

<<加工食品的真相>>

图书基本信息

书名：<<加工食品的真相>>

13位ISBN编号：9787229050221

10位ISBN编号：7229050227

出版时间：2012-6

出版时间：重庆出版社

作者：凯利·海福德

页数：164

字数：136000

译者：周鹰

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>

<<加工食品的真相>>

前言

<<加工食品的真相>>

内容概要

在我们日常生活中很多的食物并不能被称为食物，最多只能称为食品，甚至是假食物。因为这些食品已经和我们老祖宗当初所吃的食物相差甚多，里面所含的成分，不要说古人未曾听闻过，就连现代人都不得知道那是什么鬼东西。

因为里面的成分，都是一连串长长的化学物质添加物而不是食物，例如：抗结剂，麦芽精，硫酸钙，阿巴斯甜，蛋白酶、氯化铵亚硝酸钠、抗坏血酸钠、多磷酸钠、麸酸钠、核糖核甘酸钠、蛋白质水解物、加工淀粉、黏稠剂、食用色素……这些成分几乎包含在我们买的现成食物中，我们也能从食品标示上看到，但是很少人会去关注这些物质究竟对我们的身体危害到时什么程度。

整个加工食品工业，完全运用工业制造的流程和化学配方来制造食品，为了让味道更好便添加增鲜剂、味精或其他提高口味的化学物质；为了让颜色看起来促进食欲便添加色素、增色剂；为了让香味更吸引人便添加人工香料，为了避免腐烂则添加防腐剂，而如此制造出来的食品色香味俱全保证不输给真食物，但是真的能吃吗？这些完全依照化学配方调制出来的食物，不是跟饲料一样吗？

许多身体的毛病往往是由饮食引起，例如吃味精会变胖，吃多了垃圾食物会引发关节炎，还有些食物会造成过敏，如茄子、蕃茄、马铃薯等。另外，头痛、偏头痛、鼻炎、消化不良、关节炎、气喘、皮肤病、过动症、忧郁症等，也很有可能是对食物以及人工添加物过敏所致。

本书除了揭发现代食品工业从生产、制造到营销层层相扣，紧紧抓住住消费者的胃和注意力，让你不吃它也难的内幕外，还提供更多实用可行的饮食改变策略，让你照表操课、按部就班实践健康饮食，改善健康状况并治愈多年宿疾，甚至预防癌症发生。

<<加工食品的真相>>

作者简介

凯莉·海福德 (Kelly Hayford)，毕业于芝加哥大学，获得文化地理学硕士学位。她在保健专业领域有近20年的经验，而且是具有资质的营养健康顾问、自然疗法医生和讲师，同时也是作家、演讲家和健康生活方式教育家。已经帮助成千上万人通过改变饮食方式，由吃天然食物的方式恢复了健康、体力和减轻体重，被称为食品界“永不妥协”的茱莉亚罗伯茨。

因为曾受苦，所以更懂

在鲁道夫·巴伦坦 (Rudolph Ballentine) 博士的经典著作《饮食和营养》(Diet & Nutrition) 的前言中，写道：“本世纪杰出的营养学家之一克理夫·麦凯 (Clive McCay) 早在20世纪30年代的文献中就预估，为了不漏掉任何有关营养的出版品，在每天8小时的全部工作时间内，每个人每3分钟就要读完一篇文章。”

今天，他预估的间隔时间可能会缩短到原来的1/10，因为在过去的几十年里，我们已经被泛滥的信息淹没。而且，各种信息好像都在不断地增加。

基本上，人们都会同意，自己吃的东西对身体和健康会产生影响。但是，每个人好像都不知道该吃什么、什么时候吃、吃多少。尽管营养学家和科学家都正忙着揭开食物的奥秘，明白食物在人类健康和疾病中扮演的角色，但每一种新食物或新的解释理论好像都让辩论更加激烈，让人们更加迷惑。

对于这点了解最深的，莫过于那些为了保持或重新获得身体健康和平衡而常常绝望地进行各种尝试的人。尽管迷惑（或者尝试之后更加迷惑！），仍然有数百万人想尽办法搜集任何有关饮食和营养的信息，煞费苦心地想要减轻体重、缓解某些症状，或者治疗折磨他们的疾病。

我很久以前就发现，每个人对平衡饮食、适量饮食、什么食物有利健康、什么食物不利健康等问题都有不同的解释，而且每个人的解释往往差异很大。

本书中提倡的指导原则是我自己亲身经历的成果。我起初是为了寻求缓解症状的方法，后来却开始探索起预防威胁生命疾病的方法来。我和你们中的许多人一样，是得到教训之后才懂得，为了获得渴望的生活质量，有时甚至仅仅为了能够真正地生活，都有必要为了健康而吃。

