

《你真的知道吗-你在吃什么吗》

图书基本信息

书名：《你真的知道吗-你在吃什么吗》

13位ISBN编号：9787538496424

出版时间：2016-1-15

作者：崔诺言

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《你真的知道吗-你在吃什么吗》

内容概要

你真的知道你在吃什么吗？ 这个问题看似多余，但不妨在回答之前让我们先问问自己几个其他问题：

你知道维生素C其实是肥胖的帮凶吗？

你想过为什么没有专门的 " 健康学 " 吗？

你思考过苹果和可乐哪个对的伤害更大吗？

植物油中没有胆固醇就是健康的吗？

增加了成分标的食品就能放心食用吗？

《你真的知道吗-你在吃什么吗》

作者简介

崔诺言

毕业于韩国首尔大学食品工程专业，并取得同专业硕士研究生学位，之后在食品公司担任食品及香料研究员。

一天，他看到一个叫做《Sponge2.0》的电视节目，这是一个讨论对食品和食品添加剂存在误会和偏见的节目。看后他重新思考了自己的食品专业并开始学习。为了消除大家对食品的怀疑，他建立了个人网站。该网站包含了很多的资料，并以网站上整理的资料为基础出版了《不良知识把我摧毁》一书。在整理对食品的误会和偏见的过程中，他注意到包括食品在内的很多领域都被过度地细化而忽略了彼此的联系，从而影响了人们对事物真正价值的认识。为了消除误会，认清本质，他又撰写了《你真的知道你在吃什么吗》一书。

《你真的知道吗-你在吃什么吗》

书籍目录

Part1 马上揭晓食物的秘密：被夸大的食物功效和危险

章 夸大食物的功效将助长其危害

一、你认为的“健康食物”就是健康的吗

服用蜂王浆就能像蜂王一样长寿吗

牛奶对人体真的有益吗

二、维生素是因为它能够“维生”而重要吗

服用维生素和矿物质真的对身体有益吗

矿物质与重金属的差异是什么

维生素C是肥胖的帮凶

三、一直被忽视的葡萄糖

《你真的知道吗-你在吃什么吗》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com