

<<危險年代的求生飲食>>

图书基本信息

书名：<<危險年代的求生飲食>>

13位ISBN编号：9789866191015

10位ISBN编号：986619101X

出版时间：010年08月25日

出版时间：柿子文化

作者：John Robbins

页数：368

译者：陳昭如,余佳玲,方淑惠

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>

## <<危險年代的求生飲食>>

### 內容概要

餐桌上的大革命，吃的幸福求生術！

在這本石破天驚、極具說服力的《危險年代的求生飲食》中，約翰·羅彬斯以大量的研究報告 & 歷史事件，以及許多震撼人心、讓你哽咽落淚的真實故事，揭露錯誤飲食導致的危機。

除了探討時下流行減肥法的真相，說明基因改造食物、狂牛症以及所吃食物對健康的影響外，羅彬斯更揭穿許多食品業者為隱瞞大眾而捏造的營養神話，和人類在飲食過程中所造成的悲劇；最後，他提供我們一個振奮人心的健康飲食新選擇，告訴我們如何延年益壽，增加生氣與活力，以及以更多同理心來維繫我們生存的世界。

以下是你不知道或是不願面對的真相：|沒有1家保險公司，願意承擔因基因改造食物所導致的損失及悲劇！

|11個雙層起司華堡的飽和脂肪量，是成人每日建議攝取量上限的130%。

|日本每天吃肉的女性，罹患乳癌的機率是少吃肉或不吃肉女性的8.5倍。

|常吃綠色、橘色及黃色蔬菜，可使肺癌發生風險降低20~60%。

|攝取大量十字花科蔬菜如綠花椰、甘藍菜等的男性，罹患前列腺癌的風險可降低41%。

|乳糖不耐症發生在亞洲成人身上的比例是90~100%。

|攝取大量乳製品的國家 = 高比例骨關節病變的國家：1.芬蘭 2.瑞典 3.美國 4.英國。

|狂牛症的感染媒介即使經過1個小時、360 的高溫處理後，仍可保留它的感染力。

|加州中央谷地1,600頭乳牛製造的排泄物，比整個德州人口製造的排泄物還多。

|每製造1個速食店漢堡所需要的牛肉，會破壞0~30種植物、100種動物。

一旦平均氣溫上升6 ，人類將會集體滅亡；只要你吃的動物性蛋白質超過12%，身體就可能遭遇疾病和死亡的威脅.....這是一場你我都不能缺席的飲食大革命！

吃對食物，你就不用走進生離死別的想像，感嘆即將到來的英年早逝和久病纏身的痛苦；吃對食物，我們將能守住那令人害怕的每1 ，讓地球變得更健康、更有未來，為自己爭取更多生存的機會。

這本書可以救你一命，只要是會吃東西的人都應該要閱讀！

## <<危險年代的求生飲食>>

### 作者簡介

約翰·羅彬斯 John Robbins 出身富豪之家，是全世界最大的「31冰淇淋」企業之子，但他放棄萬貫家財，拒絕接管父親的事業，與妻子在西雅圖附近的小島過了7年回歸自然的簡樸生活。後來，他發現只是改變飲食習慣，就能對自己的健康以及地球的環境和生命產生深遠的影響，於是針對飲食與健康、環境、饑荒、動物保護等相關議題，寫了數本相當具代表性且暢銷的書籍，許多國際健康與生態的權威人士都肯定他是本世紀最重要的成就者之一。

l「拯救地球」(EarthSave)國際組織創始人，提倡環保及健康有關的飲食理念。

l在世界各地演講逾千場，回響熱烈，皆受到觀眾起立致敬，也曾接受聯合國的邀請開講。

l1987年全美新聞界最高榮譽的普立茲獎(Pulitzer Prize)提名。

l1994年獲得「瑞秋·卡森」獎(Rachel Carson Award)。

其他得獎：史懷哲人道主義獎(Albert Schweitzer Humanitarian Award)、和平修道院良知勇氣獎(Peace Abbey's Courage of Conscience Award)、綠色美國終生成就獎(Green America Lifetime Achievement Award)

