第一图书网, tushu007.com

<<核心饮食>>

图书基本信息

书名：<<核心饮食>>

13位ISBN编号：9787229048228

10位ISBN编号：7229048222

出版时间：2012-3

出版时间：重庆出版社

作者：医学专家与营养师

页数：208

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

前言

作者序越来越多的科学证据指出，素食比其他动物性食物带来更多的健康利益，这主要和素食富含复合型碳水化合物、纤维素、植物蛋白、镁、叶酸、维生素C、维生素E、类胡萝卜素和许多植物化合物有关。
虽然不同类型的素食者饮食内容有异，整体而言，素食者所摄取的饱和脂肪酸、胆固醇和动物性蛋白质较低；全素食者饮食中不含奶蛋等所有动物性食品，部分研究显示也有更佳的健康状态。
当代学者表示，过去研究中存有若干对素食的误解，例如素食曾被认为可能缺乏蛋白质、铁、锌、钙、碘、维生素A、维生素B12、Omega-3脂肪酸等，如今许多研究已发现上述不足的结论，是源自不佳的饮食计划或不当的烹饪过程。
事实上，均衡的素食能充分满足生命周期的各个阶段，例如：儿童、青少年、怀孕和哺乳妇女、老年人与运动员等等，而且在多数情况下，素食还能防治诸多疾病，例如：心脏病、高血压、糖尿病、癌症、骨质疏松症、肾脏病、失智症、憩室病、胆结石和风湿性关节炎等等。
虽然居民对于素食大多抱持正面的看法，但在部分研究与报章媒体的渲染下，许多人对于长期吃素的态度却多迟疑，因此本书特别邀集医疗圈中食素或关心素食的同行，协力为大众汇整国内外医学、公卫或营养学专家所发表的科学文献，提供素食与健康的科学实证以飨读者，并就教于学界同道。
事实上，过去对营养学重视不够，一直是许多临床医师的缺憾，而居民对素食与营养的观念，除了来自媒体的片面报道，也可能得自一般医疗从业人员的传统建议，以致大众对素食的健康效益有不正确的认知，或轻视了许多饮食研究的新进展。
例如：瓦基教授证实食品中的动物成分，会在体内同化形成毒素和微生物的特殊接受器。
他在2008年《自然》期刊中提到，人类和植物、细菌不会制造一种名为Neu5Gc的抗原，相反的，所有动物肉包括家禽和鱼类都含有Neu5Gc，尤其红肉和牛奶最多，人因为吃下含有丰富Neu5Gc的肉或奶品，使其吸收后合成到细胞膜上，才让毒性大肠杆菌分泌的SubAB毒素得以结合在Neu5Gc上，而导致美国牛肉污染的致死事件。
此外，Neu5Gc也会在细胞膜形成有利动物病毒进入的通道，可能会增加日后罹患新流感（H1N1）的风险，和一旦感染后大量肺泡细胞破坏导致呼吸衰竭的重症，这或许也是有些年轻健康的患者会变成重症病例的原因。
另外值得一提的是，科学家也发现人类透过摄食动物食品所累积的Neu5Gc抗原，会进一步诱发抗原抗体的慢性发炎反应，结果可促进癌细胞的进展，此一突破性的发现，也为肉食致癌的机制提供有力的分子基础。
因此，本书在总论中介绍了饮食指南新观念，与美国饮食协会对素食的最新声明；另外，特别邀请小儿科、妇产科、复健科、青少年与老年健康专家，为有特殊营养需求的特定人群撰文；本书也针对常见的二十几种健康问题，作疾病与素食之专论，同时提供素食者的营养素考虑与摄取建议。
此外，全球暖化已成当下人类最大的生存危机，也是21世纪最严酷的健康威胁，从美、荷、澳等国将气候变迁的严重警戒层级提升到超过反恐可见一斑。
如今除了追求健康因素外，有更多素食的爱好者，基于环保、和平等因素，为谋求人类、动物与环境的持续生存发展，选择改变自己的饮食习惯，那么本书的发行，相信可为其高雅愿景，增添一分在健康方面的保障。
本书虽再三查阅最新科学文献，但科技进展一日千里，因此疏漏之处恐在所难免，尚祈各界贤达不吝指正。
又细想本书之发行旨在抛砖引玉，以期唤起更多学界同道与认同食素的社会大众，共同加入身体力行与宣扬的行列，因此付梓之后，才是开始，种种不足之处，或可化为诸君齐心协力的原动力，那么本书的宗旨也算达成了。
最后，感谢诸多促成此书出版的朋友，和所有同行奉献的精力。
本书的问世，献给所有曾为促进人与环境及动物和谐相处的人，也献给即将有所行动的您！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书取材国内外医学界近千篇最新研究报告，并提供美国饮食协会的饮食新观念，由31位医学专家与营养师共同执笔，针对各类疾病的数据研究，归纳出肉食者、素食者与疾病的关联，提供读者明确性的统计量与概念，并针对疾病的预防提供妥善的饮食计划。

