

常见食物营养百科
告诉你经过科学验证的食物营养秘密 [Super Foods:The Healthiest Foods on the Planet]



[常见食物营养百科 告诉你经过科学验证的食物营养秘密 \[Super Foods:The Healthiest Foods on the Planet\]](#) [下载链接1](#)

著者:[美] Tonia Reinhard（托妮娅·莱恩哈德） 著，于军琴，李晟月 等 译

[常见食物营养百科 告诉你经过科学验证的食物营养秘密 \[Super Foods:The Healthiest Foods on the Planet\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

常见食物营养百科 告诉你经过科学验证的食物营养秘密

此用户未填写评价内容

京东送货速度很快。食物百科，了解食物。

质量非常好，也很喜欢，不错！

质量很好，值得信赖

家庭日常学习，多学方便生活

书里内容非常好，包括营养成分，营养价值，科学依据，还有一些科普介绍。写科普材料刚好借鉴。

有图片，很易懂，京东就是好。

就是觉得觉得姐姐打击打几打几打大结局都觉得觉得经济打几打独角戏继续继续觉得

印刷质量还不错，内容还没看，慢慢读吧

实物不错，质量好，客服态度非常好，会推荐朋友关注购买

书籍很好，知识很齐全，?????

华而不实，东西内容比较少，做的比较高大尚

物流很快，服务也好，送货上门，比其他的物流好太多了

双11买的，终于到了，质量非常好，正版。

非常的好哇，推荐给同事了

太贵了，内容其实不那么好。不介意购买。

多研究研究营养学，挺不错的

很好的一本书，值得购买。

111111111

里面的东西不错的，对身体健康有帮助

挺好的一本书。值得购买。

书的质量还是不错的

要是京东的书能多点优惠就好了……

很实用。上面的生活中基本上都有。

好好学习，天天向上

好书要大家分享！

质量好，物流很快

看着还不错..

。 。 。 。 。 。

好好好好好好

这本买得不值，原价还88元，买了这本后悔，还不如买了小说。

纸质很好

内容挺好的 就是 太薄了 内容太少了 才*页 花*钱 不值 可以买电子版看看

还可以不过说实话翻译的一半

还好！

正版书

一般般吧。没有很特别的。这本书

以为内容很多，结果没有多少。

纸的味道很大，几天了还有味；内容一般……

没有想象得好！

没有想象中那么厚，就这点厚度你也好意思称为百科？

感觉没什么用

不怎么好 早知道就不买了 亏了

不错

挺好

内容不错，但书的味道很大，晾了十多天了还有味道，就这本书比较厉害，出版质量要改进一下，毕竟那些其他事有毒的

书的内容很水，就是本网络摘抄书，没用

价格不值太贵，内容太少不实用

这本书不怎么样，也说质量也不高，而且人才图也不是太清晰。

角全变形的撞得，不到运输储存的问题！

这本书很差，就值10块。我也是被忽悠了

好

,

很好不错喜欢

搞活动的时候买的，很划算，物流也很给力，书也很好

自己喜欢就好

不错，包装精美，印刷质量好，很喜欢。

实惠价格便宜的好书推荐一下，值得大家拥有。

包装可以。阅读之后再来追评。物流很不错。期待下次活动。

图书日买的，满减划算，很好买给长辈看的

在京东购物的确很方便还便宜

包装精致，纸张优，。

看不太明白。我是因为我家人有个病要注意那些饮食。结果买来看完全看不懂。。

内容只有大体的食物，不够详细，物流不错。

非常好！！！！

很不错 很满意

照着里面的食物吃，很不错！

一直就很想买这本书，终于等到降价了

有京豆哦，太棒了~有京豆哦，太棒了~

非常非常非常非常非常非常非常好

一直京东买，东西不错的。

送货速度快，方便，省事。。。。。。

挺好的挺好的挺好的重要的事说三遍

包装精美，无破损。

单位组织活动买的，还不错！

很不错的样子，科普吧，内容没有看过多少。

书的内容虽好，插图精致，但介绍的果蔬品种不够多。

京东活动很好，图书内容也很不错。

搞活动买的，便宜了一半

超级好书，喜欢，超级超级好书，喜欢，超级超级好书，喜欢，超级超级好书，喜欢，
超级超级好书，喜欢，超级超级好书，喜欢，超级超级好书，喜欢，超级超级好书，喜
欢，超级超级好书，喜欢，超级超级好书，喜欢，超级超级好书，喜欢，超级

