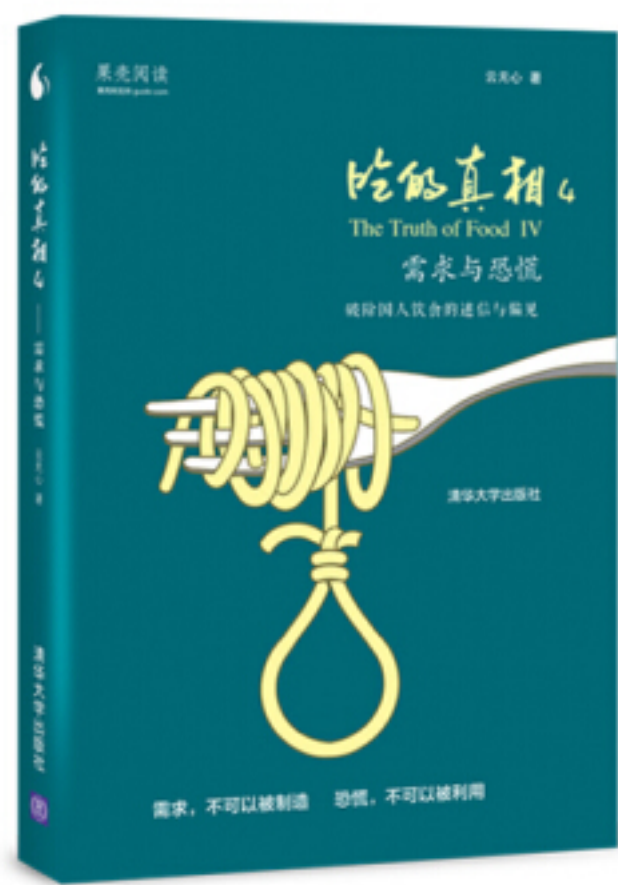


# 吃的真相4：需求与恐慌



[吃的真相4：需求与恐慌\\_下载链接1](#)

著者:云无心 著

[吃的真相4：需求与恐慌\\_下载链接1](#)

标签

评论

纸张不错，正版书籍，希望能够多多做活动，继续采购。

-----  
这本书不错，原来减肥不是节食、锻炼那么简单，有饮食习惯、遗传基因等等原因，可不能胡乱减肥哦？

-----  
读书是一种乐趣，读好的书更是一种享受，京东的图书品种不仅很全，而且还很正宗，尤其是性价比很高，比实体店便宜好多，实体店没有的，京东上几乎都能找到。京东的物流也非常的给力，物流师傅也很辛苦，而且做事很负责任，会一直支持京东。

-----  
肥胖已经成为现代生活中的一大杀手，严重影响我们的身体健康。如何才能科学的减肥正是本书讲述的科普知识，非常值得一读！

-----  
嗯，书的内容不错，然后书的质量一般，我可以买来看看，大家对食品的安全问题有新的认识

-----  
云大系列的书第四本，可惜我的二不见了。

-----  
书不错，送的那个广告也是醉了

-----  
在群书中，单单看到书名，就勾起无限的兴趣。书中运用春秋笔法和拟人故事方法来解释说明了脂肪的“前生今世”，建议正在瘦身的读者来阅读。

-----  
中国人不再为吃饱肚子发愁不过才几十年，健康的定义已经有了新的变化。肥胖症、高血脂、糖尿病，这些本来陌生的医学名词，突然进入很多中国人的日常生活里。我们不得不开始艰难地改变自己形成于饥饿年代的顽固生活习惯，强迫自己少吃主食、少吃油腻、减少糖盐摄入、控制饮食总量、增加运动。这一切显然并不容易。有时候，为了能跟上医生和各路“专家”的讨论，或者仅仅为了看得懂自己的体检报告，我们还不得不艰难地尝试理解这些可能听起来很生涩的名词：身体质量指数、体脂含量、胆固醇、空腹血糖、低密度脂蛋白、二甲双胍、阿托伐他汀……这一切显然更不容易。