本书在总论中介绍了饮食指南新观念，与美国饮食协会对素食的最新声明；另外，特别邀请儿科、妇产科、保健科、青少年与老年健康专家，为有特殊营养需求的特定人群撰文；本书也针对常见的二十几种健康问题，作了疾病与素食的专论，同时提供素食者的营养素摄取建议。

作者简介

《核心饮食》作者群介绍：
本书作者群包括儿科、妇产科、内科、外科、牙科、眼科、耳鼻喉科等专科医师，以及营养学、老年医学、肥胖医学、公共卫生学、护理学、药理学、中西医结合等专业人士。

吕斯宇 李小菁 林依婷 林佳仪 林铭昭 邵蕴萍
邱逸榛 胡怀玉 凌云琪 张岑竹 许尚文 许恺芸
陈建中 陈惟华 张坤漳 陈俊杰 陈雅惠 陈翠斐
程华兴 黄俊凯 黄建勋 黄致诚 黄智旺 詹胜杰
蔡志忠 刘玉来 谢孟学 罗时鸿 刘享朗 刘登杰 颜复竹

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

养生核心在饮食
Part1　新式饮食指南为健康把关
　CHAPTER 1　均衡摄取新五大类食物
　CHAPTER 2　最具权威公信力的饮食研究报告
Part2　守护家人从核心饮食开始
　CHAPTER3宝宝自然成长无负担
　CHAPTER4孕妈妈为孩子做的第一件事
　CHAPTER5青少年饮食新指标
　CHAPTER6老掉牙也能享受健康
　CHAPTER7运动选手的制胜秘诀
Part3　改变饮食习惯让你远离病痛
　CHAPTER8用刀叉战胜癌症
　CHAPTER9释放心血管压力
　CHAPTER10绝对防治脑中风
　CHAPTER11糖尿病从根救起
　CHAPTER12零胆固醇的美食
　CHAPTER13瘦身密技—有蔬最美
　CHAPTER14代谢症候群的克星
　CHAPTER15过敏与气喘的救星
　CHAPTER16天然养肝第一方
　CHAPTER17不一样的好“胃”道
　CHAPTER18重新找回好新“肠”
　CHAPTER19宿便 EASY GO！

　CHAPTER20强肾固本，无石一身轻
　CHAPTER21举手之劳远离痛风
　CHAPTER22让头痛靠边站
　CHAPTER23预防失智忧郁有妙法
　CHAPTER24神经保健的第一堂课
　CHAPTER25骨骼保健，牛奶别“钙”了！

　CHAPTER26告别关节炎
　CHAPTER27别闹了！
顽固肌痛
　CHAPTER28与月经重修旧好
　CHAPTER29健康美丽的更年期
　CHAPTER30中医看素食养生
Part4　聪明摄取人体必需营养素
　CHAPTER31维生要“素”—B12
　CHAPTER32永保安康“铁”定要
　CHAPTER33钙质健康基本盘
　CHAPTER34必需脂肪酸少不了
　CHAPTER35优质蛋白换口味
　CHAPTER36这样吃就对了！

第一图书网, tushu007.com

Part5　山珍海味不愿面对的真相
CHAPTER37食肉与养肉的惨痛代价
CHAPTER38奶与蛋的迷思
CHAPTER39白色恐怖—吃鱼与白肉的真相
CHAPTER40暖化，吃出来的！

