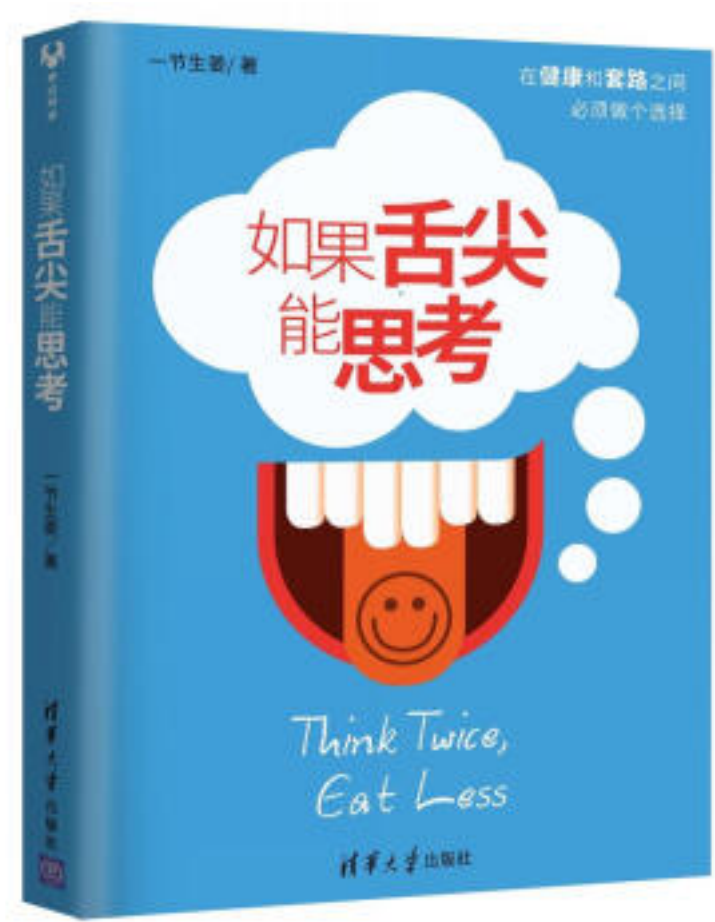


如果舌尖能思考



[如果舌尖能思考_下载链接1](#)

著者:一节生姜 著

[如果舌尖能思考_下载链接1](#)

标签

评论

好书，丰富知识！！！！

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 and 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

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 and 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。
。

健康的身体来自健康的饮食

这次购物又是一样的满意，最近几天又生发出了刚消停几天的购书欲，连续几天都在下订单，又买了各种各样的书，感觉又需要好好整理一下书桌书架了，已经堆的似小山。买了王阳明的全集，既能提高文言功底，又可以领会一下先贤们思想的精髓、了解心学的神奇与瑰丽。买了上海辞书出版的古文和唐诗鉴赏，无疑是在现今社会浮躁的空气中找寻心灵的静谧，修身养性，方能齐家治国平天下。买了光学的两本著作和万物简史等等很多。总之真的是非常满意。再次感谢快递员的辛苦工作！希望和各位书友共同进步！

趁着活动力度大，给自己和孩子买买买书，给自己和孩子带来快乐？

希望多一个不同的视角对待饮食和健康

京东买书放心开心，一定没问题

啊呜胖妈聊绘本推荐，好读书，读好书，经典不贵，真的实惠！

办公室给大家买了很多书，帮助大家不断学习进步，京东很给力，第二天就送到了，因为太重，小哥直接送到了办公室，服务很不错

拿到书就先翻了一遍目录，感觉都是自己非常想要了解的内容，只是当时手里有事情，就先放着了。然后在一个深夜，夜里醒来，一时没有睡意，看了一会儿星星，想到一部小说集和这本书，于是，就一口气把两本书看完了，然后才睡觉。

不错，质量好应该是正版，内容可以？

图书质量很好，儿子喜欢，京东品牌有保证，是正品，京东618大促活动给力，福音，买了好多，给力好评，物流速度快，618次日达，基本没有拖延，618满减活动再加上用券，比半折价还要低，所以囤了好多家用的，很实惠，很给力，价格变化波动快，赶上活动价大采购满减最赞，需注意的是，价格变化实在太快，有些东西不知道什么时候价格就会突然变动，像凌晨价还是便宜的，早上起来又上调价格了，所以必须抓住好时机下手，嗯，就酱。结果嘞，熬夜奋斗了好多天真是心累，就试买的我家到处都是洗衣液纸巾化妆品，都快能开超市了[亲亲]

