

<<飲食規則>>

图书基本信息

书名：<<飲食規則>>

13位ISBN编号：9789866179280

10位ISBN编号：9866179281

出版时间：2012-1-31

出版时间：大家出版社

作者：麥可．波倫

页数：200

译者：鄧子衿

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>

## <<飲食規則>>

### 內容概要

微言大義的飲食智慧 83句精華箴言，照著做，你就可以遠離錯誤的飲食。

在21世紀食品工業化的時代，人類重新面臨飲食上的難題。

桌上的東西究竟是吃還是不吃？

我們需要新的規則。

「飲」「食」這件事，究竟有多複雜？

在這個時代，精緻餐點的數量盛況空前，相互矛盾的飲食建議更是不可勝數。

我們知道許多關於飲食的知識，聽過「抗氧化物」、「飽和脂肪」、「 $\omega$ -3脂肪酸」、「多酚」、「葉酸」、「益生菌」的功效，卻還是不知道吃什麼才正確。

面對眾多紛雜的資訊，消費者更感空前混亂。

營養科學的歷史還不到兩百年，目前的水準仍只和1650年時的外科技術相當！

關於營養素和人體之間的關係，還有很多不確定。

唯一可以確定的是：我們所倚賴的人類文明與工業社會，發展出一種會讓人類生病的飲食。

事實上，真正的食物並不需要營養標示表。

《飲食規則》對於我們的日常飲食，提供了出奇簡單且深刻的建議。

本書是詹姆士·比爾德獎著作《雜食者的兩難》《食物無罪》的濃縮精華，作者以十數年田野經驗的深厚功力，將長期以來對飲食工業的觀察以及自然和文化的認識，歸納出這83則直接、好記、實用的原則。

有些很古老，有些看似淺顯，但每一則的內涵都經過科學驗證，足以在未來許多年帶領我們安全走出超市與餐廳菜單的迷宮。

《飲食規則：83條日常實踐的簡單飲食方針》以「吃食物，以植物為主，別吃太多」這12個字為基準，列出一整套完整的規則，教你打破錯誤飲食與疾病之間的惡性循環，讓我們吃得對、吃得好、吃得正義。

想要健康，就從避免不健康的東西進入你的購物籃開始。

適度遠離不正確的飲食與生活方式，與食物建立正確的關係。

## <<飲食規則>>

### 作者簡介

麥可·波倫 美國首屈一指的飲食作家、食物類研究權威，也是無數人的飲食導師。他下定決心追蹤一頭牛，看看能從牠身上追到什麼東西？

事實上，他追蹤的不止是一頭牛，還有牠背後的牧草、農場，以及食物供應體系。他親身走訪農場、工廠和賣場，以田野調查研究從產地到餐桌的流程，也對飲食文化背後糾結的政商和軍事關係進行歷史探究。

這些調查結果揭露了工業化農作物可笑的命運，揭露了工業飼育場中動物的悲鳴，也揭露了現代人類工業飲食最矛盾且自我毀滅的真相。

然而他也是個自然的愛好者，他在農場、牧場、獵場的體驗，亦化做優美而幽默的文字，為工業化食物鏈下的人類，指出一條古樸、美好，且真實可行的出路。

他是《紐約時報》、《洛杉磯時報》、《出版人週刊》年度好書、食物類大獎「詹姆斯·比爾德獎」的作者，獲選為美國《新聞週刊》「10年來10大思想領袖」，更名列2010年《時代雜誌》全球百大影響人物。

每推出一本著作都是年度出版大事。

代表作《雜食者的兩難》（2006）榮獲《紐約時報》與《華盛頓郵報》年度十大好書，至今仍是飲食寫作的至高典範。

最新著作《飲食規則》更引發熱烈迴響，同時名列《紐約時報》暢銷書排行榜榜首、亞馬遜網站不分類總排行第一。

鄧子衿 畢業於中興大學生命科學系，目前的專職是科學編輯，幼年曾隨外祖母種菜宰雞，長大後假日喜歡逛傳統市場，希望以後有機會嘗試打獵。

## &lt;&lt;飲食規則&gt;&gt;

## 章节摘录

在我們這個時代，飲食變得很複雜。不消說，這當然只是我的想法。我要先來談談這種最基本生物活動是怎麼變複雜的，待會再回到「不消說」的部分。大部分的人都依賴「專家」之類的建議，來告訴我們該如何飲食，例如醫生、飲食書、營養科學最新發現的報導、政府的報告與飲食金字塔，以及在食物包裝上越做越大的健康功效宣傳。我們不會一直記著這些專家的建議，但當我們看著菜單準備點菜，或推著推車在超市購物的當下，他們的聲音就會在我們腦海中響起。此外，我們腦中還累積了許多生物化學知識。

