

<<会吃的人不生病>>

图书基本信息

书名：<<会吃的人不生病>>

13位ISBN编号：9787546326191

10位ISBN编号：7546326192

出版时间：2010-6

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：玛丽恩·内斯特尔

页数：329

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>

<<会吃的人不生病>>

内容概要

任何一种食品的选择对你的健康只有很小的影响。

吃含有蔗糖和反式脂肪的食物并不会当时杀了你。

只吃某些水果和蔬菜也不一定会保护你远离心脏病和癌症。

重要的是你习惯吃什么，吃多少。

虽然热量平衡饮食（含有水果和蔬菜并且减少垃圾食品）对你的健康有好处，但是任何一种食品的作用微乎其微。

食品销售商常常想尽办法让你相信购买他们的特定产品将对于你的健康有很大改观。

这或许有帮助，但也只是健康饮食的一方面。

即使你知道什么对你有益，把理论用于实践也不是那么容易。

首先，如今在美国你很难控制饮食，在世界的其他地方也是如此。

在食品领域，所有活动都在鼓励我们吃得更多而不是更少。

为什么呢？请思考这个问题：如果你吃更健康的食品，什么食品业或专业机构有可能从中获益呢？这很难回答，我认为这不是一个简单的问题（或许有机食品生产商有可能）。

你可能认为健康保险公司将从更健康中获益，但不一定。

一些经济学家发现：向全部人群提供预防性服务比治疗少数病人的花费要高得多。

如果我们把这个问题的措辞颠倒一下：什么公司或团体因为大众对营养学和健康知识的迷茫而获益呢？

答案令人沮丧，因为清单非常长，包括食品业、餐饮业、快餐业、节食行业、健康俱乐部、制药业和健康咨询公司等。

<<会吃的人不生病>>

作者简介

玛丽恩·内斯特尔 (Marion Nestle) 纽约大学营养、食品研究和公共健康部主席，加州大学医学院的副院长和美国癌症协会顾问，高级营养政策顾问部主席。

玛丽恩·内斯特尔 (Marion Nestle) 博士是美国营养、食品研究和公共健康部的主席，同时也是纽约大学的教授，她毕业于

<<会吃的人不生病>>

书籍目录

第1章 超市：优质不动产第2章 水果和蔬菜：新鲜的代价第3章 有机食品：炒作还是希望第4章 农产品：安全与价格第5章 农产品的转基因、辐射和政治第6章 牛奶，更多的牛奶第7章 牛奶：争论的话题第8章 天然和烹制的乳制品第9章 酸奶：健康食品还是甜点第10章 人造黄油：拒绝替代品第11章 人造黄油：信不信由你，这不是黄油！
第12章 豆奶：万金油？
还是其他形式的食品？
第13章 一系列肉类问题第14章 肉类：食品安全问题第15章 肉类：有机的与“天然的”第16章 鱼：进退两难的选择第17章 鱼：甲基汞问题第18章 养鱼场的困境：野生鱼与人工饲养鱼第19章 鱼类产品标签的困惑第20章 更多的海产困惑：安全性和可持续性第21章 冷冻和冷藏第22章 鸡蛋和沙门氏菌的问题第23章 冷冻食品：解密成分列表第24章 谈热量与饮食第25章 冷冻食品：阅读营养标示第26章 加工食品：面粉和血糖指数第27章 糖第28章 谷类食品：甜食和健康第29章 包装食品：健康认证第30章 零食：糖、盐和卡路里第31章 适合儿童的食物第32章 油脂：让你变得越来越胖第33章 饮用水，各地的瓶装或非瓶装水第34章 “健康”饮料：加糖和人工增甜第35章 茶与咖啡：生态标签的咖啡因第36章 婴幼儿配方食品和儿童食品第37章 膳食补充品和健康食品第38章 面包：面包房第39章 熟食：沙拉和其他食物第40章 结论：开始行动

