

<<现代全营养新观念>>

图书基本信息

书名：<<现代全营养新观念>>

13位ISBN编号：9787508735023

10位ISBN编号：7508735021

出版时间：2011-2

出版时间：中国社会

作者：查理·赵

页数：205

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>

## <<现代全营养新观念>>

### 内容概要

《现代全营养新观念：忙人和懒人的健康福音》以物理学的逻辑分析思路，科学史的资料归纳方法，社会学的人文和环境视角，观察和探究现代营养学的发展脉络，总结出了最新营养学成果的“现代全营养”新观念。

“现代全营养”包含三个层次，首先拓展了现代意义上的“食疗”观念：不仅有传统饮食方式，也包括高品质营养补充品在内的营养丰富多样的综合摄取方案；其次确立了以膳食平衡为基础、基本营养补充为必需、功能性优化营养针对不同状况的系统性营养摄取方案——现代全营养金字塔；最后更进一步地提出现代意义的“营养”，不仅仅是人体生长发育和保持正常功能所需要的“养分”，而且应该包含一个完备的抗氧化网络防御系统，随时抵抗环境污染和不良生活方式对身体的侵害。以“现代全营养”为根据的“傻瓜式营养方案”较好地满足了现代环境下理想健康的营养需求。

## <<现代全营养新观念>>

### 作者简介

作者：（美国）查理·赵查理·赵，中文原名赵佳苓。

成都理工大学物理专业学士，中国科技大学科学史专业硕士。

1990年赴美国纽约州立大学攻读社会学。

成为博士候选人之后下海经商，涉足餐饮、汽车、金融保险、贸易、营销等行业。

因关注每况愈下的身体健康状况而学习和应用现代营养学知识，自身健康状况有逆转性改变后，从事健康观念的推广与实践。

有感于国内外营养学信息交流渠道不顺畅，与同好共组“现代全营养俱乐部”，广泛收集汇总最新的营养学研究及应用的成果，概括整理成“现代全营养新观念”一稿，在十多个城市举行过上百场讲演，得到大批关注健康的人士的赞赏。

在许多热心朋友特别是师长鼓励下，在多次讲稿的基础上编著此书。

## &lt;&lt;现代全营养新观念&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 现代全营养新观念本节必读精华——现代全营养的图解形式第一章 营养来源的多样化一、现代社会生活环境的三大变化食物的营养价值大幅流失环境恶化导致营养消耗增加不良生活方式加剧营养失衡二、营养分析图解每天需要的营养宏量营养与微量营养从五大营养素到九大营养素三、高品质营养补充的四大优点四、食疗观念的现代化第二章 营养摄取的系统化一、“对症下药”的缺失怎样才能准确地知道缺什么营养素如何判断营养素的多与少营养素是单独对人体起作用的吗二、“整体调理”的智慧重建身体的基本营养平衡三、细胞营养学细胞健康与人体健康细胞健康与营养供给发现“隐藏的奇迹四、现代全营养金字塔系统营养摄取模式第三章 营养内涵的现代化一、好身体还是扛不住恶劣环境的侵蚀二、慢性病的根源自由基和慢性炎症三、对抗自由基的唯一有效方法产生自由基的因素自由基清除剂抗氧化剂三军四、抗氧化网络防御体系五、对传统“营养”观念的超越防御性营养小结：优化的综合营养摄取第二部分 构建傻瓜式营养方案本节必读精华——傻瓜式营养方案的基本构成第四章 人人每天都需要的基本营养一、膳食平衡与宏量营养二、综合性微量营养三、维生素和矿物质优化营养素的优化四、必不可少的新角色内源性营养素外源性营养素五、剔除或控制哪些营养素不需要额外补充的营养需要控制的营养素六、促进智力发展和生长发育的基本营养素儿童的基本营养补充青少年的基本营养补充七、实例分析十家公司的基本营养补充产品对比第五章 针对特定需要的功能性优化营养一、生命器官的营养肝——健康的大总管心——生命的发动机脑——人体的指挥中心二、系统营养消化系统血液循环系统骨骼系统免疫系统三、抗衰老营养抗氧化就是抗衰老心血管疾病糖尿病脑部退化癌症皮肤营养小结：傻瓜式营养方案的基本模式第三部分 更多的解答第六章 优质营养补充品的判断标准一、美国产品是否就是品质保证二、有公信力的第三方专业评价是品质的客观判断标准三、成分标示“消费者实验室”的检测四、超一流品质的认定Nuutri Search的研究比较的标准比较的结果顶尖产品比较的权威性第七章 营养补充的争论一、诺贝尔奖巨人与医学界主流的论战二、医学界态度的转折点三、药片文化和吸收方式第八章 现代全营养概念的三大要点一、摄取量的优化……第九章 正确的使用量结束语：健康不是退休之后才关注的问题附录：推荐阅读参考书目

