

<<21世纪健康饮食>>

图书基本信息

书名：<<21世纪健康饮食>>

13位ISBN编号：9787500477600

10位ISBN编号：7500477600

出版时间：2009-6

出版时间：中国社科

作者：周泳杉

页数：171

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>

## <<21世纪健康饮食>>

### 内容概要

我们生活中有用的常识，健康在某种程度上只是一个口号。其实我们很想要健康，可是却实现不了，原因在哪里，在这个课程刚开始的时候，我们愿意用几个统计数字来跟大家分析一些健康的问题。我们首先来看看癌症的问题，因为癌症在整个文明病发展的过程当中，一直具有很独特的指标性意义，在经济越发达、生活水平越高的国家，癌症的发病率也越高。

## <<21世纪健康饮食>>

### 书籍目录

上篇：健康的挑战联合国调查显示：近年来，全球死于营养过剩的人数开始超过营养不良的人数在北美洲，每3.8个人中，就有1个人死于癌症在美国，近3个人中就有1个人死于心脏病在中国，有2亿人超重，1.6亿人患高血压，2000万人患糖尿病中国人的平均寿命71岁，而健康寿命只有62岁，生命的延长并不是幸福的保障人类的幸福就在我们的餐桌上下篇：饮食的误区很多时候，我们只为自己的舌头而吃，很少为我们的健康而吃地球上大量的肉类生产带来的废气和污染日趋严重人类若不注意饮食，就会在吃垮自己之前，先把地球吃垮珍惜大自然就是珍惜人类自己

## <<21世纪健康饮食>>

### 章节摘录

插图：上篇：健康的挑战过去我们很少听说癌症，在20世纪六七十年代也很少听说心脏病、糖尿病、肥胖症。

肥胖症可能也只是这几年的一个新名词，更没有听说过骨质疏松症、自体免疫性疾病，这些都是罕见的疾病。

可是曾几何时，我们发现在我们周遭不但这些病开始听到了，而且好像越来越多，同事、家人……越来越多的人被这些疾病所困扰。

那我们就要思考，为什么随着经济的增长，关于健康的信息越来越多，可是我们却并没有真正地把这些健康的信息，变成我们生活中有用的常识，健康在某种程度上只是一个口号。

其实我们很想要健康，可是却实现不了，原因在哪里，在这个课程刚开始的时候，我们愿意用几个统计数字来跟大家分析一些健康的问题。

我们首先来看看癌症的问题，因为癌症在整个文明病发展的过程当中，一直具有很独特的指标性意义，在经济越发达、生活水平越高的国家，癌症的发病率也越高。

我们来看，北美洲每4个人当中，更准确地说是3.8个人当中，就有1个人死于癌症。

这个数字我刚看到的时候很惊讶，为什么惊讶？

因为北美洲是一个科技非常发达的地区，医学也非常发达，可是为什么在科技这么发达的地区每3.8个人当中，就有1个人死于癌症，这是让我们很惊讶的。

## <<21世纪健康饮食>>

### 编辑推荐

《21世纪健康饮食》联合国调查显示：近年来，全球死于营养过剩的人数开始超过营养不良的人数。地球上的大量的肉类生产带来的废气和污染日趋严重。人类若不注意饮食，就会在吃垮自己之前，先把地球吃垮！在中国，有两亿人超重，一亿六千万人患高血压，两千万人患糖尿病。中国人的平均寿命七十一岁，而健康寿命却只有六十二岁。资深生化专家周泳杉先生，以多年的科学储备和人文素养成就此书，提醒我们：人类的健康幸福就在我们的餐桌上！

<<21世纪健康饮食>>

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>