第一图书网, tushu007.com

<<吃好不求医>>

图书基本信息

书名：<<吃好不求医>>

13位ISBN编号：9787539930930

10位ISBN编号：7539930934

出版时间：2009-4

出版时间：江苏文艺出版社

作者：妮娜·普朗克

页数：215

译者：顾景怡

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

这几年经营有机事业，常常有人问我工作中最大的困难是什么？
大家总会猜是有机生产成本比较高，因此消费者无法接受；或是农业得看天吃饭很辛苦。
其实都不是。
我觉得最挫折的其实是，有太多消费者宁愿相信必须以非常极端的饮食方式才能获得健康。
比如说现在很多人宁愿吃一杯精力汤加一卷芽菜卷当作一餐，甚至更严重的人会喝所谓的“营养均衡”的代餐饮料过一餐。
有一种人，他想到现在肉品及鱼品都充满着抗生素、荷尔蒙及饱和脂肪的问题，所以干脆吃素，比较保险。
还有人，他觉得健康就是食物无油无盐，然后全部用氽烫烹调。
也有一种人是怕胖，完全不吃任何淀粉类。
有一种人更有趣，平时饮食不健康，然后以保健食品来当安慰剂。
还有人，听到某种食物好就狂吃它，其他食物都不吃。
从我的角度，这样的饮食方式，简直不可思议，但许多人都认为那是为了健康，不得不做的牺牲。
如果真的这么吃就健康也就算了，但其实这些方法都是会让你营养不均衡，长期下来是非常不健康的。
当然，我并不是鼓励那种每天吃油炸食品、大鱼大肉缺乏蔬菜水果，或是那种吃到饱的饮食，因为那是明显的不健康。
毋庸置疑，这样的饮食正是让中国人的十大死因从以往的传染病及意外，变成了现在的癌症及慢性病的原因。

内容概要

老祖宗的传统美食救了我！
　18岁时的我，鱼肉蛋奶一概不碰。
所有的美味料理纷纷从菜单上消失，除了蔬菜水果，橄榄油是我勉强信得过的脂肪。
我每天慢跑，睡眠充足，只吃低脂高纤的食物。
天可怜见，这么努力的我，不仅变得更胖、情绪不稳，还一天到晚生病！
　灰心丧气又疲劳的我，终于放弃所谓的“健康饮食法”，回到“真食物”的怀抱，大口吃着煎蛋和猪肉，就像小时候一样。
　没想到，在我放弃控制热量和固醇，开心大啖当令、在地的新鲜食材，我身上的脂肪一寸寸融化了，我又恢复了健康和活力。
那些标榜健康的食品，反而往往是无益子身体健康的假食物。
橙子很棒，但盛夏的橙子、寒冬的菠萝或低脂低卡蛋糕，只是充抗生素的假食物。
牛妍和红肉无罪，只要均衡摄取，追求健康大可不必牺牲美味。
　本书是英国著名绿色农贸集市倡导者、作家妮娜·普朗克的畅销作品。
在本书中，作者以幽默而颇具说服力的方式向我们传达了何谓“真食物”的理念，强调了食用当地当令食物的重要性，破除了人们一贯对红肉、奶油、蔗糖等食物的错误观念。
本书共分十章，分别介绍了什么是真正的奶、肉、鱼、水果、脂肪等，以及什么是更好的食物和我们到底该怎么吃这些问题。
本书在美国上市仅一月销量即达到十万册，是一本人们非常喜欢的图书。

