



영양비밀
프레드 프로벤자 지음

《책소개》

: 영양, 생태에 대한 지식을 담은 책으로 72건의 책들을 응용하여 저자 프레드 프로벤자의 철학을 설명하고 있다.

《추천이유》

: 이 책의 저자는 먹기(eating)라는 단어를 끝없이 변화하는 과정으로 주장하며 먹기를 통해 식물과 동물의 에너지와 물질이 나라는 개체로 변화하고 우주의 관점에서 보면 나라는 생명체도 역시 식물과 동물의 에너지와 물질의 요소라는 걸 말하며 먹는건 창조하는 행위로 정의하는 게 인상 깊어 추천하게 되었다.