## <<危險年代的求生飲食>>

### 書籍目錄

名家推薦前言Chapter1革命！

新世紀飲食求生路Part 1 食物的療癒力量 Food And HealingChapter2 挽救心臟大危機Chapter3 預防可怕癌症Chapter4 健康找回好身材Chapter5 植物救命的祕密Chapter6 戳破牛奶的謊言Chapter7 食物中毒不上身Chapter8 不要狂牛，拒絕藥殘留Part2 餐桌上的生與死Our Food,Our Fellow CreaturesChapter9傷心養豬場Chapter10老麥當勞有間工廠Chapter11菜單上的苦難Chapter12用心飲食更幸福Part3低碳吃，瘦腰救地球 Our Food,Our WorldChapter13給自己一個健康好環境Chapter14從前從前有個地球Chapter15 阻止饑荒的蔓延Part4基因工程的禍福 Genetic EngineeringChapter16潘朵拉的食物儲藏室Chapter17善與惡的末日之戰Chapter18皇帝的新食物Chapter19撞牆的生技列車Chapter20 我們的食物，我們的未來

## &lt;&lt;危險年代的求生飲食&gt;&gt;

## 章節摘錄

【發明第32種冰淇淋口味，並不是我生命中真正追求的答案】 我出生在冰淇淋裡；好啦，其實不是真的冰淇淋，只是情況也相去不遠了。

我父親艾文·羅彬斯創立了當時全球規模最大的冰淇淋企業巴斯金·羅斯冰淇淋專賣店（即31冰淇淋），且擔任公司負責人多年，努力經營事業。

而我的姑爹伯特·巴斯金則是建立了冰淇淋王國，在全球開設數千家分店，營收達數十億美元。我們家的游泳池是甜筒形狀，寵物貓是以冰淇淋的口味來命名，我有時候甚至會用冰淇淋當早餐。不難想見，我們家族裡有許多人都有體重過重的問題，我姨丈才五十出頭便死於心肌梗塞，我父親罹患重度糖尿病及高血壓，而我也常常生病。

這些代價都不會列在公司的資產負債表上，而我的父親正計畫讓我接班。我是家裡的獨生子，他期望我繼承他的衣鉢，但事情的發展卻不如他所預期。我放棄了這家冰淇淋公司及其象徵的財富，放棄了優渥的生活，選擇過不同的日子，希望能忠於自己的價值觀，並學習為他人帶來幸福與快樂。

我父親是個守舊的共和黨生意人，偶爾開著勞斯萊斯出門，就我所知，他沒有一天不看《華爾街日報》，要讓這樣的人瞭解我的想法並不容易，有次我跟他說：「爸，現在世界的情形已經和你當年不同了。」

在人類活動的破壞下，環境急速惡化；每兩秒鐘就有一個小孩在地球上的某個地方餓死，但在其他地方卻有許多食物白白浪費。

你知道嗎？

對我來說，在這樣的情況下，發明第32種冰淇淋口味並不是我生命中真正追求的答案。

我父親很不高興，他終其一生辛勤工作，獲得多數人夢寐以求的財富，現在他希望他的獨子也能分享這份成就，承接他一手建立的企業。

我確信，從他的立場來看，他的兒子大概是全國唯一一個會拒絕這個致富良機的人。

我拒絕了這個機會，與妻子迪歐在1969年一起搬到英屬哥倫比亞外海的一座小島上。

我們在島上蓋了一棟一房的小木屋，接下來十年便是以此為家，食物大多都是自己親手栽種。

我們在物質方面很貧乏，有好幾年總開銷不到1000美元，但精神生活中卻充滿了愛。

在這段期間我們開始依照自己的價值觀過日子，我逐漸察覺標準的北美飲食方式會造成龐大的代價，我也發現能夠預防疾病的食物選擇——讓你充滿活力、增強免疫系統並給予生命希望的飲食方式，也是對環境傷害最小的飲食方式，能夠保存珍貴的自然資源，更是對待地球生物最具同情心的做法。

近年來，飲食相關書籍熱銷數百萬冊，告訴大家可以盡情吃培根、香腸，同時還能減重並保持最佳的健康狀態。

肉品業想盡辦法讓大家忽略一項事實，那就是做為我們食物的動物都圈養在現代的工廠化農場中，慘遭剝削，被迫忍受難以想像的嚴苛生活環境。

此外，化學業也開始積極批評有機食品，如今在多數美國人不知情及未同意的情況下，超市架上的商品已有2/3含基因改造成分。

關於動物產品及基因改造食品，以及這些產品對人類健康及世界的影響，相關爭論並不會平息。

隨著討論愈來愈激烈，流傳的資訊也逐漸增加，其中部分資訊的確有憑有據、十分正確，但有些卻是販售不健康食品、剝削地球的企業，利用公關部門所捏造的訊息。

我之所以撰寫《危險年代的求生飲食》一書，是因為我相信大多數人只要有機會，都能區分一心只行銷產品的企業所散佈的宣傳消息，以及研究人員與科學家為了大眾利益而公佈的資訊。

