第一图书网, tushu007.com

<<救命飲食>>

图书基本信息

书名：<<救命飲食>>

13位ISBN编号：9789868590885

10位ISBN编号：9868590884

出版时间：2010

出版时间：柿子文化

作者：T. Colin Campbell

页数：415

译者：呂奕欣,倪婉君

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

前言

推薦文／姜淑惠　（本文作者為身心靈整體健康專家）　推薦是「拋磚引玉」的功能，磚是什麼？
玉又是什麼？
應追述二十年前，坎貝爾教授早已被尊為營養學界的愛因斯坦，如雷貫耳地啟發我，從一介庸碌平凡、隨波逐流的醫師，急流勇退，走一條自己的路。
回想何以能如此自我期許？
「手無寸鐵，卻可以力挽狂瀾；手無一針一藥、一刀一剪，卻可尋找天下無毒的食物，來改善病情，使頑固疾病得以痊癒。
」因為《救命飲食》給我一方堅固的礎石。
一個人窮一輩子四十至五十年的光陰，專業且專注地投入「真正營養的探討」，涵蓋七百五十項參考書，數百冊科學刊物，淬鍊成一本書，以既深奧且廣泛的知識學術為後盾，又消化成淺顯易懂、趣味橫生、如珠貫串、欲罷不能、引人入勝的筆力，來貼近閱讀者。
不知不覺中撲朔迷離的真理內涵，已被雋永有趣的蜜糖包裹般而融入普羅大眾的心田中，如玉入懷，珍重無比。
這是閱讀此書的動容處。
本書的英文版原書名The China Study，中文版卻譯成《救命飲食》。
我個人的忖度是坎貝爾教授宅心仁厚，飲水思源的立意。
因為在1980年以前的營養研究，侷限於實驗室及動物階段，1980後的二十年，在中國得到更廣大的社群，更詳細的實驗值生活史，文化史的田野研究，發現真相不是脆弱的火苗，而是永不能熄滅的真理。
為了紀念這段流行病學研究對人類、對世界、對地球的貢獻故。
如今崛起的中國，在經濟實力展開無比的威力時，若能珍重這份研究：「唯有捨棄動物性來源，攝取植物性來源的飲食法，才能救命。
」因曾幾何時，這樣的觀念宣導，協助美國人從1990年以後，癌症發生率得以下降。
老談心切再再提醒：經濟生活改善後，更要活得健康而真正富裕，千萬莫重蹈西方社會因生活富裕而失去健康的覆轍。
柿子文化獨具慧眼、深具良知能選擇譯著，書名更直截了當、直指關要，扣入要命的飲食會造成富裕文明病，「救命的飲食」卻可逆轉這些難纏要命的疾病，真是一針見血！
我雖渺小，卻以能參與這本歷史性的大書、真理懷玉的問世，感到沾光且染喜，只能真摯地道一句：「何其有幸！
何其有幸！
」書是掘寶的指南，最終所獲寶藏卻來自閱讀者內化後無比的影響力與執行力。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

「死亡，是食物造成的！
」被譽為營養學愛因斯坦的坎貝爾博士說，「我們認為因老化而罹患的『正常』疾病其實並不正常……在各種癌症、心血管疾病和退化性疾病中，80%～90%都能預防，只要將飲食習慣改為以植物為主，至少在成為高齡人口前，不會得到這些病。
」　　你可能沒想過，這幾句話會出自一位從小在乳牛場長大、擁有動物營養學博士學位、原本研究以更有效的方式製造動物性蛋白質的人！
是什麼樣的可怕真相，會讓曾經這樣一位乳品、肉品及蛋白質的忠實信徒，冒著與產業界及學術界為敵的風險，也要將吃的祕密公諸於世？

第一图书网, tushu007.com

作者简介

T．柯林．坎貝爾（T. Colin Campbell），美國康乃爾大學榮譽教授，被譽為「營養學界愛因斯坦」。
40多年來，坎貝爾博士一直位居營養研究的最前線，並撰寫超過300篇的研究論文。
在營養這門科學的領域上，每個人都是站在他這位巨人的肩膀上！
他，是全球最受敬重的營養學權威，由他所主持的「中國營養研究」，是生化研究史上，涵蓋範圍最廣泛的一次關於人類飲食、生活型態和疾病的調查，而根據這項調查所完成的《救命飲食》，則是健康和營養領域中，最全面而完整的研究著作。

湯馬斯．M．坎貝爾二世（Thomas M. Campbell Ⅱ），康乃爾大學1999年的畢業生，在紐約州以色佳市出生長大。
他的身分多重，身兼作家、演員和長跑健將，曾參加兩次馬拉松比賽，並在倫敦、芝加哥和密西西比河以東的大部分州登台表演。
此外，他也愛玩美式足球、滑雪、登山，而且最愛鑽研健康品牌。
他非常高興能將自己對於文字和健康的熱愛結合，擔任《救命飲食》的共同執筆人。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

