

<<誰說咖啡有害健康？>>

图书基本信息

书名：<<誰說咖啡有害健康？>>

13位ISBN编号：9789862722121

10位ISBN编号：9862722126

出版时间：2012-7-12

出版时间：商周出版

作者：羅伯特·戴維斯博士

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>

<<誰說咖啡有害健康？>>

內容概要

破除飲食迷思與誤解，從科學角度給予最真實的答案！

吃吃喝喝應是生活中的美好享受，但涉及到營養與健康，「飲」「食」就變得複雜起來了。

從吃什麼東西才健康？

怎樣吃才會變瘦？

如何烹煮才是安全？

還有許多應該避之唯恐不及的化學添加物，種種顧慮絕對能讓人消化不良。

到底怎麼吃才正確？

本書作者為獲獎的美國資深醫療健康新聞記者兼公共衛生專家，將從科學證據去抽絲剝繭，檢驗各種五花八門、似是而非的飲食與營養迷思，並以詼諧幽默的筆法，一一破解，教你免除吃的疑惑與恐懼，真正享受有益健康的美味佳餚。

你以為對的飲食觀念，其實大多錯的離譜！

科學證明：海鹽沒有比一般食鹽健康 低脂餅乾或許比高脂乳酪還糟糕 味精對健康其實無害 纖維不能預防大腸癌 瓶裝水沒有比自來水乾淨 有機食品不一定比一般食品有營養 請小心！

以下方式所獲取的飲食知識，可能是錯的！

宣稱醫學最新研究的媒體報導

只有一份研究報告這樣說，其餘99份報告都是反對意見！

名人代言的健康或減重飲食法

名氣與容貌令人目炫神迷，然而言論毫無科學根據甚至危險。

險。

食品包裝及廣告的健康宣言

號稱成分經實驗證明，但受試對象其實是一群胖老鼠，人體無效！

無效！

電子郵件不斷轉寄的飲食禁忌

以訛傳訛超乎想像，讓你疑神疑鬼陷在飲食恐懼中。

本書特色 國內讀者對健康及飲食普遍重視，但其訊息來源幾乎由媒體及廣告得知，本書可提供讀者對於似是而非的飲食知識一個正確的判斷方向。

文字簡單易讀、筆法幽默、讀來輕鬆有趣。

作者具專業背景，並以科學佐證，破除一般人常見的飲食迷思和營養誤解，敘述具公信力，參考文獻並附於書末，可供查閱。

<<誰說咖啡有害健康？>>

作者簡介

羅伯特·戴維斯博士 (Robert J. Davis PhD) 身為獲獎的健康醫療新聞記者，他的作品遍及美國有線電視新聞網 (CNN)、美國公共電視台 (PBS) 和美國醫療新聞網站 (WebMD) 以及《華爾街日報》 (Wall Street Journal)。

他身兼Everwell.com網站創始人和總編輯，也是《健康懷疑論》 (The Healthy Skeptic) 一書的作者。

他任教於艾默里大學 (Emory University) 的羅林斯公共衛生學院。

畢業於普林斯頓大學 (Princeton University) 後，他獲得艾默里大學公共衛生碩士學位與布蘭迪斯大學 (Brandeis University) 衛生政策博士學位，並擔任後者的皮亞基金會 (Pew Foundation) 研究員。