-----

老师推荐的书，很不错。对工作很有帮助！买书，买小家电，数码产品都在京东！京东的配送员，服务很好！

看题目就很喜欢的书籍 密封的 到货很快

好。。。。。。

这本书 真心是可以的。看过了，确认过眼神

在得到里定制了王立铭老师的《生命科学50讲》，这是王老师的一部据说很有趣的著作，因为在常用的电子书app里没找到电子版，就来买本实体书看看吧(●?●)?。

食物空前丰富的工业社会，反而成了引发疾病的导火索。当人们真正了解了王立铭所著的《吃货的生物学修养》一书中讲述的这段历史和历史背后的故事，也一定可以从中获得科学方面的收获。本书是以脂肪、糖和胆固醇代谢研究中重大发现为脉络，展示了这个领域的科学探索和发现、我们日常饮食健康与疾病的关系，以及我们常见的一些药物如减肥药、他汀、胰岛素等药物的前世今生。作者以讲述历史故事的形式，把常人陌生的科学史娓娓道出，引人入胜，同时，对于公众了解与能量代谢有关的疾病也很有帮助。

看了第一章，感觉是一本可以看懂的生物学。京东快也很给力。

食物空前丰富的工业社会，反而成了引发疾病的导火索。当人们真正了解了王立铭所著的《吃货的生物学修养》一书中讲述的这段历史和历史背后的故事，也一定可以从中获得科学方面的收获。本书是以脂肪、糖和胆固醇代谢研究中重大发现为脉络，展示了这个领域的科学探索和发现、我们日常饮食健康与疾病的关系，以及我们常见的一些药物如减肥药、他汀、胰岛素等药物的前世今生。作者以讲述历史故事的形式，把常人陌生的科学史娓娓道出，引人入胜，同时，对于公众了解与能量代谢有关的疾病也很有帮助。

人工智能AlphaGo能把人类的九段围棋手们打得遍地找牙，但是没法跟人比赛吃喝。吃

喝，也许是最后能给人类保留面子的事，但是怎样吃喝、怎样才能真正获得健康？在商业社会的今天，各种套路太多，要想少入套路，你可以花几十年的时间学习现代知识、学会看科学论文，也可以选择拿起一本轻松的科普读物。本书就像一把锋利的手术刀，为你剖开围绕在食物周围的盘根错节云山雾罩，用\*可靠的科学数据，告诉你关于众多食物的传言，哪些是对的，哪些是错的，又有哪些是悬而未决的。想好好做一个吃货，一定要读这本书。

您好，您是尊贵的京东会员，将由专属VIP客服为您提供服务，如您购物遇到任何问题，可随时和我们联系，我们将竭诚为您服务！

有关食品安全的书籍，很好不错

几年前买了一和二，这回买四，给家人看

包装好，可以了解更多饮食方面的知识，很好

内容很好，应该多给爸爸妈妈们看看

不要听，很吸引人，所以我一看标题我就买了，这个书也是不错的，对于减肥的人也是有帮助，还有，需要调理身体健康的也是有帮助的

好书，有收获。  
长期在京东买东西，京东就是我的超市了。一直信赖京东自营产品，真品保证。京东物流做的也很好，快递师傅素质也都很高。

东西很不错哦跟以前买的一模一样

不错不错不错不错不错不错不错不错

好书，活动给力!!!

此用户未填写评价内容

书已经收到，准备慢慢的读。

不错，正在看，京东商品值得信赖

不错！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

本来打算看英文的，但是速度太慢了，而且很多专有名词不翻译的话不理解，所以就直接看中文了。感觉一般吧，看网上评论对这本书很是推崇，但我觉得不过尔尔。唯一新鲜的地方在于安德在战斗学院里一步步成长的情节。细腻的心理活动很好玩，有借鉴意义。安德对战队建设的方式和理解让我学到不少。不足的地方在于格局太小了，和三体那样的世界观相比实在是简陋得可以。

质量好送货速度快而且还是彩页版不过有一点脏里面没问题好评好评好评??????