还不错，搞活动买的，非常划算，一年里疯狂买书的时候就是京东618，超级棒。会员得到的京豆也多。物流也很快。整体感觉非常好。都是正版书。现在书都是在京东买的。特别棒。
还不错，搞活动买的，非常划算，一年里疯狂买书的时候就是京东618，超级棒。会员得到的京豆也多。物流也很快。整体感觉非常好。都是正版书。现在书都是在京东买的。特别棒。
还不错，搞活动买的，非常划算，一年里疯狂买书的时候就是京东618，超级棒。会员得到的京豆也多。物流也很快。整体感觉非常好。都是正版书。现在书都是在京东买的。特别棒。

质量非常好，包装精美，活动超级优惠，就是辛苦快递，这么热的天，第一次送过来我不在家，又帮我送第二次

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。

非常好的科普书里面提供了很多实用的知识，对于鉴别一些谣言非常有帮助，也对生活得健康吃得健康提供了比较多的参考，是一本非常值得一读的书。

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！

京东图书的年中大促是在太给力了，简直大爱，优惠力度大，图书质量不错，送货速度也快，真是棒棒哒！必须赞一个！！买了八百多的图书了！

科学饮食很重要，这本书提供了客观科学的饮食原则

书的内容对健康非常有帮助，而且作者是一个比较专业的生物和生命科学方面的专家，所以讲的故事和例子也非常的生动，总的来说值得购买。

东西还不错，送货的速度也很快很及时，比实体店便宜

基本都是京东搞活动的时候入的，实惠

牵涉范围挺广泛的，真假倒是不好说。

好书值得一看，搞活动时买很划算

图书质量很好，京东品牌有保证，是正品，京东618大促活动给力买了好多，物流速度快，618次日达，基本没有拖延，618满减活动再加上用券，比半折价还要低，所以囤了好多家用的，很实惠，很给力，价格变化波动快，赶上活动价大采购满减最赞，需注意的是，价格变化实在太快，有些东西不知道什么时候价格就会突然变动，像凌晨价还是便宜的，早上起来又上调价格了，所以必须抓住好时机下手，嗯，就酱。结果嘞，熬夜奋斗了好多天真是心累，就试买的我家到处都是洗衣液纸巾化妆品，都快能开超市了[亲亲]

良心之作，必须推荐

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。

买给老公减肥看看的，哼，就爱吃吃吃，大胖纸的控制不了自己的嘴迈不开腿

书很棒，支持一下，下次一定推荐给朋友

非常好的一本书，会再买继续买，不错不错

基本上都会在京东买书，趁活动叠加券，确实是便宜，速度也快

京东长期稳定老客户了，认可京东的商品，满意京东的服务，会一直支持东哥。相信自营商品都是正品。

非常推荐，中国人讲究吃，但很多人吃的一点都不科学，不健康，不合理，存在太多的误区，此书可以帮助人们从这些坑里跳出来，并且学会识别

书很好，京东快递也很给力。

坐标“沈阳”，想要一起读书，欢迎关注微信公众号“阅己读书会”，我们会有定期的线下交流活动，等着你呦！

很不错的一次购物，非常满意，京东老顾客了，值得信耐

非常有意思，可以认清很多伪科学。

！！！！！！好书！好书！！！！哈哈！！！！！！

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！

商品很好，很不错，看上去很好，这次购物很满意啦，很好。

好书，非常通俗易懂的解释了医学常见问题。

质量好评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??????

