

《小麥完全真相》

图书基本信息

《小麥完全真相》

内容概要

《小麥完全真相》

作者簡介

《小麥完全真相》

書籍目錄

- 推薦序 不吃小麥，會失去甚麼嗎？
- 推薦序2 拋棄成見了解小麥
- 推薦序3 西方飲食不該全盤接受

- 前言 你不知道的肥胖成因
- 第一部 現代小麥 不健康的全穀類
- 第一章 都是「健康」全穀類食物惹的禍
- 第二章 現代小麥 跟你想的不一樣
- 第三章 超級碳水化合物
- 第二部 現代小麥 健康的敵人
- 第四章 類嗎啡成分 讓人食慾大開
- 第五章 內臟脂肪 全年無休的發炎工廠
- 第六章 腸道真的受不了
- 第七章 血糖值跟著飆高
- 第八章 身體變酸 影響骨質、關節
- 第九章 血糖升高 老化更快
- 第十章 小型低密度蛋白質立子 增加心血管風險
- 第十一章 影響腦與神經
- 第十二章 惱人的皮膚問題
- 第三部 向小麥道別
- 第十三章 打造健康美味的無麥生活
- 結語 別用便利交換健康
- 附錄A 可能含小麥與麩質的產品
- 附錄B 28個去小麥的美味健康食譜

《小麥完全真相》

精彩短评

1、主体就是告诉大家含麦麸成分的食物都不要吃了，让身体酸性并引发一系列健康问题...可是我那么爱面包和面条...

《小麥完全真相》

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.tushu000.com