书还带着塑料封膜，很棒的！

太多过去，没有将来，不要让过去占据了你的今天和明天。

还不错，希望能领到图书券。在京东买了好多。

-----  
科普最靠谱书籍，没有之一

-----  
很好的一本书，能学到很多知识

-----  
还没来得及看，活动价格挺合适的

-----  
物流很快，是正品，质量不错

-----  
不错，质量好。一直信赖京东。送货快！服务好！赞一个?加油！科学，健康！

-----  
买书不是为了看书，是一种情怀，是一种信仰。所以，明知看不完，还要继续买！

-----  
非常好的书，激起继续做科研的兴趣！

-----  
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。

-----  
文字很好，踏实中肯却富有想象，自信满满却没有丝毫狂放。科学的态度应该是越深入越谦卑吧。最喜欢的是书中谈到的自然科学研究思路与研究方法，很有启发，更给了我这个努力仰望却未及学术的小呆一点乐观的希望。ps，叫wangliming的人都很牛掰欸

-----  
5.2中午两点拍的，5.3上午十点到货，很快！还没看，还行吧！

-----  
将科普读物写得这么生动，真好！

-----  
很好！（此评论虽然才2个字，但语法严谨，用词工整，结构巧妙，琅琅上口，可谓言简意赅，足见评论人扎实的文字功底，以及信手拈来的写作技巧和惨绝人寰的创造能力，令人佩服佩服，再加上以感叹号收尾，实在是点睛之笔

-----  
经常在京东自营买东西，有大量包裹收，常年99+的待评论，所以在一段时间里，我总是不去评价。这样做感觉对不起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，给到我觉得能拿到我五星好评的卖家表达感谢。

-----  
很好的书籍，增加自己见识

-----  
出一本买一本，4自然也不会错过！

-----  
这个系列的书还挺多的嘛

-----  
谣言止于智者，送给父母，祝他们健康。

-----  
美食科普，吃的明白，吃出健康

-----  
吃货必看，哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

-----  
满减活动叠加神券后折扣感人，京东快递一如既往的快捷和可靠，买书一直都在京东，不二之选，就是辛苦了给力的京东小哥！

-----  
很好 很喜欢 希望京东多搞图书活动 推动全民阅读

-----  
东西不错，送货速度快，优惠力度大

-----  
质量很好，京东送货快，售后好，赞

-----  
除了生物学知识，还有精彩的"生物学版《人类群星闪耀时》"，科学家的故事令人动容。

-----  
还是习惯在京东下单，放心…配送非常及时！

-----  
我买了吃的真相3，好看就买了4，喜欢这类型的书

-----  
东西很好，性价比高。。

-----  
京东自营的图书就是快，72小时内送达！！！

-----  
京东做活动买的，活动力度比较大，买了一堆，都是老师推荐的，准备慢慢看，头天下单，二天就到了，真的是快啊

-----  
不错。。。正版的。。。。。

-----  
内容好，排版也好，字体也比较恰当！

-----  
科学的营养学知识。

-----  
黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。

-----  
不错，立减买的，挺划算。

-----  
是正版图书，质量非常好。

-----  
特别好，这次买了好多书啊！

-----  
我是吃货，肯定要买这本书啦

-----  
很好的科普读物 要吃的健康吃的明白才是真吃货

-----  
质朴的包装来看，就感觉有几分靠谱了，科学家写的东西，感觉比其他的要靠谱

-----  
科学家从科学的角度写的文字，值得一看，不厚，挺薄的，感觉挺好

-----  
是正版，质量很好，内容也很有用

-----  
正版！速度快！价钱便宜！质量上乘！很是满意！ 正版！速度快！价钱便宜！质量上乘！很是满意！ 正版！速度快！价钱便宜！质量上乘！很是满意！ 正版！速度快！价钱便宜！质量上乘！很是满意！ 正版！速度快！价钱便宜！质量上乘！很是满意！ 正版！速度快！价钱便宜！质量上乘！很是满意！ 正版！速度快！价钱便宜！质量上乘！很是满意！ 正版！速度快！价钱便宜！质量上乘！很是满意！ 正版！速度快！价钱便宜！质量上乘！很是满意！ 正版！速度快！价钱便宜！质量上乘！很是满意！

