

甘いもの中毒 私たちを蝕む「マイルドドラッグ」の正体 (朝日新書)

甘いもの中毒

私たちを蝕む「マイルド・ドラッグ」の正体

宗田哲男
Muneta Tetsuo



ごはん1杯は、
(150g)は、
角砂糖14個分の
糖質！

あなたは
砂糖中毒？

朝日新書

定価：[本体780円]+税

「和食＝長寿食」は大ウソだった！

ごはん中毒？

発売日: 2018年1月12日

出版: 朝日新聞出版

著者: 宗田哲男

ページ: 264

PDF

<http://yep.pm/jgKX4BFd5/iVOXyidKX.pdf.rar>