作者简介

作者：(美国)妮娜·普朗克 译者：顾景怡

<<吃好不求医>>

书籍目录

推荐序 真正的健康之道 推荐序 只要真食物，对抗假食物 第一章 浪子回头 什么是真正的食物 当起菜农 被迫吃自制食物 “ 理想饮食 ”使我变胖又乖戾 查尔斯王子也来祝贺 温斯顿普莱斯与他的特殊见解 大家都害怕真正的食物第二章 真正的奶、奶油与乳酪 在母乳的滋养下长大 帮乳牛玛贝尔挤奶 奶的简史 关于奶类争议 奶、奶油、胆固醇与心脏病 传统奶与大量生产的奶不同 生奶的优点 学会欣赏正统的乳酪第三章 真正的肉 为什么连蔬菜农场都需要动物 工业养殖的真相 为什么草最好 牛肉、猪肉与家禽脂肪的优点 吃得跟丘吉尔一样 红肉导致癌症？
 真正的肉哪里找第四章 真正的鱼 为什么吃鱼长智慧 后鲑鱼年代产物：肥胖、糖尿病与心脏病 忧郁吗？
试试看多吃鱼 养殖渔业的真相第五章 真正的蘸菜水果 因为蔬菜而存在 大量生产的番茄 你买的是有机蔬果吗 怎么做可以吃下更多的蔬菜第六章 真正的脂肪 令人惊讶的脂肪 如果你只有两分钟认识脂肪，就读这段 停止忧虑，试着喜欢饱和脂肪 吃红萝卜请涂奶油 让我的油变顶级 我对次要蔬菜油的看法 椰子油有益健康第七章 “ 假 ”脂肪 人造奶油业者大战酪农 “ 假 ”奶油怎么导致心脏病 为什么我不吃玉米、黄豆或葵花油 我不相信菜子油第八章 更多的好食物 鸡蛋重创 完整的谷类与真正的面包 传统与大量生产的黄豆不同 盐的好坏差异 巧克力：颜色愈深愈好第九章 恶棍胆固醇 胆固醇是什么？
 胆固醇为何成了恶棍？
 胆固醇怀疑论者 先饮食、再医药 营养不足的疾病第十章 今晚要吃什么附录 如何选购安心食材？

章节摘录

第一章 浪子回头什么是真正的食物我是在乡下菜园里长大的，现在看来，小时候吃的才是“真正的食物”。
会这么说，是因为我们餐桌上的每一样食物都是在地、当季而且还是自制的；自家种的新鲜蔬菜味道比超市买来的好多了。
不过，我以前认为，自制的麦片、全麦面包还有鸡肝都很逊，更别提它们的颜色明显不敌市面上五彩缤纷的加工食品。
如今人们对昔日的简单食物不再尴尬，我认为那才是最好的食物，因为它们美味又健康。
什么是真正的食物?我粗略的定义成两个部分。
首先，真正的食物必定历史悠久，例如鱼、肉、蛋，我们已吃了数百万年之久。
部分真正的食物（如奶油），是近代才出现的。
虽然酪农业何时出现不是很清楚，不过我们食用奶油至少有上万年了。
相反地，把蔬菜油氢化、变硬，还染成黄色以模仿传统奶油的人造奶油，其历史不过一个世纪，人造奶油不是真正的食物。
想想黄豆。
亚洲人吃味噌、豆腐、酱油这些黄豆发酵品，约有五千年之久。
未经发酵的黄豆，并不适合人类食用，而且美国人现在吃的大豆（即黄豆）制品多数并非传统黄豆食物。
这些现代大豆制品以及许多的加工食物（点心棒之类），主成分是黄豆油工业衍生的副产品，“单一大豆蛋白”，这种未经发酵且去掉脂肪的大豆蛋白，并不是真正的食物。
第二，真正的食物以传统方式生产。
对我而言，“传统”意味着“我们素来惯于食用它们的方式”。
也就是说，不同的食物有不同的特点：水果是在地、当季的最好；谷物应该保持完整；油脂毋需精炼。
真正的食物其生产与制备过程皆遵循古法，这不单单是出于怀旧，下列的每一种真正食物，通过传统的准备、烹煮法，可“提升”食物的营养与风味，但大量生产却是削减这两者。
美味没有罪过工业食物与真正的食物正好相反。
真正的食物历史悠久且具传统，工业食物却是刚出现的合成品。
顺便一提，工业食物把真正的食物特色去除，这并非偶然也不是秘密。
像人造奶油这种工业食物便是“刻意”复制传统奶油的。
真正的食物基本上很保守；它没啥改变，然而工业食物却有保持新奇感的压力，以便每年生产数以千计的新商品。
这些“新”食物，多半不过是旧瓶装新酒，换换新包装（把生奶油放进喷雾罐）；新的配方也一直被改造以赶搭流行（无胆固醇乳酪、低糖贝果）。
真正的食物反而没有改变，因为毫无必要。
以上就是我个人对“真正食物”的定义——它“古老”、“传统”。
对吹毛求疵的人而言，这个定义的确很不精确也不完整。
不过，针对我们要讨论的，我希望它已经够清楚了。
人人都喜爱真正的食物。
他们喜欢美味的牛排、脆皮烤鸡，但他们也害怕，吃下这些食物会发胖，或者更糟的，造成心脏病。
因此他们照专家所说的去做，喝脱脂奶、吃只用蛋白做的煎蛋卷．最喜爱的食物成了有罪恶感的欢乐。
我认为专家错了：心脏病的真凶不是传统食物，而是工业制成的食物，如人造奶油、蛋粉、精炼玉米油、精糖。
而真正的食物对你有益无害。
难道这意思是说，你应该享用真正的培根还有奶油，非因其美味而是对健康有益?简单说来，是的。