有活动多买点慢慢看

图文并茂

地址填写错了，快派送了都我才发现，我就和京东客服说可以退货，没有扣费，扣了50
0个京豆，都负啦，不过不错，感谢京东！又重新买的

这本书可以

书非常好，为我家庭日常买菜提供了科学依据，尤其是家里有高血病人！

印製清晰 內容也還可以

给老爸买的应该不错

包装完美，物流快，服务态度很好

帮人家买的，送货很有效率

很不错 可以学习到很多健康饮食的知识

图文并茂，简单实用！

内容丰富多彩，全面啊！

书很好，而且活动打折后非常便宜！

很好。

内容很丰富，印刷质量也不错。

权威专业书籍，值得学习

彩页挺好看就是食物感觉还是少了

书没什么内容，买的还贵。。。。。

较全面 质量好 家庭必备 图文并茂

最喜欢就是关于食物安全的书，送给妹妹的，希望她喜欢

非常好，很喜欢。爱你

很好，值得推荐。

还好！！！！！！！！？？？

书非常好，很多营养知识，也有很多注意事项，希望妈妈好好利用，健康百岁。

好书，写的不错，配图精美，很好

挺好的很不错很不错的

非常不错的美食营养百科，给父母买的，值得推荐，给孩子家人一个饮食保障

怎么吃得健康、营养一直是我们每个人最关心的问题，而超级食物就是指那些具有极高营养价值食物，它们不仅能够提供我们需要的营养元素，还能增强我们的免疫系统，并保护我们免于生病，还能让我们更加健康、更加年轻和更加长寿。本书由美国权威饮食和营养专家撰写，按照食物类型分为10个部分，总共介绍了180种食物，每种食物都包含其起源、季节使用性、营养价值、如何将其加入到饮食计划中的小贴士以及如何优化它的营养素和植物化学成分的建议。

比较好的书，内容丰富，综合插图提供相关知识学习，很不错的养生预防书籍。

不错，是正版，包装的非常仔细，物流也很快。

对咖啡的评论值得商榷

还可以哈，京东速度就是快，书籍不错！

不错不错不错不错不错

非常不错，非常满意，还会继续支持~

多點更好，，，，，

 $o(*\geq d\leq)o!!$

给老妈买的、为了老爸的健康

书不错，先慢慢看着。

超精美的一本书，种类齐全，每种食品都有详细介绍，很有用！

京东购物物流超快，值得信赖

食疗必备，了解各种食物和营养成分

好好好好好好好好好好好好

帮朋友买的，收到的速度很快，京东

不错。。。。。。。。

页面漂亮，品质不错

不是很实用

有借鉴可以破除迷信，人到中年要养生了

好好，，，，，，，，，，，，，，，，，

简单易懂 图片生动鲜艳

感觉一般……

还不错，浅显易懂，生活必备

还可以！还可以！还可以！

很好

嗯，书的做工质量都非常好，值得好好学一学，精装本

好！！

内容还是不错的，商品有些损坏

印刷很好，图片精美。看看也不错。

非常满意第一次个值得购买

还不错

京东值得信赖，此书有点意思值得一阅。色彩艳丽纸张也很好。推荐给朋友了。

纸质很好，内容也好！！就是贵了点

这个备用屯着。

好书推荐，不错不错啊，还没看

挺好的书，可以

很不错！

大彩图，双十一冲动性消费

质量·很好，服务很好

很全面

书很好，还没读完，慢慢读，屯书中。

好书值得分享

每次都会有活动的书，给爸爸妈妈看的养生书，还不错

买了很多书，保健和预防很重要，应该多抽时间看看，如果都认真看完并实际应用就很强了

1111活动给力，买了几十本书，合十几块一本，一次把要看的书都买了，真是方便！

书还是很不错的，给个好评

好好好

送货快，有保障，京东自营，值得购买！

图文并茂，看着不错，性价比很高，送货速度很快

非常好的一本书，买回来有空慢慢看

正品，质量好，正品，质量好

看着可以的，纸质漂亮。

京东的打折力度好大，忍不住买了好多书，配送也是超级快，信赖京东，喜欢京东！书包装的很好！希望继续保持

书很好，虽然有点被压到，但是内容质量很好，好评！

很好，印图文字都很清晰，应该是正品

不错 给爸妈看看

哈哈，东西已收到，非常不错，非常不错，非常不错！

啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

非常好

质量非常好！这下可以科学系统的指导饮食了。

好好学习营养学，喜望有用。

京东活动囤货买的，还没来及看

趁着京东这次图书节，一下子买了好多书，有段时间不用买书了

很精美的书籍 价格便宜 值得购买

书还行，慢慢看，慢慢看。

这本质量很好，双十一买也是实惠的

好好好好好好好好好好

被标题迷住了其实内容很简单

京东这次的活动真心太给力，大量囤书到家里都放不下，哈哈哈，好开森，好喜欢～

刚买的就到了，物流速度很快

活动购买，书包装完整，比书店价格要便宜不少

书很精美但还不是很全面

[常见食物营养百科 告诉你经过科学验证的食物营养秘密 \[Super Foods:The Healthiest Foods on the Planet\] 下载链接1](#)