第一图书网, tushu007.com

<<吃的营养科学观>>

图书基本信息

书名：<<吃的营养科学观>>

13位ISBN编号：9787229002725

10位ISBN编号：7229002729

出版时间：2009-1-1

出版时间：重庆出版集团，重庆出版社

作者：（美）戴维斯

页数：282

译者：刘伟,刘潇潇

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

前言

阿德勒·戴维斯是我所熟知的惟一了解如何通过一种实用有趣的途径来吸收人类所需的重要而复杂的营养的权威人士。
当我第一次读到此书的原稿时就爱不释手。
即使是一名对营养学颇有兴趣和研究的医生，我仍从这本书中学到了不少知识，另外，我也从多次听作者的演讲中获益匪浅。
本书的每一章都会让读者的思想受到一次冲击。
也会对他们产生深远的影响，他们的阅读会不自然地停下来，深思一下如何将从书中所学到的知识应用于他们自身。
这种情况也发生在我的身上。
许多章节需要反复地阅读。
这本书可以作为很好的文献资料和参考资料来源。
本书不仅适合医生和具有相关专业知识的人士阅读，同样也适合一般人。
非医学专业的人士经常希望获得许多相关的专业知识，他们对那些知识不仅要求直观，而且语言还必须简单易懂。
本书就为他们提供了饮食和营养等多个方面的丰富知识。
另外。
本书甚至还可以作为医生的一个很好的对专业知识回顾的素材，同时也为营养学家们带来了最新的营养学知识。
我多么希望以前或者我在医学院接受教育的时候就已经阅读了此书。
如今医学院的学生们的专业知识是越来越匮乏了。
对他们来讲，获得大量的专业知识已经是非常困难的了。
现在他们所学到的都是一些所谓的治疗特殊疾病的特殊疗法。
依照我的观点，现在的人都患有不同程度的营养缺乏疾病，这导致了他们身体和精神健康的恶化。
人类永远不可能只缺乏某种单一的营养。
只有长期喂食缺乏某种单一营养的食物的圈养动物才会出现某种特殊的营养疾病。
你能想像出人类的缺乏某种单一营养的饮食来吗？
对于我来说，缺乏一种营养，就意味着其他营养的不足，如果身体的某个组织受到损害，那么其他的组织也必然会受到损害。
毫无疑问，还有许多维生素和其他营养成分未被人类发现。
但每年都会有一些新的营养成分被发现，它们对于人类的生命和健康都是非常重要的。
在今后10年，还会有多少营养成分被分解出来呢？
今后100年呢？
人造食品和维生素无法为我们提供即使仅仅是维持生命所必需的足够的营养，它们对于我们的帮助是很有限的，却可能使我们对安全产生一种错觉。
我们必须从我们所摄食的食物中，从那些有益于我们的食物中获取真正的营养，这也是本书的作者所倡导的。
多种因素都会妨碍食物对我们的身体健康的积极促进作用。
首先，现在的土壤变得越来越贫瘠，从而使得种植出来的庄稼无法含有足够的营养。
而依靠这些庄稼为生的动物的肉、奶和蛋中自然也就无法含有足够的食物营养。
其次，加工食品和不正确的烹饪方法会进一步使得食物中的营养流失。
最后，心理上的压力也会妨碍我们摄取正确的营养。
心理因素能对饮食行为产生深远影响。
通常来讲，婴儿在出生之后的第一年内就会形成其基本的饮食习惯。
这其中许多习惯的形成都是潜意识的，我们无法知道我们的喜好和厌恶后面所隐藏的真正原因。
在疾病康复之后我们可能能比平时吃得更多；由于面临激烈的对抗我们可能食不甘味甚至胃口全无。

心理学家都懂得，人们往往会去追求一些无意识需求和愿望，而这些需求和愿望总会伤害到他们，神经质患者是无法意识到自己是神经质的。
否则，人们怎么会那么喜欢吃那些毫无益处的食品呢？
怎么会喝那么多的酒呢？
怎么会抽那么多的烟呢？
又怎么会那样玩命地工作呢？
对某些人来说，只有求助于正确的心理咨询才能解决他们的自我毁灭的问题了。
众所周知，夫妻双方要说服对方接受一些新的主意或必要的改变并不容易，对他们的孩子来讲情况同样如此。
而要改变他们的饮食习惯尤其困难，其一旦形成，就将变得根深蒂固。
而且成为一种潜意识的行为，它将是一辈子的。
本书可以为那些不知如何为她们的家庭提供良好营养而感到无助的母亲们提供帮助。
首先她们必须要求她们的丈夫阅读本书的第二章。
实际上，本书的任何一章都可以单独阅读，因为任何一章的内容都是完整的。
因此，即使每次你只阅读本书15-20分钟，你也能从中获益不少。
如果大多数人都能遵循本书中所提出的原则，我相信人们在健康上取得的成功将比以往任何时候都要大得多。
本书中的所有原则都代表了预防医学的基本观点。
美国营养学会秘书长W.D.柯里尔医学博士1954年