北欧裔美籍的“食物发现者”吉娜·马雷（Gina Mallet），在其著作《即将消逝的美味》一书中，为真正的食物做辩护，她称时下流行的哲学为“健康主义”。
随着科学家开始把文明疾病归咎于饮食，马雷写道，“全新的哲学浮现（健康主义）：相信每个人若能小心吃下去的每口食物，可以延缓死亡或许甚至幸免于死。
”如果享用奶油煎蛋或者自制冰淇淋那种全然的感官喜悦，已足够驱除你的罪恶感，那就把骗人的人工食物都丢掉吧，回头吃真正的食物更好。
我把口味与满足、罪恶感与愉悦留给文化评论家和道德哲学家；本书只谈真正的食物为什么对你有益。
当起菜农我父亲是约翰霍普金斯大学国际关系的博士，也曾任教于纽约州州立大学水牛城分校，一九七一年我也在那里出生。
他是个年轻聪明的教授，很早便取得终身职位；我母亲则是快乐的主妇。
不过他们俩常有天马行空的想法和计划，像是不满意当地公立学校，就联合其他家长发起经营学校。
而且他们爱好劳动，在城外有一片小小菜园。
一九七三年初，朋友带着他们在自家农场生产的鸡蛋和牛肉来探望我们，彻底打动了父亲。
就在那关键的一年，老爹辞去教职，我们举家南迁，搬到维吉尼亚州跟朋友学种菜。
他们俩试都没试就决心务农，还跟亲友借钱，东拼西凑了七万多美元，买下六十亩农地。
那年我姊姊希拉蕊十岁，查尔斯六岁，而我才两岁。
他们希望我们在农场上长大。
在纽康家当学徒开始农耕的前几年，精彩奇妙，迥异于一般教授家庭的生活。
爸妈整天都在工作，我们过着简单的生活。
从很多方面来说，那时的生活都算困苦，但无论多累，爸妈仍热爱农事。
租来的老房子简陋平凡，我们得烧木头来温暖房子和加热洗澡水。
然而我的父母还是一直乐在其中。
当其他的小孩都在玩足球、到海边戏水时，哥哥和我在维吉尼亚又长又湿的夏季里，锄地、除草、护根、采收、卖菜。
有些农事已成过去式，比方现在是在每种农作物底下做护根，抑制杂草生长，因此几乎不用锄地了。
但在当时，我可是灰头土脸了好几个小时，在满是石头的南瓜田里锄地。
以前要做护根时，我们会去附近农场买痒痒刺刺的稻草卷回家。
你得孔武有力，才能把它们抛到货车上。
不过，现在是把小小的稻草卷展开，像铺地毯一样，铺在番茄园的走道上。
这样做是更方便了，却也不浪漫了。
我八岁时，开始在邻近的小镇摆摊卖菜。
爸妈把我放下车后，我便摆好桌子、雨伞、招牌，等着人家来买番茄、节瓜以及甜玉米。
卖菜通常很寂寞，对小女孩而言有时也很恐怖。
更要命的是，我们光靠这种不稳定的零卖方式无法维生。
那年冬天，我父母还得外出打工贴补家用，老爹当杂役，老妈则在必胜客当领班。
不过一年后，地方法院的停车场，成立了我们这区的第一个农夫市集，这使事情全然改观。
采收的甜菜与牛皮菜，绑成一束束后，载进城里。
满怀感激之情的消费者成群地挤到蔬菜前，仿佛等着我们到来已等了一辈子。
有了农夫市集，我们开始挣得微薄利润，而且农场工作也变得更为有趣。
我的父母现在六十几岁了，还是靠在农夫市集卖菜维生。
盛产时，他们在十二个市集，卖二十八种番茄，十二种节瓜、蒜头、莴苣，以及许多种蔬菜。
为了过农场生活，放弃城市工作的人现在被称为“返农”（back to the lander），我们压根没喜欢过这个词，但大家还是这样称呼我们。
我始终认为我们本来就是农夫，我没有任何回忆是关于当教授的女儿，能想起的都是他们俩大清早跟纽康一家去采玉米，然后全身湿淋淋的回家。
即便现在，住过华盛顿、布鲁塞尔、伦敦和目前的纽约市，我依旧认定自己是个农场姑娘，只要在番

