

<<地球上最健康的150种食材>>

图书基本信息

书名：<<地球上最健康的150种食材>>

13位ISBN编号：9789866571077

10位ISBN编号：9866571076

出版时间：2008-8-1

出版公司：城邦文化事业股份有限公司

作者：强尼·包登

页数：384

译者：曾育慧

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>

## <<地球上最健康的150種食材>>

### 內容概要

哪些是健康食物？

該吃什麼？

該怎麼吃？

如何為自己和家人作出健康的飲食選擇？

美國知名營養師，集古今中外文獻、科學研究結論與親身經驗，提供您關於健康食材的最完整飲食指南。

沒有一樣食物可以營養全包，不過真正的食物，就是加工最少的天然食品。

沒有十全十美的飲食法，唯一可以被合理稱為普世真相的，就是多吃蔬菜水果。

不過，也不要忽略了世界上還有很多好東西，所以本書廣羅各種類型的食材，包括：蔬菜、穀類、豆類、水果、堅果與種子、大豆、乳製品、肉、禽、蛋、魚與海產、特殊食品、飲品、調味料、油品、甜味劑等。

這讓你的飲食生活更豐富、更營養均衡。

雖然本書還提到一些我們較不熟悉的東西，不過要傳達的訊息就是，各地生產的天然食品都是健康食物：日本的海苔、印度的薑黃、巴西莓、大溪地的諾麗果、地中海的橄欖、沙漠中的椰棗、南美洲的可可、阿拉斯加的鱈魚、中國的茶葉等等，都是本書作者在蒐集古今中外的文獻與科學資料後的結論。

本書還提供你全球最新的研究發現和建議，顛覆傳統食物迷思，扭轉一般人長久以來對某些食材的既定印象，例如：

- 花生富含抗氧化劑，提供能量的功效足以媲美草莓和黑莓！

- 大多數的「大豆製品」，如大豆洋芋片、豆奶、大豆冰淇淋、豆腐冰淇淋、大豆漢堡、大豆起士、大豆拿鐵等等，都是垃圾食品。

- 椰子和椰子油雖然含有飽和脂肪，但它們都是超級食品，所含的是對心臟最好、我們賴以維生的油脂。

【本書特色】．實用性的編排，讓你輕鬆閱讀與使用．每種食材的介紹獨立成頁，讓你容易查找。

- 具備高營養價值的特殊食物，以星號標記出來。

- 在相關食材之後加上「小常識」、「料理很簡單」等小單元，讓你釐清觀念、輕鬆料理。

- 「聽專家怎麼說」單元，提供其他專家的說法，給你更多專業的選擇。

【專業推薦】 自然醫學醫師 王宥驊 專文推薦 家庭醫學科醫師 陳皇光 專文推薦 台北醫學大學附設醫院營養室主任 楊淑惠 專文推薦【好評推薦】 「可讀性高又精彩絕倫的天然食材聖經。

」～紐約時報暢銷書《油切計畫》作者 「閱讀本書就像品嚐一次美妙的經驗。

」～克莉絲迪安·諾斯樂醫師 「用他風趣而美味的筆觸，讓這本書既有知識性又富娛樂性！

」～菲爾醫師減重大挑戰節目營養學家 「真是一本有趣又有用的書！

」～艾爾森·哈斯醫師，《重視營養保健康》作者 「在這本絕妙好書裡，點出理想營養學的精髓。

書中完整的資訊，以及幽默、透徹和簡潔的風格，使它成為近幾十年來最佳健康食物手冊之一。

」～馬克·休士頓醫師，范德堡大學醫學臨床副教授

## <<地球上最健康的150种食材>>

### 作者简介

強尼·包登博士 (Jonny Bowden, Ph.D., M.A., C.N., C.N.S.)

是經過認證的營養學家，美國營養學會會員，擁有心理學碩士學位。

他是美國知名減重與營養專家，著有暢銷書《低醣生活：從艾特金斯到區間飲食法，教你選對最佳策略》( Living The Low Carb Life: Choosing the Diet That ' s right for You from Atkins to Zone ) ( 本書榮獲2004年最佳營養專書讀者票選大獎 ) 等書。

主持全美受聽率極高的現場叩應健康廣播節目，也經常受邀上電視節目，並出席各媒體活動和研討會，也是iVillage.com網站上的人氣減重教練，在網路上經營健康和生活專欄長達十年。

目前與摯愛的人生伴侶安吉亞·克莉斯蒂 ( Anja Christy ) 和許多狗居住洛杉磯。

專屬網站[www.jonnybowden.com](http://www.jonnybowden.com)

### 譯者簡介

台灣雲林人，北一女中、台大政治學系畢業後，以倡議台灣健康人權、推動台灣國際衛生事務參與開始，踏入非政府組織領域，關懷的面向逐漸擴展，從國際醫療合作、公共衛生、人權、環境，到開發中國家的貧窮與社會不平等問題。

目前為台大公衛學院衛政所研究生，課餘從事翻譯，作品包括2006年諾貝爾和平獎得主尤努斯自傳《窮人的銀行家》、揭露製藥產業不當經營的《藥廠黑幕》、英國BBC電視節目文字版《食物的真相》.....等近十本譯著。

聯絡方式：[mayeeshatk@gmail.com](mailto:mayeeshatk@gmail.com)。

<<地球上最健康的150种食材>>

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>