

<<人体营养手册>>

图书基本信息

书名：<<人体营养手册>>

13位ISBN编号：9787536050709

10位ISBN编号：7536050704

出版时间：2007-7

出版时间：花城出版社

作者：帕特里克·霍尔福德

页数：304

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>

## <<人体营养手册>>

### 内容概要

《人体营养手册》作者帕特里克·霍尔福德是营养、饮食、健康问题的代言人和引导者。针对大众的问题，有针对性地给予最佳方案，从感冒发烧的小毛病，到严重的大问题，这里都会有你想要的答案。

“早餐吃得像国王，晚餐吃得像乞丐”，这句话是否具有科学性？

吃鱼真的使人聪明吗？

为什么男人比女人更容易减肥成功？

不同血型真的需要不同饮食吗？

治疗感冒最快的方法是什么？

对宿醉有无自然疗法？

我有很严重的经前期综合征，有什么好方法吗？

有没有取代止痛药的好方法来治疗我的关节炎？

怎样才能降低我的高胆固醇？

我可以改善我的记忆力差问题吗？

等等。

英国首席营养专家帕特里克·霍尔福德在《身体会问你的500个营养问题》一书中针对500个身体常见的健康问题做出了回答，他以简单易懂的语言合理解释了从普通感冒到更严重的医学问题，并且从食物营养角度对许多常见病症给予了有针对性的最佳营养解决方案，这些是你绝不可能从医生那里得到的健康信息，让你不用吃药就能摆脱健康烦恼。

## <<人体营养手册>>

### 作者简介

作者：(英)帕特里克·霍尔福德 译者：裴咏铭 裴彬 帕特里克·霍尔福德是英国首席营养专家，是营养、饮食和健康问题的代言人和引导者。

十年来，他写了20多本有关健康和营养方面的书籍，销售到世界26个国家，销售总量达到100余万册，其中包括最畅销的《营养圣经》、《食物是你最好的医药》、《完全健康手册》等。

## <<人体营养手册>>

### 书籍目录

洪昭光序第一部分 吃的营养科学第1章 饮食习惯决定你的健康水平第2章 食物营养是身体健康的基石第3章 饮食图表及血糖指数：指导你调控血糖水平第4章 有机食物和全营养食物：最好的健康食物第5章 食物的加工和改性：存在未知的健康隐患第6章 素食：也可以很健康的饮食方式第二部分 关爱女性，呵护女性健康第三部分 关注男性健康，共享和谐家庭第四部分 走进儿童世界，引领孩子健康成长第五部分 排出毒素，一身轻松第六部分 健康减肥，拾起丢失的健康第七部分 内外兼修抗衰老第八部分 健康的一半是精神健康第九部分 睡眠：健康的选择第十部分 性：疯狂生活节奏的神奇解毒剂第十一部分 运动促进健康，营养激发动力源泉第十二部分 环境健康是人体健康的保障第十三部分 健康的窃贼：烟、酒、兴奋剂第十四部分 营养补充品：饮食营养的良好补充第十五部分 食物营养是最好的医药第十六部分 药草及其他自然疗法