## <<现代全营养新观念>>

### 章节摘录

版权页：插图：当一个人的身体觉得缺少营养的时候，虽然无法准确知道到底缺什么，缺多少，但是有一点是非常肯定的，就是身体的营养不平衡了。

身体某个感官有缺少营养素的反应只是表象。

最根本的原因是机体营养失衡。

所以，抓住营养失衡这个关键，首先重建体内基本的营养平衡，就能够解决大部分的营养缺乏问题。

在这个基础之上针对性地解决特殊的营养需求，就能起到最佳的效果。

基本营养补充就像是打地基，无论地面上要建一个什么样的高楼，地基必须牢固可靠。

近几十年的营养学和医学研究已经证实，所谓基本营养，包含了好几十种营养素，而且来源非常广泛，不但有维生素、矿物质，还有内源性营养素和植物性营养素。

补充基本营养不可能是单一补充，要从全面的和整体的角度去看待如何改善身体营养的供应。

所以，基本营养补充是综合性营养摄取方案的核心，是每一个人都必须摄取的。

以什么依据来重建基本营养平衡呢？

现代营养学着重的是三个要点。

第一全面，也就是说，虽然不能精确地知道到底缺少了哪些营养素，但是经过长期的实验室研究和实际的运用，人们发现了细胞的正常生长和代谢至少应该具备哪些营养素。

那么除了实际环境可以充分供给的外，绝大部分都进行额外补充，这样就保证了可能缺乏的营养素都得到补充。

第二是均衡，既然要补充的是多种营养素，就要考虑它们之间的互相影响，要达到最大的协同效果，就必须有恰当的比例。

所以不能够只考虑单一营养素的供给量和效用，也要随时考虑到与此相关的其他营养素的供给量。

简而言之，这么多的营养素，必须达到一个和谐的平衡，共同发挥最大的协同作用。

最后一点，补充要根据正确的量为标准，以营养不缺乏为目的的参考量是不足取的，因为它不能应付现代环境下人体的最佳健康对营养的需求。

## <<现代全营养新观念>>

### 媒体关注与评论

你是否会害怕衰老，你是否真想知道活到一百岁不是梦，那你必须了解那场正在我们身体内部的战争，你必须知道抗氧化物构成防御网络系统的重要性，它从何处而来，那就请看这本书吧！

你会从中得到养生保健、延年祛病、抗老防衰的有益感悟。

”——前北京市卫生局长金大鹏教授“本书不仅有理论，而且还有‘实践’，即在前沿理论指导下，对如何获取合理的、——科学的、有益健康的、远离疾病的各种营养素的方法和选择进行阐述和讨论。

既有现实性又有指导性。

这样的书，我想您会去读它的！

”——前安徽省卫生厅长戴光强教授“查理·赵先生参阅了大量的文献资料并结合临床实践，编著了《现代全营养新观念》，为我们提供了现代营养学的全新概念。

并就营养补充的方式方法、营养补充剂的选择与应用，以及营养补充对健康与疾病的影响等方面进行了全面、系统的阐述。

使我们从另一个视角对营养、健康、疾病有了新的认识 and 了解，希望能有更多的读者加入到科学探索营养的行列之中，并从中获益。

”——首都医科大学博士生导师李宁教授“诺贝尔奖获得者莱纳斯·鲍林博士从20世纪70年代开始大力推行先进的营养补充观念，他纠正了把维生素视为药物的看法，指出维生素本来就是人体每天所需要的营养，补充大量维生素不仅满足身体的营养需求，还能够预防和抑制许多慢性疾病。

今天，超过50%以上的美国民众有健康营养的观念，而且定期补充维生素和矿物质，都是由于鲍林博士为代表的精英人士努力推动普及先进正确的营养观念的结果。

”——摘自现代全营养网站

<<现代全营养新观念>>

编辑推荐

《现代全营养新观念:忙人和懒人的健康福音》是由中国社会出版社出版的。

<<现代全营养新观念>>

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>