

## <<不要让美食伤害了你>>

### 图书基本信息

书名：<<不要让美食伤害了你>>

13位ISBN编号：9787501969029

10位ISBN编号：7501969027

出版时间：2009-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：（英）海因斯，萨维尔 著，范志红 等译

页数：236

译者：范志红

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>

## <<不要让美食伤害了你>>

### 前言

多年之前就听到古希腊先哲希罗多德的一句名言：一个人的补品可能是另一个人的毒药（A person's tonic may be another person's poison）。

这本有关食物不耐受的书，或许就是对这句哲言最好的注释。

许多人不理解，为什么中国营养学会的膳食指南当中推荐每人每天喝300克牛奶和酸奶，而有很多人却说，牛奶是一种不健康的食品，它会让人不舒服，甚至让人生病。

也有一些人不理解，为什么豆浆受到国内外的高度推崇，而自己饮用豆浆之后却感觉腹胀和疲乏。

有人一吃海鲜就出现湿疹，有人吃了鸡蛋之后就会生痘，有人一吃面制品就明显发胖。

就连素有健康美誉的水果类食品也是一样，有人吃不得菠萝，还有人吃梨之后容易腹泻。

看了这本书后你就会明白，虽然天然食物各自含有丰富的营养成分，但是由于人的体质不同，某些食物有可能带来过敏和不耐受反应，而食物不耐受反应尤其隐蔽，其症状范围极广，不仅限于胃肠道不适，甚至还影响到人的精神状态和思维能力。

尽管这些食物本身并不存在法律上的安全问题，但如果进入某些敏感者的腹中，就会给他们带来不安全和不健康。

随着我国社会经济的快速发展，人们承受的精神压力大大增加，生活不规律，服用药物、接触环境化学物质和食品添加剂的程度越来越高，胃肠道疾病越来越普遍，有食物过敏和食物不耐受问题的人群也在增加。

本书提示人们，在被一些迁延不愈又原因不明的“老毛病”所苦时，不妨想一想，是否有食物不耐受问题在作祟。

人的生理状态与食物之间存在着密切关系，这一点，在我国古典医学中也是极为重视的。

中医把人分为不同的体质，推荐不同的食物，在一定程度上，与西方流行的食物不耐受理念竟是不谋而合。

本书中提示要专心进食，放慢进食速度，细嚼慢咽，都是减少食物不耐受危险的简易可行措施。

同时，书中提供了大量自我测试，帮助人们判断自己的不耐受程度，并推荐了各种在大医院可以做的生化测试，来帮助确定不耐受食物的具体品种，并找到其可能的原因。

## <<不要让美食伤害了你>>

### 内容概要

古希腊先哲西罗多德有一句名言：一个人的补品可能是另一个人的毒药。本书就是对这句话最好的阐释。

虽然天然食物各自含有丰富的营养成分，但是由于每个人体质不同，某些体质有可能对某种食物产生“不正确”的反应，从而引发食物过敏和食物不耐受，而食物不耐受反应尤其隐蔽，很可能被我们忽视掉。

其症状范围极广，不仅限于胃肠道不适，甚至还影响到精神状态和思维能力，需要引起我们的注意。

清仔细想想你是否有如下问题： 你是不是经常感觉到腹胀，甚至在你没吃多少东两的时候也是一样？

你是不是饱受腹痛、腹泻或者便秘的困扰？

你是不是在一天当中周期性地感觉到自己的脑子不听使唤？

你是不是有情绪波动过大的问题？

你是不是感觉异常疲乏？

如果你对以上至少两项症状的回答是肯定的，就说明你很可能对某种或几种食物存在“不耐受”的症状，那么你将会从本书中受益。

## <<不要让美食伤害了你>>

### 作者简介

安东尼·J·海因斯 (Antony J. Haynes) 是英国一位顶级的营养学家，他设计了一套独特的营养康复方案，帮你鉴别并远离食物不耐受问题。在这套仅仅七步的方案当中，你可以找出你的问题食物，并把它从日常饮食中清除出去，接着你就会完全康复！

另外，特殊膳食烹饪作家

## <<不要让美食伤害了你>>

### 书籍目录

引言第1部分 你有食物不耐受吗？

- 1 怎样才能知道自己患了食物不耐受？
- 2 哪些测试能够确诊食物不耐受？

第2部分 人们为什么会有食物不耐受？

- 1 麻烦来自你吃的东西吗？
  - 2 消化问题 3 消化酶、酵母和寄生虫 4 你的肠道微生态系统健康状况如何？
  - 5 “不速之客” 6 处方和非处方药 7 肠道免疫性 8 压力因素 9 肠漏综合征 10 对体重的影响
- 第3部分 打败食物不耐受的行动计划 1 食物不耐受行动计划 2 “清除膳食”、“激发膳食”还是“排除膳食”？

3 增补方案第4部分 你能吃些什么？

- 1 有关食谱的说明 2 有用的原料 3 食谱附录 附录1 如何进行脉搏测试 附录2 食物不耐受的实验室测试及地点 附录3 其它可选的实验室测试 附录4 含有水杨酸盐的食物

## <<不要让美食伤害了你>>

### 章节摘录

插图：1怎样才能知道自己患了食物不耐受？

这一章的内容将帮助你判断自己患有某种食物不耐受的可能性到底有多大。

首先我们将为你介绍一组“常见嫌疑犯”——最有可能让你发生食物不耐受反应的“麻烦”食品。

接下来有一份填答的问卷，并备有指导，让你明了问卷的得分意味着什么。

然后会有细节的指导，帮助你理解食物不耐受让你产生不适症状的种种方式。

首先是最重要的事情——你有食物不耐受吗？要得到肯定答案，首先需要你自己做一些调查性的工作。通常这项工作要从观察任何不舒服的症状开始，这些症状在进餐之后不久通常就会出现——虽然我们知道，食物不耐受反应有时候可能会延迟几个小时发生，所以要想判断出到底是哪种食物导致你的症状，可能需要花费一段时间。

常见可疑食物我们把那些容易使人们产生反应的食物和食物成分称为“常见可疑食物”。

本书的菜谱都避免使用这些食物，同时你也应该对照自己膳食中的这些食物，以确定自己是否大量摄入了其中的任何一种。

我们已经将它们一网打尽，并列在了一个名单上——包括所有的“大麻烦食物”，所有的“罪犯食物”，同时也考虑到其它一些类别的食品，比如柑橘类、茄类、食品添加剂、食品防腐剂和人工色素等。

本书里的菜谱不含有以上这些食品中的任何一种，安托瓦内特（Antoinette）足足花费了一年多的时间，才把所有这些原料协调好。

## <<不要让美食伤害了你>>

### 编辑推荐

为什么要阅读这本《不要让美食伤害了你》帮助你弄懂什么是食物不耐受，并弄清楚你到底有没有对一种（或多种食物）存在不耐受。

让你了解各种不同的方法，这些方法能帮助你证实自己是否存在食物不耐受的问题。

告诉你为什么可能存在食物不耐受问题，这些问题的原因是什么，以及与其它疾病有什么样的联系。

为你提供一个行动方案来应对食物不耐受，并改善消化功能。

<<不要让美食伤害了你>>

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>