

<<食物真相>>

图书基本信息

## &lt;&lt;食物真相&gt;&gt;

## 前言

为什么你最好的朋友吃得和大象一样多，身材却像瞪羚羊(一种小型的、行动敏捷的羚羊，以脖子细长而闻名)一样苗条？

为什么你的妹妹吃完三明治之后就饱，而你吃过3道菜后仍然感觉很饿？

胡萝卜真能改善视力吗，还是菠菜的效果更显著一点？

你吃的食物真的能影响你的性欲，改善你的生育力？

你的孩子拒绝吃蔬菜是因为不喜欢还是因为他的味蕾与别的孩子不同？

生来就有的食欲影响着我们，如果饥饿感是由基因引起的，那么很明确饱足感也是生物学信号。

是什么告诉人体“我不再饿了”，一定是食物；什么食物能使我们长时间感觉不到饥饿呢？

对于这些问题，没有比《食物真相》一书回答得更好的了。

《食物真相》原本是笔者参与编导的电视系列片，此片经2年时间努力编制而成，由6集节目组成，如今呈现给读者的是该系列片的图书版，本书很好地保留了系列片的原貌，内容上将原来的6集节目编成6章，一集节目对应一章。

《食物真相》是营养学领域的先驱者用最新研究揭示的真正的食物科学，展示了这些独创的甚至是基础突破性的实验。

我们与50多位营养学家及英国、丹麦、美国20多家大学、研究所及医院的专家们一起合作进行实验，共有500多位志愿者参与了实验。

在此想要告诉读者的是，制作此节目时，我发现自己关于食物的观点改变了，开始更多地关注我在吃什么，它会如何影响我。

我开始制订饮食计划，注意食品的标签，因为我知道食物真的很神奇。

我希望你们在读完本书或看完本系列的电视片后，能和我有同样的改变。

食物是人类生存的基础，我们只是刚刚才开始理解其如何影响我们的身体，而为何人们对不同食物反应不同，这一疑问却将食物置于科学研究的风口浪尖。

该领域的先驱是由一些顶级的分子生物学家组成的研究小组，他们正着手弄清食物影响我们的神秘方式。

远古时期，我们与食物的关系非常简单，食物意味着生存，而生活因为寻找食物而演变。

食物的确是维系生存的物质，今天，在一些发展中国家的部分地区仍然是这种情况。

而在西方国家，很少有人需花长时间驱车去琳琅满目、品种齐全的超市。

如今，食物已经成为我们交谈的焦点、讨论的源泉以及我们日常生活的重要主题。

我们可以通过读杂志、看电视、买饮食书刊了解食物，如果想知道得更全面，也可通过网络。

我们没有一周不在讨论这样或是那样与食物有关的问题，像饮食结构的调整、最新的著名食谱，等等。

生活的每一天我们都要吃饭，一日三餐是为了生活，或是为了庆祝、缓解压力、战胜疾病、增加体重还有减肥等等。

我们遇到的最大困难就是处理大量有关的信息，理解复杂的研究，包括理解专家间的争论、杂志编辑推测以及以前的理论，其结果是食物造成的困扰甚至是对食物的恐惧成为非常普遍的现象。

似乎我们知道的越多，担心的就越多，对真相就越不敢相信。

我们担心添加剂、防腐剂、进食障碍、心脏疾病、癌症和热量等等。

我们想知道喂什么给孩子好，我们吃的食物对体会产生什么影响。

本书的目的是改变崇尚“药片文化”的观念，而使我们认识到食物不仅可帮我们控制食欲，也可抵抗衰老，增加快乐，改善记忆或是增强生育力。

这样我们就能摒除困惑和担忧，对常见食物的潜在优势有很好的认识。

在本书中，“小贴士”栏目贯穿始终，它是科学理念的实际运用。

在某些情况下，你可用这些建议重复实验中志愿者的饮食。

当然，本书的建议和信息不能取代对饮食及健康的个体化专业建议，特别是有特殊体质的人，必须要咨询医生及营养学家。



## <<食物真相>>

### 内容概要

《食物真相》是一部畅销欧美各国的、有关食物科学的健康类图书，它通过科学实验的方法，阐述食物与人的身体健康之间的紧密联系，揭示为大多数人所不知的食物真相，使我们了解自己所吃的食物。

