

<<哈佛健康饮食忠告>>

图书基本信息

书名：<<哈佛健康饮食忠告>>

13位ISBN编号：9787531718437

10位ISBN编号：753171843X

出版时间：2005-7

出版时间：北方文艺出版社

作者：沃尔特·威力特

页数：343

字数：250000

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>

## <<哈佛健康饮食忠告>>

### 内容概要

本书的意图，是为了与您分享我们的研究成果。

二十年来，我和我的同事们就饮食对健康的长期效应进行了研究，目前这项研究还在继续进行着。

这本书有助于你理智地选择饮食，并期望直到你年老时，这种理智的选择还有助于你保持健康与活力，关于这一点，现有的证据非常充足。

本书最重要的结论之一是：健康饮食——并不存在惟一的健康饮食——并不意味着是限制性的、单调的饮食。

事实上，情况恰恰相反。

以土豆泥、烤牛排、肉汤为主的美国中西部传统饮食，是世界上最不健康的饮食之一，而且与本书后面章节所描述的饮食相比，是特别单调的。

本书后面所描述的饮食只是健康诱人的、大量饮食中的一部分。

## <<哈佛健康饮食忠告>>

### 作者简介

沃尔特·威力特，博士是哈佛大学公共健康学院的营养系主任，哈佛医学院著名教授，世界知名的营养学研究专家，是著名的护士健康研究和健康从业者追踪研究的领导者之一。

威力特博士已经获得了许多荣誉，包括Mott奖。

Mott奖是通用汽车癌症研究基金会的著名奖项。

## <<哈佛健康饮食忠告>>

### 书籍目录

前言1 重建食物金字塔 美国农业部食物金字塔是错误的 重建食物金字塔 农业部食物金字塔的漏洞 农业部食物金字塔是如何形成的 以科学为依据的健康饮食金字塔 农业部的饮食指南在健康试验中失败了 关于饮食与健康的最新思考2 关于食物，你能相信什么？  
证据不足的科学猜测 对人的研究确是一个特殊的挑战 针对不同问题的不同方法 如何看懂各种健康新闻3 健康的体重 肥胖症的流行 健康的体重是什么？  
你能太瘦吗？  
目前的体重指导数可能是太宽松了 使你的体重指标保持低水平 上学时的体重 我们的体重为什么会增加？  
苹果型和梨型 一卡就是一卡，只是一卡 纠缠于热量形式无助于降低体重 控制体重的三步曲 消耗更多的热量：锻炼对于健康最重要 燃烧脂肪，产生肌肉 如果不锻炼的话，脂肪会取代肌肉 点滴预防胜于大量治疗 走路利于健康 一天至少锻炼30分钟 使你的生活更有活力 使锻炼成为一种享受 关注你摄入的热量并遵从健康饮食金字塔 精制碳水化合物含量低的饮食是最好的 健康的全球性饮食 保护性地吃：一种革命性的饮食策略4 关于脂肪的令人吃惊的消息5 碳水化合物的好和坏6 选择更健康的蛋白质来源7 多吃水果和蔬菜8 喝什么好呢9 钙：不是最急需的10 为什么要吃多种维生素11 健康饮食金字塔12 健康营养的美味食谱附录 度量衡单位换算表

<<哈佛健康饮食忠告>>

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>