-----  
别人推荐的，买了看了前面一点，挺好看的，写得很有意思

-----  
买这本书纯粹是书名吸引的，从一个个故事中获取医学常识

-----  
本书依据全新考试大纲编写，依照章节顺序，逐步细化考试内容。每章由考纲要求、知识解读、同步自测、答案详解四部分组成。先整体，后局部；先讲，后练。步步为营，扎实基础。同时提供有电脑软件、IOS与安卓通用的手机软件、思维导图课件、名师视频、真题视频、在线题库、千人，构建个性化、高效备考空间。

-----  
作为一枚吃货，该用科学充实一下鼓起的肚皮了。

-----  
吃是一门学问，真该好好读读，健康生活很重要。

-----  
一口气买了一大堆书，京东就是不一样，速度快，又便宜，太棒了，以后会一直在京东购物！

-----  
无产阶级。现代工业无产阶级约二百万人。中国因经济落后，故现代工业无产阶级人数不多。二百万左右的产业工人中，主要为铁路、矿山、海运、纺织、造船五种产业的工

人，而其中很大一个数量是在外资产业的奴役下。工业无产阶级人数虽不多，却是中国新的生产力的代表者，是近代中国最进步的阶级，做了革命运动的领导力量。

很好，在后在排队很久了，一直想买，这次有活动，就买了，很好，很便宜，是正版

围绕肥胖，血脂，血糖三个代谢病展开，讨论了疾病成因科学家与这些疾病抗战的事情。人体是一个非常复杂的生化反应体，工作机理都类似一个负反馈系统，调节与与反馈感知共同作用达到机能的平衡。每种疾病成因基本有两点，一种是调节机制失效，一种是感受机制失效。围绕着两点原因，医药界进行药物开发。

高三父母必读护理与保健

从现实角度来看，学生的良好状态当是：在低年级专心读书，到毕业季专心找工作。“在低年级认真学习，能力提升，为将来找到称心如意的工作奠定厚实的人力资本和强劲竞争力。本来两者不矛盾，但是现实存在的问题是，有的同学从一入学，就在外面实习，常常顾此失彼，甚或两相落空。”

书不错，物流也快。

瞬间就到啦，京东特别快，遇上200-100超级棒的！这个月都有书可以看了~开心~~~~

作为吃货 这是必修课哈哈

这本书对于专业的人来看也是很不错，把高深的知识写的深入浅出，很不错

618半价+优惠券确实很实惠，书不错，有空慢慢看，期待许久。

-----  
书很好，品相不错，快递服务也很优秀，这是一本好书，谢谢京东了

-----  
很好 很喜欢 希望京东能够多搞一些图书优惠活动 推动全民阅读

-----  
这本书虽然看起来比较薄，也比较小，但是里面的知识确非常的丰富，推荐给大家。

-----  
看了电子版之后决定买一本实体收藏  
喜欢这种直入主题无废话语言风趣幽默的科普书籍

-----  
活动买的很不错，划算，买书就选京东，等待618

-----  
发货很快，书质量很好，内容还没开始看，先好评

-----  
冈萨雷斯螺母哦孔明哦婆婆松肉母女诺羽欲语泪先流

-----  
包装完好，物流很快，纸张不错，内容还没看！

-----  
很好，又可以看好长时间了

-----  
活动价很给力。不得不说京东物流的速度，包装完好，送货前提前打电话，非常不错。  
价格真心虚高，不厚的一小本标价50多…冲着这虚高的价格给4星

-----  
非常好的科普书，清华大学出版社出的这些科普书都很靠谱啊！?喜欢“健康不是闹着玩”的作者们！！

-----  
书真的很符合我的要求啊！是正版的，纸质和印刷都不错，想买这本书很久了，一直没时间，看到评价不错，就买了，而且比书店的便宜了很多有没有，性价比好高有没有，店主态度好好哦~，一直帮我解答问题，以后买书就你家了，哈哈~