若單從大眾傳播媒體傳達的資訊來看，人類似乎僅關切最膚淺、最微不足道的問題，只想吃漢堡，卻絲毫不在乎食物的製造過程，以及這個過程對人類健康與地球廣大生物社群的影響。

但這其實是虛構的謊言，也侮辱了我們。

事實上，大多數人都很關心全球饑荒、憂慮全球暖化、憎恨虐待動物，也知道地球正面臨危機，他們發覺我們所攝取的食物並不健康，對於基因改造也存有疑慮，且目前正設法表達內心的關切與憂慮。

我們常說真相能讓人解脫，但卻很少有人提到，有時真相會先讓你正視可能限制住自己的行

## <<危險年代的求生飲食>>

為習慣及想法，進而運用自己的自由，為更完整的自己及所有生命謀取福利。

這場席捲了我們與食物及世界關係的革命，是歷史必然的結果。

在人類心靈受到啟發時，便會爆發這類革命。

我之所以撰寫《危險年代的求生飲食》一書，是因為我相信我們雖然遭受挫折，但仍心懷仁慈，能夠為所有生物創造繁盛而永續的生活方式，人體及地球的復原能力是無窮的。

願世界不再有飢餓，所有生物都能得到療癒與關愛。

(待續)     ...看全部

## <<危險年代的求生飲食>>

### 媒体关注与评论

營養學界的愛因斯坦、《救命飲食》作者 Colin Campbell 暢銷書《與神對話》作者 Neale  
Donald Walsch 環保署署長 沈世宏 暢銷書作家 李偉文 統一有機事業公司副總經理 董麗惠  
小說家、周一無肉日平台發起人 蘇小歡 強力推薦 媒體介紹 紮實的研究、清晰的書寫  
論點.....這本書肯定會引發、煽動人們和讀者重新審視自己的食物選擇。  
出版人週刊 ( Publishers Weekly ) 對於那些想要

## <<危險年代的求生飲食>>

### 编辑推荐

1.本書可以說是《新世紀飲食》的精采完結篇，如果你看過《新世紀飲食》，就絕對不能錯過《危險年代的求生飲食》。

2.亞馬遜網路書店逾百名讀者五星好評。

3.暢銷10年的救命經典，影響並推動二十一世紀綠色&有機健康飲食的偉大鉅作！

4.突破7大飲食迷思，發現健康吃的祕訣；窺看食物製造流程的4大黑暗面，用「心」飲食世界更美好；用食物拯救地球的3大危機，節能、少破壞、不糧荒；揭穿基因改造飲食的4大疑點，天然的食物還是最美好！

作者簡介 約翰·羅彬斯 John Robbins 出身富豪之家，是全世界最大的「31冰淇淋」企業之子，但他放棄萬貫家財，拒絕接管父親的事業，與妻子在西雅圖附近的小島過了7年回歸自然的簡樸生活。

後來，他發現只是改變飲食習慣，就能對自己的健康以及地球的環境和生命產生深遠的影響，於是針對飲食與健康、環境、饑荒、動物保護等相關議題，寫了數本相當具代表性且暢銷的書籍，許多國際健康與生態的權威人士都肯定他是本世紀最重要的成就者之一。

·「拯救地球」(EarthSave)國際組織創始人，提倡環保及健康有關的飲食理念。

·在世界各地演講逾千場，回響熱烈，皆受到觀眾起立致敬，也曾接受聯合國的邀請開講。

·1987年全美新聞界最高榮譽的普立茲獎(Pulitzer Prize)提名。

·1994年獲得「瑞秋·卡森」獎(Rachel Carson Award)。

其他得獎：史懷哲人道主義獎(Albert Schweitzer Humanitarian Award)、和平修道院良知勇氣獎(Peace Abbey's Courage of Conscience Award)、綠色美國終生成就獎(Green America Lifetime Achievement Award)



<<危險年代的求生飲食>>

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>