

新维生素圣经



[新维生素圣经_下载链接1](#)

著者:[美] 艾尔·敏德尔, [美] 哈特·莫狄斯 著

[新维生素圣经_下载链接1](#)

标签

评论

喝杯健康的豆浆
清晨3点左右，家附近的“永和豆浆”店里，便会传出一阵阵浓浓的豆浆香，在清冷的冬天，那种香味总会让人不自觉地被吸引过去，在店里找张桌子，悠闲地坐着，喝上一

碗暖香的豆浆。

印象中，豆浆是属于中国文化的一部分，当西方人在喝牛奶时，中国人喝的就是这种又浓又香的豆浆，有甜的、咸的，但这种“习惯”和“文化”，却差点因为大家渐渐习惯了西方的饮食而被取代了。

事实上，对人体来说，尤其是东方人，豆浆的好处可一点也不比牛奶差，甚至比牛奶更好。

豆浆性质平和，具有补虚润燥、清肺化痰的功效，它不但含有抗氧化剂、矿物质和维生素，还有一种牛奶中所没有的“大豆异黄酮”，可调节女性内分泌系统的功能。现代医学研究认为，中老年女性喝豆浆对保持身体健康、延缓衰老有明显好处，妇女每天喝豆浆300~500毫升，对调整内分泌有很好的帮助。

买了营养圣经，营养师同学又推荐了这本，比较专业权威的，和市面上所谓的健康养生的书不一样。没事看看，很好！

推荐的不同人群的维生素摄入量，很有帮助。

这本书很详细介绍各种碱性食物，希望对饮食习惯更多的认识各种碱性食物。

挺实用的，书也很厚，怎么做每一步都有详解

买了榨汁机，所以买这书看看，不错有我需要的

好像字有点小的赶脚，图很大，快递速度还是蛮完美呢，支持京东

就是简单评论下，看看是否有惊喜

书还是比较全面，不错

喜欢看书，有活动赶紧下手，半价还用券挺合适，买了好多

京东买了好多东西，618确实便宜划算，质量也和店里的一样，送货比平时要稍慢一点但可以接受，支持京东！

基本每一页都差不多，内容简简单单，聊胜于无吧，平时参考一下可以，不怎么权威，一本书90%的钱花在了彩印上

很喜欢的一本书，赚钱重要，身体更重要，爱别人之前先爱自己，

还可以吧，纸张质量很好，内容上也有所帮助，比较全面

这书写的挺好的，刚拿到就迫不及待的看了好几页，我已经迫不及待的在网上看榨汁机的牌子和价格了…又要吐血了！！

货品收到，感觉良好！

京东快递很给力，速度惊人，这次赶上活动，价格超级便宜实惠。

不错不错，相信京东，下次有需要再来。

维生素圣经教育，告诉你各种维生素对身体的影响。非常好的一本书，维生素也不能过量。

价格很不错，服务态度也很好

挺满意的，要是五谷杂粮配方就更好了

挺好的书籍，身体不好就买了这些书进行观看，得到了很好的启发，就是有的不是正版的

步骤详尽，安排合理，很好的一本书

想知道生活中维生素如何获取，买来看看，质量不错，快递非常给力！

开心的一次购物，真真真真真真的满意。

每年最吸引我的，就是京东双11的购书优惠，600-400，大爱

这本书差了点，介绍的不是很详细，不像是编纂成书的质量，像是把人家网上零散的知识拼凑起来而已。书的排版／图片质量也很一般。有的一页里面穿插着介绍了3个配方，很混乱。不推荐购买。

不错，喜欢，618凑单入，实用又便宜。

虽然知道实用性不是很大，但兴趣爱好还是买了，增强健康意识，学习科学做菜

不错。介绍的还比较清楚！

不错可以很好喜欢可以很好，

这本书真的不错，对要学习营养的人来说有很大的帮助。

给自己和爸妈都买了 对于想养生的人来说这本书可以买来看看 有食谱 有图
彩色的看起来也不会觉得枯燥 京东发货快 赞

买了会员两年，总体感觉还可以。对于商品评价，如果还好的，就统一回复。总体而言，确实是多快好省，很喜欢京东的服务态度。就是有一点吧，价格整天变动挺不好。希望还是多搞活动时候买吧嘻嘻。

*贪念起更多的人生可能性。我们将彻底告别这个世界上*讨厌的三个字“不甘心”。即使尝试过一切努力之后，摊手承认失败，也好过什么都不做
就直接放弃了自己也许会有精彩。
即使有一天，我们没有爱了，手里还拽着很多东西。也许我们会伤心一会儿，不过，不会太久。很快我们就会被拥有的其他所治愈。