譯者簡介陳松筠 畢業於台大政治系後負笈倫敦政經學院取得碩士學位。

曾任職汽車、電信、資訊等產業。

譯有《改變，好容易》、《巧克力與止痛藥》。

黃燕祺 清大外文所畢業，現為專職譯者。

<<誰說咖啡有害健康？>>

書籍目錄

- 前言 用科學打破飲食迷思聰明吃第一章 搞定飲食習慣才能享健康1素食比其他飲食對健康更有益？
- 2地中海式飲食法對你有好處嗎？
- 3排毒飲食讓你更健康？
- 4穴居人的飲食最健康？
- 5高含水食物的飲食有助於減重？
- 6超低熱量飲食能延長壽命？
- 7袋裝沙拉應該要清洗嗎？
- 8瓶裝水比自來水更安全嗎？
- 9使用塑膠容器微波很危險？
- 10基因改造食品對健康有害？
- 11輻照食品不安全嗎？
- 第二章 澱粉與脂肪真的讓你變胖又變老？
- 12動物性奶油比植物性奶油健康嗎？
- 13橄欖油是最健康的植物油？
- 14魚油能預防心臟相關疾病嗎？
- 15堅果能預防心臟病發作嗎？
- 16飽和脂肪真的有害心臟嗎？
- 17反式脂肪有害人體健康？
- 18碳水化合物令人發胖嗎？
- 19碳水化合物有助於減重嗎？
- 20薯條含致癌化學成分？
- 21多穀物食品對健康有益嗎？
- 22燕麥可以降低人體內的膽固醇？
- 23麩質有害健康嗎？
- 第三章 找出蛋白質的功與過24紅肉對健康有害嗎？
- 25草飼牛肉要比穀飼牛肉好？
- 26全熟肉品會致癌嗎？
- 27猶太潔淨肉品要比一般肉品有益健康？
- 28雞蛋對心臟有害嗎？
- 29養殖鮭魚不如野生鮭魚有益？
- 30大型魚類含汞所以壽司有毒嗎？
- 31優格可以促進消化？
- 32生奶比殺菌牛奶對健康更有益處？
- 33豆奶比牛奶更健康？
- 34要強壯骨骼就要喝牛奶？
- 35乳製品會致癌？
- 36乳製品可促進減肥？
- 第四章 蔬食、調味佐料的美味與營養37砂糖有比高果糖玉米糖漿好嗎？
- 38蜂蜜比砂糖健康？
- 39阿斯巴代糖不安全？
- 40海鹽比一般食鹽健康？
- 41味精有害健康嗎？
- 42肉桂能預防糖尿病嗎？
- 43在地生產的食物比較健康嗎？

<<誰說咖啡有害健康？>>

- 44巧克力對健康有益嗎？
- 45大蒜能降低膽固醇嗎？
- 46生食蔬菜要比煮熟的蔬菜更有營養？
- 47有機食品比一般食品更有益？
- 48巴西莓有助於減重？
- 49大豆可抵抗癌症嗎？
- 50番茄可預防前列腺癌？
- 51纖維能預防直腸癌？
- 第五章 你喝進的是健康還是熱量？
- 52咖啡有害身體健康嗎？
- 53紅酒是健康價值最高的酒類嗎？
- 54酒精會導致乳癌嗎？
- 55一天至少要喝八杯水？
- 56低卡汽水容易讓人發胖？
- 57食物榨汁能保留最多養分嗎？
- 58蔓越莓汁能預防尿道炎嗎？
- 59綠茶能幫助減肥嗎？
- 第六章 你吃的是「維他命」還是「化學品」？
- 60維他命C真的能抵擋感冒嗎？
- 61大多數人需要更多的維他命D？
- 62維他命B群能帶給你能量？
- 63菸鹼酸能改善膽固醇含量？
- 64抗氧化劑對眼睛有益？
- 65綜合維他命有益健康？
- 結語：破解飲食及營養主張的十個法則感謝的話參考文獻

<<誰說咖啡有害健康？>

编辑推荐

健康營養類暢銷作家 / 台大營養學博士 吳映蓉資深醫藥記者 洪素卿東森財經台《57健康同學會》
主持人 隋安德·張雅芳國外好評推薦 「在這本深入淺出的獨特著作裡，羅伯特·戴維斯直接切
中要害，釐清每個人心中對於飲食和營養的各種困惑。

《誰說咖啡有害健康？

》不僅給你知識，甚至讓你開懷大笑。

每一個對流行理論感到懷疑的人都應該讀讀這本書。

」莉莎·莉莉安Lisa Lillien，《貪吃女孩食譜The Hungry Girl》作者 「羅伯特·

<<誰說咖啡有害健康？>

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>