《食物真相》为我们的日常饮食提供了全新的、科学的指导，使我们的饮食不再“盲目”。

《食物真相》共分为6章，分别介绍了食物与健康、身材、孩子的成长、性健康、精力水平以及保持年轻态之间的联系，深入浅出地揭示了食物对免疫系统、寿命、食欲、记忆力、性欲、视力、体重以及皮肤和头发的健康状况等方面的作用。

书中通过实验的方法揭示有关食物的一个个真相，如西兰花中的菜菔子硫具有抗癌功效，解答了很多人急于了解的问题，如如何快速降低血压，女性在经期如何安排饮食，并提出了科学合理的建议。

<<食物真相>>

作者简介

## &lt;&lt;食物真相&gt;&gt;

## 书籍目录

写在前面的话第1章 如何吃得健康远古的饮食：像祖先那样吃饭消化道菌群：改善结肠膳食纤维：仅在体内通过排毒：清理的时候到了西兰花防癌：你吃了吗第2章 如何保持苗条身材代谢：消耗体重减少：热量产生的效应饱足感：使你产生饱的感觉我们为何会吃得过多：心理分量第3章 如何喂养孩子分量：知道什么时候该停对食物的偏爱：味觉的作用限制：你将饼干藏起来了吗早餐的力量：葡萄糖对大脑的作用甜食：孩子吃糖会变得兴奋吗第4章 如何保证性健康烹饪的乐趣：食物会让你兴奋吗精子大竞赛：为生活而吃大蒜：是天然的伟哥吗晚餐约会：少吃点是否比较吸引人经前期综合征(PMS)：“双D”饮食第5章 如何保持最佳状态不吃肉类：是否意味着肌肉不强壮体内能量供给：少食多餐好还是暴饮暴食好咖啡因：激发还是负担脂肪酸：鱼类中补脑的成分糖产生动力：意识的作用更大酒精：有利还是有害第6章 如何保持年轻美丽浆果：有益于思考的食物红酒：与心脏健康有关系吗番茄：挽救你的肌肤水分：多少才够菠菜：对视力有益吗术语表

## &lt;&lt;食物真相&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第1章 如何吃得健康与健康较量的过程中，我们必须清楚什么样的食物有什么作用。看起来，健康、结实而且喜好步行的人每日食用大量水果和蔬菜、高纤维面包及低脂酸奶酪，而肥胖、走路吃力、上气不接下气的人常喜欢吃甜点、汉堡包、炸薯条、融化干酪及白面包。

是什么将健康的赢家和输家区分开？

人体内部到底在怎样运行？

为什么燕麦粥有利于健康，而起泡酒和冰激凌对健康不利？

作为健康委员会的专家，我们已经开始了探索最适宜健康的饮食的征程。

研究食物影响健康的首要线索来自流行病学，这是一门研究生活方式、环境和疾病的学科。

例如，通过对比不同国家的生活方式，流行病学可确定引起疾病的主要因素。

当然，并非所有疾病都是与食物相关的，吸烟、压力及污染也是重要的因素，我们天生的基因也是一个重要因素。

许多研究均强烈指出高脂、高糖、低纤维的西式饮食是导致心脏病、糖尿病及癌症的主要因素。

食物使我们远离疾病的危害，其在人体内的作用是什么？

人类善于通过自己的第一线防御与疾病作斗争，主要的防线是免疫系统，如肝、肠道内的益生菌群，而它们需要补充什么样的食物？

我们看一下膳食纤维的角色，它是现今典型的西式饮食中所缺乏的。

纤维在保持人体健康中至少起两方面的重要作用。

首先，它向寄生在大肠的益生菌群提供营养。

其次，有证据证明高纤维饮食能阻止肠癌的发生。

我们对这两种观念进行调查，甚至在消化系统置入导航照相机以发现更多问题。

<<食物真相>>

媒体关注与评论



<<食物真相>>

编辑推荐

《食物真相》由黑龙江科学技术出版社出版。  
亚马逊网上书店健康类超级畅销书！  
用食物科学的最新研究成果揭开食物营养、安全、健康的真相！

<<食物真相>>

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>