，挺有帮助的.

挺好的一本书，京东送货很快，送货师傅的态度很赞哦，书中的内容希望对我有帮助，好评！

印刷质量不错，内容通俗易懂。

爸爸是糖尿病，正好想做个参考，买了几本书看看，自己也警惕。大致内容不错，管住嘴，迈开腿。

很不错的商品，在京东买就是放的下心，不定时有活动，真是超值了，以后买东西都买京东购买了，很有保障！！！！

包装好，收货完整，当天到货送货上门，赞，还没喝先好评

买给家人，了解糖尿病，多掌握知识才能预防、治疗、保健！

印刷好，没有印油味，全彩的！书中提供的方法可行性高，食疗食谱可操作性好！

这是一本还不错的书，挺好

挺好的，看了随便吃都不怕，哈哈

书不错，内容很详细，有插图……

第二次买，挺好的，靠谱

买给爸妈的！老人家应该会有系统的了解！

不错错错错CC不错错错错吃

家里用的很多东西都在上面买了 大米啊 相机啊 电脑配件啊 床上用品 化妆品啊 书
母婴用品都在那里买过~!!! 东西的质量那是没话说 正品
就是现在价格没以前有优势了 要是东西能更全点就好了
PS： 京东自己的快递那是相当的不错 不论速度还是素质~!!!!!!!

认真学习中认真学习中

满，100减50，一下买了四本，大部分内容重复。

此用户未填写评价内容

以前买书一直在当当、现在在京东买、好像上瘾了、常年有活动特别是开学的时候、书
是彩色配图的、看的很舒服、太棒了

买了他的一系列的书，给家里老人看，他们很喜欢

[向红丁：糖尿病-你喜欢吃什么，就教你怎么吃_下载链接1](#)

书评

[向红丁：糖尿病-你喜欢吃什么，就教你怎么吃_下载链接1](#)