章节摘录

媒体关注与评论

新世纪以来，许多关怀人类永续发展的团体，纷纷提出新主张，其中之一就是呼吁从我们日常的饮食习惯进行改革，以减少人类对外在生物环境的掠夺。
这种改革新主张，改变我们人类一向习惯的“肉食主义”转为“素食主义”。
近年来，素食主义已逐渐蔚为一股潮流，它已不再是一种传统上宗教仪式型态，反而成为新世纪健康饮食的象征。
——两岸和平基金会董事长　詹火生教授显然提倡素食、减少肉食是遏止全球暖化，也是我们即知即行的最重要方法之一。
此外，科学的证据也显示，素食对于降低胆固醇，预防心脏血管疾病和癌症亦有极大帮助。
因此，这样一个利人利己的行动是值得推广的。
中餐时间正享用素食的当下，好友惟华来电，为《核心饮食》一书邀序，盛情难却，乐予为之，并祈为这个可爱世界稍尽棉薄之力。
——医学院院长　张德明教授如今，由医学及营养学界之诸位热心人士，所编撰之《核心饮食》一书即将面世，此书汇整了数百篇科学文献之实证观点，足可作为众人深思饮食与身心健康，乃至保护环境和友爱动物之绝佳参考。
本书犹如一把为大众开启新生活大门之金钥，可谓读者之一大福音，值得喝彩，因而乐为之序。
期待诸位知音，善用此书之宝库，一起鼓励所有亲友珍惜一日三次促进健康、改善世界的机会，明智选择三餐食物，共同开创出美好、祥和、喜乐的新生活。
——妇产科主任　苏主惠医师这本《核心饮食》集合多名医护人员对各类疾病的数据研究，归纳肉食者、素食者与各种疾病的关联，给读者一个统计性的概论。
书末更摘录肉食造成的医疗耗损，及对地球平衡的破坏，期待读者在读过这本书后，思索自身的饮食习惯，其目的也在引发人类自省，藉由每个人核心饮食的“转念”，将环保由口号化为行动，改变每个人对待这个我们所赖以生存的地球的方式。
——“格兰美语”连锁学校负责人　苏起铨先生一群有心人士，在短短时间里，推陈出新，使得内容又增添相当篇幅的新意，真令人不得不敬佩编辑诸前辈，所付出的辛劳与心力。
通过汇整更专业的研究信息，补足普罗大众的粗浅认知，便利读者随手查阅，在知识经济的时代里，祈愿家家户户，一家一册，藉由真知灼见的揭示，令蔬食（素食）的落实，变得更方便、更有理、更容易。
——全球华人防癌长链倡导人　梅襄阳医师《核心饮食》一书汇整了数百篇近年来相关研究，以实证医学及实证营养学为基础，值得所有医疗及营养专业人员，以及关心健康的您参考与实践。
敬祝此书能够破解众人对素食的迷思，帮助国人提升健康。
——素食营养学会秘书长　邱雪婷营养师

编辑推荐

《核心饮食》编辑推荐：大量的医学研究数据证明：减少肉类的摄入，能增加三年多的寿命；美国儿科医学会指出，纯植物性饮食可促进婴儿正常生长；植物性饮食对任何一位孕妇，都是健康的选择……31位医师及营养学专家指出：◆素食者患癌症的概率，比荤食者低20%~25%◆素食者缺血性心脏病的患病率，比荤食者低24%◆素食可以预防中风，而且摄取越多效果越佳……健康饮食指南应该人手一册：◆素食可以降低糖尿病的患病率，使患者减少甚至不再使用药物◆胆固醇存在所有动物性食物中，植物来源的食物则没有胆固醇◆素食男女比荤食者，平均体重少了5.9千克、4.7千克……我们并不知道的饮食习惯和疾病的关系：◆肉类会增加41%罹患痛风的危险，植物性饮食则可减少27%的风险◆长期肉食者，患痴呆症的概率比素食者高出3倍◆对于人体而言，许多植物性食物比牛奶有更好的钙质吸收率

第一图书网, tushu007.com

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