<<吃的营养科学观>>

内容概要

阿德勒·戴维斯是美国最负盛名的营养学权威。
在《吃的营养科学观》中她将简单明了地向你介绍你所摄食的食物将如何影响你的健康，而你如何通过合理的饮食来让自己感觉更好，看上去更年轻，以及如何让自己享受一种更为积极的生活。
这本畅销书以一种敏锐、实际的视角，让你明白不可追一时之时尚，并告诉你维生素、矿物质和食物如何平衡你身体的需求；让你了解饮食缺乏症所导致的各种症状，并指出了包含在普通食物添加剂和加工食品中的各种有毒物质。
阿德勒·戴维斯的《吃的营养科学观》一书是营养学这一领域最重要、最流行的一本著作，在全世界的销量高达数千万册。
新美国图书馆收藏有《吃的营养科学观》的最新修订完整版并引以为豪。
“如果《吃的营养科学观》中所设定的原则能被大多数人应用，我相信人们在健康上取得的进步要比以往任何一个时代都大得多。
”

作者简介

作者：(美国)阿德勒·戴维斯 译者：刘伟 刘潇潇

<<吃的营养科学观>>

书籍目录

1.营养学——一个令人着迷的话题 认识营养 营养学被忽视的原因 食物营养与心理影响2.早餐的质量影响你的一天 糖类提供持续的活力 早餐营养分析 过量吃糖加重胰腺负担 适当的蛋白质摄取量 血糖低的害处3.为身体提供合适的营养 蛋白质对健康的影响 蛋白质与抗体 蛋白质维持消化系 统的正常 补充蛋白质可消除水肿4.保持年轻的窍门 氨基酸与健康 氨基酸的种类 蛋白质的需要量 食物的蛋白质含量5.千万别低估了常见营养素的价值 脂肪和维生素同样重要 肥胖的原因并非全由多吃脂肪所致 选择哪种油类最好6.我们能防止糖的泛滥吗 食品中到处都有糖 糖的来源和种类7.哪种杏，生长在哪 维生素A对视力的影响 缺乏维生素A会使皮肤老化含 维生素A的食物 维生素A的摄取8.原先的乞丐都比我们现在强 现代人多数缺乏B族维生素 肠内细菌能合成B族维生素 B族维生素缺乏所产生的症状9.这只是一种假设 B族维生素不可或缺 B族维生素对毛发的影响肌醇可 降低血中胆固醇 胆碱可预防肝硬化10.我恐怕没有这个运气 维生素B12的功用 孕妇最容易缺乏叶酸 泛酸缺乏所产生的症状 缺乏维生素B6问题多11.蓝色星期一一定要出现吗 烟酸可使人乐观 烟酸对精神病的治疗功效 烟酸与犯罪行为12.研究镜子里的你 缺乏维生素B2可从镜中自检 维生素B2对视力的影响 老年人的视力也可以改善13.它并不比其他的更重要 维生素B1不是万灵丹 维生素B，是形成酶的一部分缺乏维生素B1会导致便秘及神经炎14.味道更好的食物 糙米、全麦面营养价值高 动物肝脏与酵母营养丰富强化牛奶营养多15.我希望我知道 B族维生素的需要量 B族维生素的协同作用 压力越重 维生素需要量越大16.降低血液胆固醇 疏通动脉帮助血液循环顺畅 胆碱和肌醇可降低胆固醇卵磷 脂与胆固醇 饮食对胆固醇的影响17.具有200年历史的维生素C 含丰富维生素C的食物 缺乏维生素C会导致坏血病18.每个馅饼里都插一指头 维生素C有保护身体的作用 维生素C是很好的抗生素 维生素C的需要量19.我所认识的最健康的人 促进钙与磷的吸收 阳光与维生素D 过量摄取维生素D会中毒 儿童发育期维生素D不可或缺 维生素D对成年人的帮助20.每个细胞都需要的 维生素E功效多 维生素E具有抗氧化剂功效 缺乏维生素E会导致贫血 维生素E可防止组织老化 维生素E与生殖 维生素E可治疗疤痕 维生素E与静脉曲张 维生素E有预防凝血的功效 维生素E可增强肝的解毒功能21.你的身体状况说明了一切 你的脾气告诉你是否缺钙 女性经期前后更需要充足的钙 钙是良好的镇痛剂 钙是牙齿及骨骼健康必需的矿物质 钙与磷的相互作用22.天然镇定剂 缺镁所产生的症状 镁可以防治心脏病 镁有治疗癫痫的效果23.正如我所见的，没有任何借口 缺铁所引起的贫血症 精米面使铁大量流失 碘对孕妇极为重要 碘与甲状腺疾病 加碘盐可防治甲状腺肿大碘 与放射性尘埃的危害24.必须保持一种平衡 钠吸收过量会使钾流失 钠的摄取量与血压的关系缺乏 钾会导致局部瘫痪 血液中缺乏钾会使血糖偏低 钾、镁与心脏病的关系25.基础有多牢靠 钴与铜的功能 锌与锰的需要量 矿物质对人体健康的利与弊 土壤中的矿物质与作物的营养26.你可以做得完美 细胞的构造 酶的功能 激素的作用 矿物质的需要各 种维生素的相互作用 体内每种组织各司其职27.只有部分智慧是不够的 食物的选择与烹饪方式 人体需要40多种营养素 心理因素影响营养吸收 营养食谱的设计 各种营养素的来源28.好营养给你好回报 良好的营养可使身心健康 改善营养有助于戒酒及戒毒 营养与健康保持正常的体重 营养良好使人精力充沛与健美 改善营养可增进性生活的和谐 良好的营养是永葆青春的妙方29.民众的健康状况如何 原始民族的健康远比我们强 工业革命带来健康冲击 现代人普遍营养摄取不足30.这很容易让人相信 虚假的食品广告 加工食品使大量营养流失31.身体力行改善营养 自己动手烹饪营养食物 家庭主妇主宰家人的健康32.附表