现在的生活节奏快！空气污染大！吃的用的水货又多！买一本书学习学习！让全家有个好身体！

书的纸张、印刷都还不错，内容也很丰富，值得想做点烘焙的朋友购买，哈哈

关于健康方面的书，买了很多，工作中都用得到，还会继续关注

内容精彩，维生素品牌不知那种安全可靠

很好，支持京东，物流超快，品质超正

总是10个京豆，一点意思都没有

第一次在京东商城买书，都是正版质量好，买到停不下来，超级划算，书还在慢慢看，喜欢的不得了？

挺好的，有参考价值，挺好的。

30分钟就能看完，内容不多，重复文字太多，简单几句话讲完的硬整成一本书，也学了点知识，就是看起没劲，放3张照片对比一下，除了用料不一样以外，其他步骤一样，浪费纸张

非常好的一本书，很实用！

昨晚下单，今天下午就收到，速度特快 能得到些知识

物流速度快，小哥服务好，书内容实用性强。各方面满意

买来学习学习 现在人的体质都趋向酸性，平时吃东西时候如果多加注意下也是好的

在书店里翻看后决定来京东买一本当工具书备用查询

好书值得拥有，不错不错，学习学习。

东西已经收到了，包装完好，物美价廉，值得大家购买。

京东超级快！书也很不错！

京东超级快！书也非常好！

梅霖初歇。乍绛蕊海榴，争开时节。角黍包金，香蒲切玉，是处玳筵罗列。斗巧尽输少年，玉腕彩丝双结。舂彩舫，看龙舟两两，波心齐发。奇绝。难画处，激起浪花，飞作湖间雪。画鼓喧雷，红旗闪电，夺罢锦标方彻。望中水天日暮，犹见朱帘高揭。归棹晚，载荷花十里，一钩新月。

好评！发货及时，包装仔细！

书非常好，物流很快

好是好就是有些名称不知道

我觉得这本书没什么内容，书的纸张也一般。

包装完好，送货及时，书内容丰富

喝果汁可以治各种病，夏季还能当饮料的喝，妙不可言，速度快信誉高，服务态度好

很不错的书，

这是一部很不错的知识。

趁着便宜，赶快囤书吧，真的是很合适，仔细研究研究，有的事真的适合在家做

学习一下，希望实用，以后新家可以经常实践一下，物流很快，包装很好

送货快，价格低，东西好

非常的不错！很好！很满意！

怎样用食物做调理，自己好好学学。

挺不错的，正按这本书介绍的食谱吃呢，营养健康

这本书非常好，酸体制的人得好好看看

双十一购买，京东快递师傅给力，习惯好评

为此我还特意入手了一台破壁机，跟着这本书，朝健康饮食进击

比较实用的书籍，对日常生活饮食有用。

送货快捷服务周到

本商品是前段时间买的，因为本人一直在外面出差无时间评价，本次统一回复，本次购买的商品质量很好/口感很好/内容非常好，外包装完好无损显得很有档次/里面的内容很精彩给了本人很多有益的启发，且时间方面均在保质期内，无临期品，很棒的一次购物体验，下次还会再来光顾的！！

跟菜谱差不多，基本上都是没有做过的菜，希望经过调节能把身体变碱性

买了29本书。很满足趁着618特价的时候买的。买了一堆。所以挑书的时候挑了一个下午。犹豫症拖延症一起发作的结果。各个方面的都有。心理学。养生类。鸡汤类。可以看好久了。赞