名家推薦序言 前言 引言 Part 1 中國營養研究 Chapter 1 什麼問題？
如何解答？
Chapter 2 蛋白質王朝 Chapter 3癌症不要來 Chapter 4 到中國取經 Part 2 有錢人的富裕病 Chapter 5 破碎的心臟 Chapter 6 吸金黑洞肥胖症 Chapter 7 老少通吃糖尿病 Chapter 8 頭號殺手——癌症 Chapter 9 自殺的自體免疫疾病 Chapter 10 吃植物防病痛 Part 3 最佳營養指南 Chapter 11 吃得對活得好 Chapter 12 怎麼吃才健康 Part 4 為什麼你以前沒聽過 Chapter 13科學的黑暗面 Chapter 14 科學簡化論的死胡同 Chapter 15 嗜錢如命的產業科學 Chapter 16 愛民或害民的政府 Chapter 17 醫療帝國暗黑心 Chapter 18 歷史重演 附錄 附錄A 大鼠實驗中的蛋白質作用 附錄B 中國營養研究的實驗設計 附錄C 維生素D的作用網絡 各界迴響＆讚譽 國內好評 國際迴響

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

一牛奶喝愈多，骨折率愈高小學老師有沒有告訴過你，若是沒有骨頭，你可能只是地上軟趴趴的一團東西？
或者你也聽過那首關於人類骷髏的流行歌曲：「踝骨跟脛骨相連，脛骨跟膝蓋骨相連」。
總之在你小時候，可能都聽過喝牛奶有助強健骨骼和牙齒的說法，因為我們都不想變成沒有骨頭的一團東西，而且很多名人都拍過宣揚牛奶益處的牛奶廣告，所以我們才喝牛奶——牛奶之於骨頭健康，就像蜜蜂之於蜂蜜。
平均每位美國人消耗的牛奶和乳製品都居全球之冠，照這樣看來，美國人的骨頭都應該非常強健才對囉？
……

媒体关注与评论

「柯林．坎貝爾博士的《救命飲食》是一本滿載的他畢生研究精華的書籍，指出吃下過多的動物性食物對健康的影響，而無論從健康或是環保的觀點，飲食中都應該增加植物性食物的比重。
這是一本能扭轉我們飲食習慣的好書，絕對值得一讀。
」　——《營養學博士教您吃對植化素》作者、台北醫學大學保健營養系兼任助理教授／吳映蓉

编辑推荐

全世界翻譯14種語言超過300家電視、廣播、報章雜誌等媒體爭相報導2000萬人見證推薦最不可以思議的健康暢銷鉅作，營養學研究竟然也能那麼賣！
2010年全新增訂，60名專業醫師＆國內、外名人，強力讚譽＆迴響！
是什麼樣的一本書？
讓本身是專業醫生又是暢銷作家的許達夫這樣大力推薦？
「不僅一般大眾要閱讀，醫藥護理界的專業人員，尤其是活在白色象牙塔裡的醫師們，更需一讀再讀，醫學院裡的教授學生也應人手一冊——這是醫學院所最欠缺的！
」又是怎樣震撼的飲食真相，讓知名身心靈整體健康專家姜淑惠感動萬分？
「我雖渺小，卻以參與這本歷史性的大書、真理懷玉的問世感到沾光且染喜，只能真摯地道一句：『何其有幸！
何其有幸！
』」就連全美最大的有機連鎖超市——Whole Foods的執行長也讚歎不已！
「有史以來在健康、飲食和營養類別裡最重要的書，它的影響力將隨著時間增加，而這最終將會改善世界各地數千萬人的健康和壽命。
」◎全球最受敬重的健康權威柯林．坎貝爾博士經典鉅作，歷時40餘年代表作，參考逾750項書目，影響全世界67億萬人！
◎公司企業、醫師、營養師、健康團體一致指定，最佳健康禮物書！
《救命飲食: 越營養越危險》特色　1.全新增訂：國內外知名人士、媒體、專業醫師&營養師60名聯合讚譽&迴響！
2.最暢銷的學術營養學書籍——全世界翻譯14種語言、300家電視&廣播&報章雜誌報導！
3.挑戰營養學歷史的偉大鉅作！
4.非醫師的個人經驗、亦非病患抵抗疾病的親身歷程，而是一個最頂尖的專家團隊、花了40餘年的時間研究調查出來的成果，其研究範圍甚至橫跨美、歐和亞洲。
5.坊間類似書籍或論點，可能都是在《救命飲食》的研究實驗結果上作發揮。
6.本書不是要說服你，而是將事實的真相呈現在你眼前，也因此讓本書更顯得震撼人心。
7.不枯燥，將專業論述以深入淺出的方式道來，好看、易讀、深入，又發人省思。

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