章节摘录

B族维生素的协同作用在第二次世界大战期间，军工厂向人们出售只含有3～4种B族维生素的片剂，数十名湿疹患者前来向我咨询。
这些人总是认为，如果每天服用一片这种片剂算好的话，那么多服用几片岂不是更好吗？
我告诉他们立即停止服用这种片剂。
一般在我向他们推荐某些食物和他们购买这些食物之间都会有几天的时间，而在这个间隔期间，他们的湿疹都消失了。
因此我开始相信，他们过量地服用B族维生素大大地增加了他们对泛酸、维生素B6、对氨基苯甲酸和胆碱的需求量，而缺乏其中任何一种都会导致湿疹。
这些人不但患上了湿疹，而且还出现疲劳、便秘和其他多种症状，而这些症状都是他们希望通过服用这种B族维生素片来预防的。
获得充足的B族维生素所面临的一个很大困难就是当你住在旅馆或外出旅行时往往无法摄食到天然食物。
我的出行机会也非常多，而且经常得住在旅店里。
在这些时候，我往往必须补充更多的B族维生素，因为我需要演讲，需要赴一个又一个的约会，还需要与很多人进行交谈。
对我来说，在这些时候防止疲劳是非常重要的。
在我出行时我都会携带复合B族维生素片、酵母和动物肝脏粉或片剂。
大多数旅店都有新鲜动物肝脏和酸奶，如果没有的话，我会让旅店从外面为我订购。
来自海边的朋友会邀请我去他们家，这样就大大方便了我的旅行。
每天到底应该补充多少B族维生素，这个问题无法回答。
食物本身就是多种多样的。
不可能有两个人需要完全相同的食物，而且每个人所需的食物也是一日不同一日的。
基于这些原因，美国国家研究委员会所推荐的每日食谱实际价值不大。
我们身体的每个细胞都需要各种B族维生素，其数量有赖于你体内有多少细胞。
如果你体格瘦小，体内细胞则相对要少，那么你所需的B族维生素自然也相对较少。
体内所储存的脂肪是无须这些维生素的。
因此，你所需的B族维生素是与你的理想体重成比例的，而不是实际体重。
你的身体块头越大，特别是实际的肌肉越多，你所需的B族维生素也就越多。
维生素B1具有将糖转化为能量或脂肪的作用，因此，你吃的淀粉和糖越多，需要的维生素B1也就越多。
同样，如果你的饮食中含有大量的脂肪，你就需要更多的肌醇和胆碱。
各种B族维生素都对身体利用食物中的营养起到这样或那样的作用。
食物吃得越多的人，他们所需的B族维生素就越多。
压力越重维生素需要量越大由于这些维生素与身体产生能量都有一定的关联，因此你从事的锻炼越多或者你的工作越紧张，你所需的这些维生素也就越多。
很明显，你在紧张工作时所需的这些维生素肯定比你休息时要多得多。
另外，你睡得越少，你需要的这些维生素也就越多。
压力会使身体对各种B族维生素的需求量大大增加。
你所需的B族维生素的量有赖于你所承受压力的多少和严重程度。
某个人可能困扰于：一个悬而未决的离婚官司（压力一），长期工作在压力之下（压力二），睡眠太少（压力三），为了保持体力服用刺激甲状腺的药片和苯丙胺（压力四和压力五），为了放松服用安眠药（压力六），为生病的孩子担心（压力七）和窦感染（压力八）。
在这些情况下，他所需的B族维生素的量是相当大的。
我经常发现有人同时承受15～20种压力。
如果你是这样一种情况，我认为你有三种选择：多补充酵母、动物肝脏、酸奶、麦芽甚至各种B族维

