

《無糖生活的一年》

图书基本信息

书名：《無糖生活的一年》

13位ISBN编号：9789578039980

出版时间：2015-12-28

作者：Eve O. Schaub

页数：304

译者：洪世民

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.tushu000.com

《無糖生活的一年》

內容概要

《蘋果日報》特別報導！

蕭帛的著作美味可口又令人懾服，正是我見過最棒的代糖甜味劑！ 普立茲獎得主 / 羅恩·鮑爾斯

肥胖、糖尿病、脂肪肝、高血壓、
慢性腎臟病、心臟病和癌症的發病率逐漸提高，
這一切背後的兇手就是 糖！

從小「嗜甜如命」的伊芙在了解糖對人體造成的不良影響後，決定發揮她的實驗精神，帶著全家人實行為期一年的斷糖計畫。

然而糖無所不在，我們所生活的世界簡直就是糖的鴉片窟，要戒掉糖根本就像不可能的任務！伊芙驚訝地發覺，無論培根、沙拉醬、義大利麵醬和嬰兒食品……觸目所及的每一樣食物都有糖。即使到餐廳想點一份無糖餐點，店員也會用「有事嗎」的眼神盯著你看。伊芙開始懷疑，究竟是我們很愛吃糖，還是我們身處的環境迫使我們對糖上癮？

她並未因此放棄，反而開始著手製作不含糖的料理，更細心尋找滿足他們斷糖需求的商店，即使是甜點大爆炸的萬聖節和聖誕節，他們一家也找到取代甜食但絲毫不減損快樂的慶賀方式。

經過一段時間，他們的生活出現了意想不到的變化。伊芙的排泄狀況變得順暢許多，她先生的精神比以前更好。更神奇的是，兩個女兒的請假率大幅降低。他們開始聽見身體所發出的各種訊號，清楚知道他們現在真正想吃的是什麼，而那絕對不是糖。

伊芙將他們一家的斷糖歷險寫成《無糖生活的一年》，其中更收錄她所研發的十三道不含果糖但依然美味的甜點食譜。讓身體健康的方法可能有一百種，但最簡單也最徹底的方式，也許就是從不吃糖開始！

《無糖生活的一年》

作者簡介

伊芙·蕭帛 Eve O. Schaub

伊芙和她的家人住在美國佛蒙特州，她的興趣就是拿家人進行實驗，好讓她提筆寫下有趣的實驗過程及結果。

閒暇時，伊芙喜歡流連在風景如畫的鄉間小徑，或者用葡萄牙文編打油詩。她喜歡用第三人稱描寫自己，覺得贏得幾種重要獎項是很好玩的事，並曾被高中班上同學選為「史提夫·馬汀從沒遇過的最好笑的人」。

《無糖生活的一年》

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