<<会吃的人不生病>>

章节摘录

第2章 水果和蔬菜：新鲜的代价新鲜度首先，让我们回顾一下历史。

纸质卷轴、发掘出的油罐和其他考古学发现证实食物在很久以前就进行着远距离贸易。

在贸易中，食物不得不使用一些方法进行保存，否则就会变坏。

细菌和霉菌在咸鳕鱼和干燥的面包里不容易滋生，但是在水果和蔬菜里生长得却非常繁盛。

这些蔬果如果不及时采取保存措施，将腐烂得非常迅速。

这些保存措施包括浸泡在糖(变成果酱和果冻)或盐(泡菜)里，或者放在罐或坛里烹制，或者冷冻。

柑橘类水果由于有厚厚的果皮，腐烂得比较慢，这就是为什么船员长途航行期间会携带柠檬来预防坏血病，但是如果不冷藏，柠檬也会变坏。

腐烂问题可以解释为什么超市农产品区的产品种类要受到季节的限制，并且这些农产品要么产于本地，要么从其他地方运送过来，但是运输过程不能超过太长时间。

火车、汽车和飞机的发明使食物的运输距离大大变长。

冷藏技术让一切都发生了改变：水果和蔬菜从摘下的那一刻就可以被立即冷藏，直到被放进你的购物篮里——该行业被称为“冷藏链”——这意味着农产品区不再受到产地和季节的限制。

你在任何想吃的时候都能买到草莓。

前些年在加利福尼亚州北部萨利纳斯区举办的一次食品研讨会期间，我第一次认识到冷藏链的重要性。

大会为参加人员准备了一次盛大的午宴，地点位于一个椰菜农场的仓库里。

尽管那天的室外温度超过37摄氏度(100华氏度)，但是我却很遗憾没有带一件厚毛衫。

仓库里特别的冷，我们吃饭的桌子周围是堆得高高的装满了椰菜的箱子。

这些箱子已经准备好运往全国各地。

椰菜太诱人了，让人忍不住想掐一小块。

它非常清脆可口，并且配以美味的调味品，一点都不像我以前经常在纽约超市买到的那种，软绵绵的还带着苦味。

这里的椰菜非常新鲜，它们一大早被摘下来，然后马上装箱并放到冷库里保存。

<<会吃的人不生病>>

媒体关注与评论

《会吃的人不生病》(What to eat)不仅仅在择食方面为我们提供了全面的参考指南,而且还为我们讲解了一系列与健康相关的最新研究发现。

——苏珊·撒尔特·雷诺兹《洛杉矶时报书评》营养学大师内斯特尔的这本综合性指南,不仅让人们能够在便利店更加安心地购物,也让健康饮食更为普及了。

——《科学新闻报》这本书将让人们远离食品标签所带来的困扰,让人们了解到自然食品与转基因食品的真正区别,并让人们知道都是谁在打点着营养和食品安全。

——玛丽安鲍罗斯《纽约时报》内斯特尔可谓是营养与食物领域最明智,最具影响力的权威人士。

——卡罗尼斯《旧金山纪事报》经过一丝不苟的研究,玛丽恩·内斯特尔为读者带来了这本全面且极具价值的《会吃的人不生病》(What to eat)。

本书所述内容实际可行,极富吸引力,读者将了解到每一天美国食品销售系统所供应给我们的是些什么。

本书内容严谨但不失幽默,值得一读。

——艾丽斯·沃特斯(美国烹饪哲学大师)据营养学大师内斯特尔所言,大众对如何择食而与日俱增的疑惑来源于两点:一是专家将食物成分与健康问题隔离开来,因而没能绘出一个完整的概念。

另一点就是食品行业所做的营销推广仅是从利益点出发。

内斯特尔告诉人们,研究结果往往含糊其辞,而几十年前的那些简单、常识性的指导方针如今仍能发挥其效用:多做运动,多吃水果和蔬菜,以及少吃垃圾食品。

内斯特尔说,健康饮食的关键就在于要学会浏览大超市。

她为读者提供了实实在在的指南,着眼于各类人群所关心的问题,其中包括婴儿食品、健康食品、补品等等。

内斯特尔所描述的内容翔实且风趣,她用侦探的眼光,寻求健康与营养的线索。

她那明智、可靠的方法定能让人们在如今的超级大市场中更为自信地寻求健康之道。

——《出版商周刊》

<<会吃的人不生病>>

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>