生素片；设法摆脱这些压力；生病。
你所需的B族维生素还与你饮用的液体的量成正比。
几年前，耶鲁大学的乔治·R．考吉尔博士通过强行喂水使动物身上出现了B族维生素缺乏症。
饮酒的人也需要更多的B族维生素，身体分解酒精就需要这些维生素。
最近，威斯康星州立大学的科学家通过只给动物喂食咖啡使动物出现了多种B族维生素缺乏症。
当只给动物摄食咖啡因而不让它们喝水时，动物变得很兴奋。
咖啡因会刺激心跳，加速血液通过肾脏的流通速度，从而导致更多的B族维生素流失到尿液中。
虽然还没有一个人对茶进行过调查，但我敢打赌，茶对人的影响与咖啡是一样的。
即使饮食非常好，但几乎每一个喜欢喝咖啡的人都会表现出B族维生素缺乏症。
我非常怀疑大量地饮用咖啡是导致头发变灰和秃顶的一个因素。
甚至饮用太多的水也是不明智的行为。
饮用过多的液体所导致的问题很可能比它给人们带来的益处要多得多。
这些年来，很多狂热追求健康的人向我寻求过咨询。
例如，最近一位女性告诉我，她吃的早餐都是全麦食品，另外还要加入乳清粉、骨粉、葵花子、奶粉、酵母、抛光米、奶油和“原糖”。
她的丈夫评论说，这就像一个混合肥料的大杂烩，他无法忍受这样的食物。
即使是有这样精选的食物，这位女性仍表现出严重的B族维生素缺乏症。
我总是发现，这些人不但坚信每天必须喝8杯水，而且他们也确实是这么坚持做的。
大量地喝水、咖啡、啤酒、软饮料或任何一种液体都会使身体流失B族维生素。
在炎热的天气，由于排汗和你饮用大量的饮料将使你丧失很多B族维生素，因此你对这些维生素的需求量也极大地增加了。
在我看来，决定到底该补充多少B族维生素的只有一种方法，而它能让你感觉最佳：确定自己应该补充的数量。
学会如何调整每天的量有赖于你的身体状况、你所吃的食物的数量和种类、你的工作和锻炼的紧张程度、你所承受的压力以及你所饮用的饮料的量。
例如，夏季我在山区休假时，我会偶尔吃一些酸奶，每天只吃1汤匙酵母（通常是放入果汁中）。
当工作比较紧张时，我就会每天饮用1-2杯用1／4杯酵母和一些酸奶做成的强化牛奶。
当我有压力时，我往往吃一杯酸奶和约110克新鲜动物肝脏或2汤匙动物肝脏粉，外加强化牛奶。
工作非常紧张时，我吃的是动物肝脏和酸奶，喝1升放有1／2杯酵母的强化牛奶。

媒体关注与评论

阿德勒·戴维斯开辟了一个目前大家所熟知的健康新时代。
——加利·纽尔　生化博士　戴维斯是营养领域的先驱和倡导者，她的书适用于一切对营养学历史和营养饮食感兴趣的人。
——罗伯特·海斯　营养学博士

编辑推荐

《吃的营养科学观》是畅销全球的食物营养健康指南。
“你的营养将决定你的容貌和感觉：是情绪低落还是心情愉悦；是潇洒漂亮还是平淡无奇；是思维清晰还是混乱；是喜欢你的工作还是把它一件苦差事。
”

第一图书网, tushu007.com

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