字体清晰，内容使实用，虽然评价晚了点。？

让老妈尝试做不同的豆浆

很快的物流，包装完好，价格还好。

买了这么多，每天晚上陪儿子阅读，所以自己也买了不少书，总不能他看书我老看手机

吧，所以买了很多自己感兴趣的，内容看完再追评！

药食同源 饮食?运动 远离亚健康 只需要四周

批量购买的书，学习学习，看一看

和破壁机一起用的，改善膳食

还好！！！

还没看，看外面介绍应该不错！包装好！读书节购买，还比较实惠！！！

书的质量不错，书不大不厚，读起来很舒服，内容简介明了，读书有益

书的手感还不错！

还好，可以看！

京东物流很快，包装无破损，纸张很不错，自己很清晰。

帮同事家的宝宝买的，质量看着不错，买了好多本，分开发货的，速度也挺快，满意，有需要会再来！

以后就很它学了，棒棒哒

挺实用的，简单易操作。

价格很优惠，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

很快就看完了、按食谱上的照着做、很不错、都是清淡的

书收到了，京东服务没得说，希望将来的以后会做得更好，京东对电商产品还要加大力度管控品质，偶尔还是会买到不良商家的东西。

想了解一下关于矿泉水的一些知识，看一下这个日本人还挺不错的，还写了那个书，还，挺简洁明了的。

书质量很好，价格也很优惠，屯了好多的书，会一直支持京东

一口气买了十多本书，慢慢看了，学无止境

内容丰富，值得一读，有榨汁机的朋友可以珍藏

首先，京东的物流真的是快的没话说，其次书都没有损坏，包装完整，最后，促销的时候买的，真的很划算啊，趁着暑假慢慢看。

速度好快呀 昨天买的今天就到了 买了十多本书才100多块 很划算
下次买啥继续上京东买

买一堆书普及知识，豆浆花着喝

很实用简单易懂，自制的果汁新鲜，超级赞给好评。

京东自营的产品质量很给力，全家人需要的都在这里购买，价格比超市里实惠多了

印刷精美，内容比较实用，但愿会对生活有帮助。

货收到了！很满意质量很好！印刷质量很好！京东上买书没有问题！快递小哥很辛苦谢谢啦！

很好，一有空就学着做一些。让我全家都健康饮食！

家里书都是京东买的，很实惠，希望多做活动，造福祖国。家里书都是京东买的，很实惠，希望多做活动，造福祖国。

很不错，每种食材都提供了几种做法，不单调，食材种类也很多。

当我第一次知道要评论的时候，其实我是拒绝的。因为我觉得你不能叫我评马上评，第一我要试一下，我又不想说，你评论评完以后加了很多特技，那评论“咣”，很炫，很酷，很棒！结果其他发评论的出来一定骂我，根本没有这种评论！证明上面那个是假的

京东老顾客，一直相信的网店。活动力度大，送货神速。购的商品好，就不一一评价了。

很好用的书，内容详细。可以每天换花样。

很实用的一本书，每次想喝果汁前都会先看一看，自己想要调理哪一方面的，就去超市买食材回来榨汁喝！

知识很多，不错，明天来试做

我搞错了，我把搅拌机当成榨汁机了，买了用不上。

物流很快，印刷精美，应该是正版。值得。

书的内容很实用，包装和质量都很好，好评！

有点贵，里面内容没有太多，基本凑合。。。。。。。。

京东买书很开心，快递小哥人很好

搞活动凑单买了很多书，书不错，内容实用，很好

很丰富多彩的一本书，全面，不错。

这个奶粉太好了，真的。又便宜买买买买买买

帮朋友买的，希望能有所帮助对身体

京东的送货真是没的说，又快服务而且又好。支持!

很好啊，算是比较好的一本书，受益匪浅!

非常的满意，一直信赖京东商城，相信大品牌的质量!!! 非常的满意，一直信赖京东商城，相信大品牌的质量!!!
!!!

物流真的很给力，服务周到。书的包装还好，内容只能慢慢品读了。

书的质量很好! 内容丰富多彩，学习做了!

就是一本画册 说白了就是各种水果都可以打汁喝 没什么可读性

包装挺好的 京东越来越棒啦 延庆也是次日达 物流给力 快递小哥也很棒 包装也越来越环保 力挺京东哈 京东棒棒滴??

书的质量很好，内容丰富，不错。

不错，养生类的书，做豆浆时可以参考一下。

挺不错!!!!!!!

书不错，家人喜欢，很实用，强烈推荐!!!

买来学习一下，让榨汁的内容更丰富一些，喝出好身体

是正品，送货快，信任京东！满意，全五星！

赶上活动一下买了好多书，这段时间又要熬夜了。还会再来。

收到了，只是还没有时间看。希望质量杠杠滴

非常好，打折的时候买的，非常划算。。。。。

包装很结实。各样宝贝完美到家。
京东每次发货都很快，晚上下单，第二天一早就送到。
多谢配送的张家荣师傅，无论多重都帮忙搬上楼，非常敬业和有礼貌。
继续支持京东。

书到了，还没看，不过豆浆肯定是合理的饮食种类

很好看，虽然还没看。哈哈。

good good study and day day up.
haohaoxuexi,tiantianxiangshang?好好学习，天天向上。

注重身体养生，从细节开始。京东的书真的很便宜。

买了很久了，还有没试过，不过种类还算是全

很不错很不错很不错很不错很不错很不错很不错很不错很不错很不错很不错

物流超快，是正版，强烈推荐！

这本书怎么说呢，要想喝心要大

书的内容还行，可是来了本残书～～～

京东搞活动购买的，还没打开看

书买回来很实用，非常喜欢，????

很喜欢这本，书写的非常清楚明了。怎么样去榨果汁？果汁对你有什么好处？书里都交代清楚了。

还不错，不过还没详细读，还会追加评价的

这年头身体是革命的本钱

这书质量是绝对好的，合算，值，

可以根据不同季节选择不同水果，每天一杯，维生素满满的

现在尿酸高的人很多，体质酸变碱行吗？

不错的书，在京东买了很多书，都不错

一起买的，挺划算的，挺好的

配送方式 上门自提 211限时达 配送服务查询 配送费收取标准 海外配送

送货快，书很好，以后还会继续买！

希望会有点用吧，现在人的体质大部分都是酸的，

这本书不错(*?´ ∩ `?)?)，让榨汁机发挥更大的作用。

在京东买了很多书，买书京东买，绝对比较划算

这些书太好了，价格实惠，又是正品。信赖京东，快递给力，售后又好??

正好是有点折扣，一直想看看，涨涨知识，这次买了几本，没事看看。

[新维生素圣经_下载链接1](#)

书评

[新维生素圣经_下载链接1](#)