

图书基本信息

## 內容概要

我沒有糖尿病，也需要注意血糖濃度嗎？

血糖過高或過低有何不妥？

什麼食物最容易使血糖升高？

很想吃甜食時該怎麼辦？

情緒和壓力會影響血糖高低嗎？

如何以運動來控制血糖濃度？

根據衛生署最新統計，台灣人的十大死因中，與血糖問題有關的就有六種：惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、腎臟疾病，以及高血壓疾病。

擁有正常的血糖濃度，已成為維護健康的基本要素。

本書由三位血糖專家聯手撰寫，透過一個問題與解答，循序漸進地解說與血糖相關的各種問題。

書中不僅我們釐清錯誤的觀念，更提供了控制血糖的實用方法，並且列出數百種食物的升糖指數，供我們查閱。

想要獲得清楚又確實的血糖資訊，常保身體健康，絕不可錯過本書。



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:<http://www.tushu007.com>