好看的科普读物，说理有依据，印刷质量好，京东发货速度快。

果壳网推荐的，肯定没错，一些司空见惯的传言原来都是坑，谢谢作者。

支持生姜！一如既往的好！京东的服务真的一流！

书是好书，包装差太多

干货满满，有科普也有辟谣，揭露了很多商家宣传误导，非常值得一读

网络购书的爱好有好多年了，家里堆满了知识！

好———

非常好非常棒 价格又优惠

书不错，科普了好多知识，我喜欢。

好书，医学科普，家庭必备。

物流速度快，信赖京东，买书就上京东

内容很有趣，论证有理有据，体现了作者极高的科学素养

吃货必看，哈哈哈哈哈哈哈哈哈

?。我也好可爱哟

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！

老师指定教材，好好学习

很好的一本书，能学到很多知识

哈哈健健康康快快快快妈妈你不会哈哈你们

还没来得及看，活动价格挺合适的

很好很不错，618买的很实惠,希望可以快点看完

产品不错，很好的，性价比高

十分满意的科普书，真是太棒了。

物流很快，是正品，质量不错

书按期收到，质量没问题。

非常好的一本书，推荐大家。

这个系列是趣味读物又有严谨治学的逻辑，棒棒哒

这本书还没看，等过后来追评。

不错的书，值得购买和阅读。

好复杂的书，吃货看一看

包装有点软，没货不通知，拖了一个星期才发货

不错的品质，值得推荐。

是正品，印刷清晰！！！

此用户未填写评价内容

挺有趣的一本书，长知识。

还好还好哈还好还好哈

学一学生物学方面的知识，很有用！！！！

收到已经在读，不错。

作为一个吃货，还是一个要保持身材的吃货

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

竟然是彩印的，一下子觉得没那么严肃了。

女儿自选书籍，放暑假可以看了～

好书呀，里面是彩页，很喜欢哦，啦啦啦

书是正版，不过内容并不是很多

发货很快，包装不错，好评的

支持一下支持一下支持一下

很好看的书，推荐大家学习。

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，用最可靠的科学数据，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。

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

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

经常在京东商城买东西，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

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

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

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。”

亲戚的书要支持

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

一直在京东当买书，到货速度快，书的质量有保证，非常满意。搞活动时买书，性价比

很高，所以总是会忍不住多买几本。这套书非常好，很喜欢!

送货很快，618优惠给力，又一批书囤起来囤…书本包装完好无缺。

书的质量还不错，一次性买了不少，还没看到这本

不错！京东商城服务好，发货快！中间有小插曲也愉快的解决了！给个赞

减肥不是闹着玩儿，为了自己、家人、朋友的身体健康，请科学减肥。
本书从什么是肥胖入手，系统讲述肥胖原因、科学减肥之法，驳斥减肥谣言，并推荐健康食谱。文笔流畅有趣，没有噱头，也不夹杂私活推荐保健品。要想成功减肥，“管住嘴，迈开腿”，饮食与锻炼永远是不变的王道，书中介绍的知识和一些小贴士、小技巧，帮你更好地做到这两点。在此基础上，其他一些方法，包括代餐食品的使用、减肥药物甚至减肥手术，对你的减肥之路一定可以起到很大的帮助。什么人、什么标准下用哪些方法，书中都有详尽的总结。让你的减重、维稳、再减重的艰难之路变得快乐起来。直接跳转最后一章，为自己定制一套减脂食谱（你分得清自由食物、额外食物、罪恶食物吗？）。

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

601买400-300的活动撸了16本，发货神速，包装完好。168还是京东最给力！！

高三学生就能看懂吧。文笔还可以。

发了一堆书，快递挺快的，质量有保证，我挺喜欢的

活动价，质量不错，开阔视野。

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~

真心喜欢这本书啊，希望以后能遇到更多这样的书!

可以能用不错好的能行嗯嗯

新奇，混杂着历史，有趣，不虚购买

看看吧。。。。。。。。。。

还好还好还好还好

吃货要特别注意养生????

吃货的自我修养。

吃货的科普：糖，脂肪，代谢的原理

等了好久，内容很好，推荐！

吃货的好书，娘家的一致选择！

故事节奏迭荡起伏，很有趣

在有趣活泼的文字中了解吃

写的 很好，儿子喜欢

貌似文津奖？留着慢慢来看

好书，正宗的

满意满意满意满意满意

我生物太复杂了

发货很快很不错

好书，不错。

你的时候就是一

发货速度棒棒哒

只为了长见识

不错，挺好的

快递发货速度很快，商品质量也不错？

好好好好好好

毁灭镜泊湖您

书不错，很好

好商品，好品质，好物流，好服务！

了解一下吧

书中自有颜如玉书中自有黄金屋。

标题党 三分吧 不能再多了

趁着京东搞活动买的！五星好评！一如既往的好！统一晒图！

凑单买的 无聊时看看

吃也是需要有文化的

很不错，物流也快，我24下定单。25号就到了

通俗易懂科普读物，值得拥有，赞一个……

买给老公这个大吃货的，希望他喜欢

物流快，京东搞活动的时候买书，更划算。

这次送货稍微有点慢，质量还不错

[如果舌尖能思考_下载链接1](#)

书评

[如果舌尖能思考_下载链接1](#)