<<加工食品的真相>>

书籍目录

你吃的是饲料还是食物 1 改变饮食，就能脱胎换骨 2 第1章 事实吓死人，逃避则会死人 5 第2章 健康饮食指导5原则 21 第3章 设定等级，随着健康状况调控饮食 48 如果不是食物就不要吃 53 捍卫健康，对抗黑心食物 54 第4章 吃得健康，没你想象中难 55 第5章 带领孩子与家人亲近真食物 60 开始展开饮食革命 67 做就对了：告诉你如何实践健康饮食 68 第6章 健康的关键在于吃的习惯 69 第7章 强力推荐的天然食品 79 第8章 认识恐怖的食品添加剂 91 第9章 摆脱对特定食品的上瘾、渴望和过敏 99 聪明买，健康煮 111 准备食物的诀窍与美味食谱 112 第10章 做好事前准备工作 113 第11章 快速上桌的简单食谱 121 结语 164

<<加工食品的真相>>

章节摘录

<<加工食品的真相>>

媒体关注与评论

就是这本书！

它为我们的饮食灾难提出了真正的解决方案！

美国饮食真是糟透了！

本书指引我们如何回归天然饮食方式。

这不是另一本“时尚”食谱，而是每个人都用得到的实用知识。

这本书铺好了通往健康的路，我们终于可以更加健康了！

——塔拉·贝洛(Tara Berro)，理科硕士，运动心理学家和教练，加州马里布 《加工食品的真相》
是每个脊骨神经科医生候诊室里的必备书！

——艾米·杜塞克(Amy Dusek)，《当代按摩疗法》(Today's Chiropractic)杂志编辑 凯莉·海福
德的书可以奠定良好健康的基础。

本书用轻松愉快、浅显易懂的笔调描述了真食物在我们这个充满假食物社会中的重要性，也是恢复健康、预防疾病的实用饮食生活指南。

每个重视健康的人都应该反复阅读这本书。

——维克·谢恩(Vic Shayne)博士，临床营养师，食物科学研究员 我嫂嫂给了我一本《加工食品的真相》，它真正改变了我的生活。

过去三年来，我每天都在想方设法摆脱顽固的偏头痛，什么办法都试过了，都可以写本自己的书了。是这本书让我的所有痛苦和苦难都成了过去！

我现在还比以前有耐心多了，而且第一次在生活中感觉自己是个完整的人了。

——帕特利斯·简·奥尔(Patrice Jane Orr)，科罗拉多州李特顿市 简直大开眼界！
《加工食品的真相》中包含大量信息，不仅浅显易懂，还引人入胜。

我建议人人都读这本书。

它对我们大家都非常有益！

——卡罗尔·汉德勒(Carole Handler)，亚利桑那州土桑市 太好啦！

《加工食品的真相》中提供的综合研究信息让我刮目相看，不仅全面，而且适时。

最重要的是，这本书浅显易懂，鼓舞人心，还介绍了许多实用方法，每个人，包括初学者，都能改善自己的整体健康状况，提高生活水平。

——约翰·狄马提尼(John F. Demartini)博士，畅销书《想想你有多幸福》(Count Your Blessings)作者
我11岁的儿子出生后的大多数时间一直受到头痛的折磨。

游戏的时候，他常常不得不玩到一半的时候跑回家，痛得躺在床上哭。

后来，我开始按照凯莉“健康饮食”的第一条指导原则去做：“如果不是食物，就不要吃！”做起来其实不难。

儿子从此没再头痛过。

我现在的感觉比任何时候都要好，而且一天比一天更好。

——贝姬·盖特林(Becky Gatlin)，德州泉市

<<加工食品的真相>>

编辑推荐

《加工食品的真相》编辑推荐：你吃的是饲料？
还是食物？

现代人吃进去肚子里的东西大部分都不是食物，而是被分解、合成、再制造以及添加许多化学物质的假食物。

这种食品其实和饲料没什么两样。

《加工食品的真相》勇于揭发加工食物不但吃了让你身体更差，更可怕的是偏偏还容易让你吃上瘾的真相！

以充分的数据和调查报告剖析整个食品工业如何运用营销、广告等手段，让人们吃进去更多“工业制造”而非“农业生产”的假食物。

作者提供5大饮食原则，以及改善饮食的步骤和计划Step by step逐渐地改善的饮食习惯，让你从吃假食物慢慢过度到只吃真食物。

这是一本非常用心、非常有用、非常有效，远离垃圾食品、治愈病痛的饮食求生指南。

作者还提供简单烹调、快速上桌的全天然食物食谱，照着做一点都不难。

<<加工食品的真相>>

名人推荐

<<加工食品的真相>>

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>