-----  
好书，丰富知识！！

-----  
内容通俗易懂有深度，很喜欢！！

-----  
科学饮食很重要，这本书提供了客观科学的饮食原则

-----  
吃货的幸福 哈哈 其实是关于健身的 营养学 内容很好 值得看

-----  
别人推荐买的

-----  
书很不错，希望越来越好~~

-----  
东西还不错，送货的速度也很快很及时，比实体店便宜

-----  
是正版 书质量很棒 价钱也很划算 配送什么的也很快

-----

很好的科普书，一口气看完，有趣又不是严谨！另外，比新华书店便宜很多，值得购买。

那些说好的没人吐槽书的厚度吗 我是觉得有些贵 内容一般吧

对这本书很满意，正需要用。很好的书。

牵涉范围挺广泛的，真假倒是不好说。

想要找研究思路的建议可以看看哦，值得学习值得入手值得购买，包装完好无损

毁灭镜泊湖您

好书值得一看，搞活动时买很划算

！！！！！！好书！好书！！！！哈哈！！！！！！

吃货一枚，完全是被书名吸引了

京东送货很快，书籍包装完好。谢谢京东。挺好的一本书，推荐购买。

刚翻看了一下，觉得很有意思，并不像一般的科普书籍那么枯燥。

-----  
哈哈，吃货背后的科学，一本不错的科普书

-----  
买的太多，统一评价了，这条回复代表商品没有问题，京东服务一直很好，618物流也不受影响。好评！

-----  
非常好，京东买书放心，送货快，书质量好，非常喜欢！推荐书

-----  
趁着京东搞活动买的！五星好评！一如既往的好！统一晒图！

-----  
商品很好，很不错，看上去很好，这次购物很满意啦，很好。

-----  
吃也是需要文化的

-----  
很不错，物流也快，我24下定单。25号就到了

-----  
物流快，京东搞活动的时候买书，更划算。

-----  
2016文津奖科普图书

-----  
这次送货稍微有点慢，质量还不错

-----  
还没看，和其他基本医学科普书一起买的，包装不错

-----  
我要争取做一个会吃饭喝酒的胖胖

-----  
还可以吧?，，，，，，，，，，

-----  
很有意思的一本书。通过动漫形式告诉我们好多道理。点个赞

-----  
很有趣的一本书，知识性趣味性兼顾

-----  
塑封还没拆，书肯定是好书

-----  
良心之作，必须推荐

-----  
相对浅显易懂，值得一看

-----  
不错的书书，多了解点健康的知识，没有毛病啊

-----  
塑封的全新，内容也可以

-----  
很实惠，期待能从中汲取营养！让自己瘦下来

-----

会吃，也要会玩才行。

非常喜欢的一本书，送给朋友的生日礼物，很满意

一本神奇的书买回来看看是正版服务很好

书不错，包装精美，价格优惠，应该是正品

好的，是一本好书，值得购买，再见

挺喜欢这种风格的科普类书籍

好 内容丰富 装订工整 很好

了解糖和脂肪的代谢，更好的管理饮食和健康。

一直想买，活动正好出手

挺好的，整体都很满意哦(◡‿◡)哦！

科普书籍，好好看看

-----  
这是我非常喜欢的一本书

-----  
产品不错，值得购买。

-----  
好好好好好好好好好好好好好好

-----  
非常棒的书，这本还没看完就又订了作者另外一本。

-----  
基本上还可以！值得购买啊

-----  
好书！收藏！细细读。吃货！

-----  
好多地方都在推这本书，遂入之！

-----  
知识分子书籍纸质不错可以选择

-----  
高三父母必读护理与保健高一

-----  
好书，闲下来看看

-----  
非常好，很满意，值得推荐。。

-----  
还是不错的。蛮好蛮好的

-----  
如果舌尖能思考还是很不错的

-----  
支持一下支持一下支持一下

-----  
很好看的书，推荐大家学习。

-----  
需要减肥了，看看是不是有好的方式

-----  
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

-----  
非常好，非常好，非常好。

-----  
[吃的真相4：需求与恐慌\\_下载链接1](#)

## 书评

[吃的真相4：需求与恐慌\\_下载链接1](#)