茄、虫子和小溪旁，就是最快乐的时光。
被迫吃自制食物我母亲是个业余的自然科学家；她对生物学、营养学，还有婴儿皆感兴趣。
她阅读克拉拉．戴维丝（Clara Davis）于二三十年代做的前卫实验。
戴维丝断言应给婴儿健康、完整的食物，而且每次要让他们吃所有他们想吃的食物，持续数月。
这些包罗万象的食物包括牛肉、骨髓、内脏、鱼、菠萝、香蕉、菠菜、豆荚、奶、酸奶、玉米粉、燕麦片、黑麦饼干以及海盐。
宝宝的选择可能很极端：比如某个宝宝吃的大部分是骨髓；或者喜欢香蕉和牛奶，而某个宝宝偶尔抓一把海盐。
虽然如此，时间一拉长，宝宝自然会选择富含所有必须营养素的平衡饮食，而且他们的健康极好。
有个九个月大患佝偻症的男孩。
一直喝鳕鱼油（富含维生素D）直到佝偻症彻底痊愈，而且他今后都没再得过这个病。
戴维丝的实验并不多，且就我所知，从来没有重复测试。
不过，无论被证实与否，这个论点使我母亲坚信，如果每个人，甚至一个什么都不懂的婴孩（或许该说“特别”是婴孩），如果你只给他们健康的食物，他光凭直觉就会把自己喂得很好。
所以非常偶尔在外头用餐时，我们可以点任何想吃的垃圾食物。
但只要在家，就是吃真正的食物，我的父母从未告诉我们该吃什么、吃多少，或者何时吃。
我母亲心中另一个营养界的英雄是安德尔．戴维丝（Adelle Da—vis），她是提倡全食物与大量蛋白质的畅销作家。
晚餐前，老妈会拿出胡萝卜、苹果，这么一来饿坏了的我们，自然会先吃生菜水果，而不是点心。
主餐则是一般的美国食物：炸鸡、鲔鱼沙拉、菠菜、咸派、肉饼、淋上自制苹果酱的马铃薯松饼。
还有很多便宜的食物（例如洋葱鸡心），我们也吃很多的米与豆子。
我们的晚餐总有数种蔬菜以及大碗生菜沙拉。

媒体关注与评论

深具说服力且鼓舞人心，一本宝贵又让人大开眼见的书。

——麦可·波伦，《到底要吃什么》作者普朗克幽默与自我解嘲的功力使她像个朋友，而她的智慧与勇子质疑的态度激励人心。

——《纽约时报》要健康有环保，就试着回到以前老祖宗所吃的食材以及料理方式。

——何奕佳，永丰余生技总经理通过这本书可以看到，吃当令在地的食物，确实对人体比较健康。

——杨儒门，农学市集书中从各类食物的来源开始探讨，厘清现代生产方式所产生的问题，并依据人体需求来讨论如何才能吃的健康，值得细读并依循！

——赵强，马偕医院营养课课长

编辑推荐

《吃好不求医》为亚马逊五星级图书，牛奶有毒，脂肪有害，红肉致癌。
食物信任大崩盘后，你到底该吃什么。
让你找回健康的完美食物。
饮食决定健康，食物是最好的医生。

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