現下每個人多少都聽過這些詞：「抗氧化物」、「飽和脂肪」、「 $\omega$ -3脂肪酸」、「碳水化合物」、「多酚」、「葉酸」、「麥麩」、「益生菌」等。這不是很奇怪嗎？

現在我們眼中已經沒有食物，而是直接看到食物中的營養成分（不論這些成分的好壞），當然也看到了熱量。

若是我們能正確認識食物中這些不可見的性質，理應就掌握了健康飲食的祕密。

然而，近年來我們雖已知道許多關於飲食的科學與偽科學知識，卻還是不知道吃什麼才正確。

我們應該擔心脂肪還是碳水化合物的攝取量？

然後，什麼是「好」的脂肪和「壞」的碳水化合物（例如高果糖玉米糖漿）？

我們應該要擔心麥麩嗎？

如何看待人工甜味劑？

早餐吃穀物片真的能增加孩子在學校中的專注力嗎？

另一種穀物片能讓我免於心臟病發嗎？

什麼時候早餐吃碗穀物片變成了一種醫療過程？

我和其他人一樣困惑，因此便在數年前開始從最基礎來研究這個簡單的問題：我該吃什麼？

我們真的知道健康與飲食之間的關聯嗎？

我不是營養專家，也不是科學家，我只是個好奇的記者，想為自己和家人找尋這個切身問題的答案。

通常的情況是，當我展開調查之後，很快就會發現內情比我先前想得還要複雜且含混。

但這一回卻不是。

當我越深入那些盤根錯節、讓人困惑的營養科學，爬梳長久以來脂肪與碳水化合物之間的戰爭，釐清食品添加物一連串的衝突與爭議，整件事情的樣貌便逐漸清晰了起來。

我發現，科學界對於營養所知的內容比你預期的少得多。

說得好聽點，營養學還是門非常年輕的科學，對於你喝了一口汽水之後身體會發生什麼事、胡蘿蔔對身體好的真正原因，以及你的胃臟為何滿布了跟腦細胞一樣的神經元，都還在探索之中。

營養科學是個有趣的領域，總有一天它或許可以明確回答與人類相關的營養學問題，不過營養科學家會告訴你，現在還差得遠呢。

營養科學的歷史還不到兩百年，目前的水準和一六五一年時的外科技術相當。

這是個前景看好且看起來非常有趣的科學，不過你已經準備好要用在自己身上了嗎？

我想我會再等等。

但是我學到了許多以往我們不知道的營養知識，也學到了一些對於食物與健康都非常重要的事情。

我意思是，當我越深入了解，得到的結果反而越簡單。

飲食與健康的關係，基本上你只需要知道兩件事，這也是所有參與營養戰爭的陣營都毫無異議的兩點。

而對你更重要的就是，光靠這兩點就足以讓你養成實惠好用的飲食習慣。

.....

## <<飲食規則>>

### 媒体关注与评论

- 「健康飲食的概念，原來這麼簡單。」  
——讀者 「看到這本書，我馬上買下來，送給我那吃東西超不健康的朋友。」  
「這是我40多年來，看過最明智、合理且扼要的飲食原則。」  
——《紐約時報》書評 「我邊看邊點頭，覺得裡面講的我都懂，但還是買了七、八本回來  
送人，而且還留了一本給自己。」  
——讀者

## <<飲食規則>>

### 編輯推薦

- 一頁一守則，好記易懂，適用於各年齡層      略過長篇大論的科學和理論，聚焦於日常生活實踐      沒有營養學或生物化學專有詞彙，卻仍堅守著扎實的科學根據      哪些東西不要吃？
- 要是成分超過五種，甚至連成分名都念不出來，別吃。
  - 標榜健康的食品，別吃。
  - 久放不壞的東西，別吃。
  - 偽裝成別種食物的東西，別吃。
  - 電視上打一堆廣告的東西，別吃。
- 該吃什麼，又怎麼吃？
- 當個雜食動物。
  - 吃那些本身吃得好的動物，以及由健康土地長出來的植物。
  - 請遠離超市。
- 若要進超市，請遠離中央區域，只買陳列在牆邊的食物。
- 別一個人用餐。
  - 如果空間夠，在花園裡種菜；如果空間不夠，在窗台上種菜。

<<飲食規則>>

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>