第一图书网, tushu007.com

<<享受健康美食>>

图书基本信息

书名：<<享受健康美食>>

13位ISBN编号：9789573241737

10位ISBN编号：9573241730

出版时间：2000-10-1

出版时间：遠流出版事業股份有限公司

作者：Andrew Weil

译者：左克強

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

吃，是為了求生存，是歡樂的來源，更是一項決定健康的重要關鍵。
在我們享用食物時，不單能使我們精神好、心情佳，應該還能提供身體所需養份，降低疾病的危險，以及強化抵抗與復原的能力。
這就是本書所標榜「享受健康美食」的實際涵義，讓我們利用對人類營養的基本了解，設計出健康又美味的個人飲食計畫。

健康的飲食是健康生活的基礎，本書提供了打好健康根基的必備資訊：有關營養的基本觀念（包括三大營養素與微量營養素）、飲食文化的影響力、流行飲食的正負面評判、減重和飲食的相關性、如何閱讀食品標示、在家烹調或出外用餐的守則以及常見疾病的飲食指導。

在罹患肥胖及心血管疾病的比率年年攀升的今日，改變飲食形態將是現代人管理疾病與重拾健康的重要對策。
作者深入淺出的介紹營養學知識，提供十則真實的過來人經驗，讓吃慣精製、加工食品的現代人，重新認識天然食物的營養與美味，進而在享受美食的當下，也吃出對身體的益處。

這就是本書所標榜“ 享受健康美食 ”的實際涵義，讓我們利用對人類營養的基本了解，設計出健康又美味的個人飲食計劃。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

威爾博士 (Andrew Weil, M.D.) 畢業於哈佛大學醫學院，曾任職於國家心理衛生中心，並任哈佛植物博物館的民族藥理學副研究員達15年。
後來加入世界事物研究學會 (Institue of Current World Affairs) 成為會員，到世界各地旅行，蒐集草藥和治療的資料。
威爾博士為亞利桑那州道臣市的整合醫療中心 (Center for Integrative Medicine in Tucson) 的創辦人，亦為亞利桑那大學整合醫療計畫的負責人。

第一图书网, tushu007.com

<<享受健康美食>>

书籍目录

□譯者序
□前言
1　健康美食的基本原則
（一）吃，是為了活下去／（二）吃，是歡樂的根源／（三）享受美食又兼顧健康並非不可能的事／（四）吃，是社交活動的焦點／（五）反映出且定義出個人及文化的特質／（六）吃，是一項決定健康與否的因子／（七）改變飲食型態是管理疾病與重拾健康的對策／【痊癒故事】
2　營養素
2.1　三大主要營養素：概觀
令人迷惘的健康資訊／碳水化合物／脂肪／蛋白質
2.2　碳水化合物：生命的原動力或是疾病的來源
碳水化合物的主食歷史／升糖指數／糖的迷思／精製麵粉與高果糖／原住民的見證／低碳水化合物飲食與減肥／如何攝取碳水化合物才能常保健康
2.3　脂肪：食物最好的部份或是最糟的部份？

脂肪的必需性／HDL與LDL／必需脂肪酸／ω－3與ω－6的比值／建議與選擇／如何攝取脂肪才能常保健康
2.4　蛋白質：多少才足夠？

過猶不及／肉類蛋白質來源／乳類蛋白質來源／海鮮類蛋白質來源／植物性蛋白質來源／如何攝取蛋白質才能常保健康
2.5　微量營養素
維生素／礦物質／纖維／植物性化學物質／【痊癒故事】
3　全世界最糟的飲食
【痊癒故事】
4　全世界最好的飲食
史前時代的飲食／生食飲食／傳統的日本飲食／亞洲飲食／素食飲食／地中海飲食／可供參考的均衡菜單／【痊癒故事】
5　體重面面觀
強調減重文化下日益增多的肥胖人口／影響體重的機制／營養飲食與體重維持／關於減重的建議／【痊癒故事】
6　購物與外食
閱讀食品標示／外食的選擇與建議／【痊癒故事】
7　廚房裡的男人
【痊癒故事】
□〈附錄一〉最適當的飲食
□〈附錄二〉常見疾病的飲食建議
□〈附錄三〉有關食品營養方面問題的解答

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