## &lt;&lt;人体营养手册&gt;&gt;

## 章节摘录

插图书摘问：我的手和脚都发黄，请问这是什么问题吗？

答：手脚发黄很可能是下面两种结果之一：其中一个好，另一个是身体不健康。

首先，可能是因为你从食物中（如胡萝卜、红薯、南瓜、豆瓣菜和芒果）摄入了特别多的β-胡萝卜素——维生素A的植物形式。

众所周知，大量喝胡萝卜汁的人全身会变黄。

这并不是不健康，但应该稍微减少摄入量。

另一个可能原因是肝脏排毒功能不好。

如果眼白也发黄，应该让医生给你做个肝功能检查。

另外，临床营养师也会给你制定肝排毒计划，减轻人体这个重要器官的负担，使它发挥正常的功能。

问：护肤霜中的维生素真的有作用吗？

答：皮肤能从外面吸收物质（试想激素或尼古丁贴剂），但维生素的使用形式对能否吸收和是否有效起至关重要的作用。

某些形式的维生素当抹在皮肤上、接触空气时容易氧化：例如抗坏血酸形式的维生素C比抗坏血酸棕榈酸酯不稳定得多。

不过，大多数著名公司生产的维生素都很稳定。

问：护肤霜中的苯甲酸酯是什么？

答：苯甲酸酯是一种合成防腐剂，不仅在护肤霜中使用，也用于洗发水、调节剂、头发定型水、化妆剂和除臭剂。

对皮肤有刺激，会导致皮炎或过敏性皮肤反应。

有些研究表明，长期接触免洗的产品（化妆品和润肤液），其中所含的外来物质从皮肤进入到血液，产生雌激素效应，妨碍激素平衡。

应该寻找一些好的替代产品——天然的皮肤护理产品，如德国世家（Dr Hauschka）、茱丽（Jurlique）等。

问：我有头皮屑，你能帮帮我吗？

答：首先要看看是不是什么头发产品刺激了头皮，如洗发水、摩丝、发胶。

许多产品含有酒精和烈性化学品，使皮肤干燥、瘙痒，产生皮屑。

应换一种牌子试试，看看是不是有什么不同，如果最近刚换了牌子，更应该这么做。

有些人发现，洗完头发后，趁头发还是湿的时候，在头皮上擦纯芦荟软膏，效果很不错。

另外还有一种外疾内治法。

-3和-6必需脂肪酸对皮肤非常重要，每个皮肤细胞的形成都需要它们，它有助于防止皮肤干燥和脱皮。

油性鱼、坚果和种子类食物（如南瓜子、葵花子）都含有非常丰富的这些重要营养素。

吃野生或有机饲养的大麻哈鱼、鲱鱼、沙丁鱼、鲭鱼，每周3次，磨一大汤匙种子类食物，撒在早餐谷类食品上。

上午茶的时候，吃一把坚果做点心。

也可以服鱼油胶囊（每天1克），或者每天吃一大汤匙亚麻油。

你也可能缺乏维生素A，它对皮肤健康非常重要，所以要吃鸡蛋、黄色和橘红色水果（芒果、杏）

、蔬菜（辣椒、红薯），服至少含2500微克（孕妇不超过3000微克）维生素A的多种维生素补充剂。

许多人发现，MSM（一种有机硫）对于解决所有皮肤问题都有帮助，每天3克，也有外用的MSM膏。

问：我的头发总是很干燥，和饮食有关系吗？

答：人体是非常聪明的，总是把必需营养素优先分配给重要器官，将那些对生存不那么重要的器官排在最后。

头发对人的外表很重要，但在人体所列的表单上，头发实际上居于后位。

因此，如头发干枯、没有生气，这说明人体吸收的营养非常少，不能供应给头发。

缺乏必需脂肪是头发干燥最常见原因，油性鱼和种子类食物（如南瓜子和葵花子）中含这些重要脂肪

## &lt;&lt;人体营养手册&gt;&gt;

。每周应该吃三次油性鱼（如沙丁鱼或鲭鱼），每天吃一把种子类食物当点心或撒在沙拉/早餐谷物食品上。

为了保证有足够的摄入量，还应该补充富含 $\omega$ -3脂肪的鱼油。

鳕鱼肝油是非常好的营养源。

除了饮食要有良好的营养之外，还要补充高含量的多种维生素和矿物质制剂，以防止其他营养素的摄入量不足。

问：我掉了许多头发，是不是饮食中缺少什么营养？

答：脱发与许多因素有关，从压力到一般营养素的缺乏。

与脱发关系尤其密切的营养素是铁、维生素B1、维生素C和赖氨酸，有些头发补充剂含所有这些营养素。

要使头发的生长处于最佳状态，应确保从鱼、瘦鸡肉和大豆制品（如豆腐）中摄入适量蛋白质，也要补充矿物质锌，锌是生长所必需的营养素。

肉、贝类、鸡蛋、全谷类（如燕麦、坚果）和种子类食物（如南瓜子、葵花子）等都含丰富的锌。

维生素B5（泛酸）也能帮助刺激头发生长。

服优质多种维生素补充剂（至少含15毫克锌和50毫克维生素B5）。

如果还有其他症状（如疲劳、皮肤干燥、性欲低），可能是甲状腺功能低下，应让医生做个检查。

问：我头顶的头发开始变得稀少，我可不想当和尚，请问你能帮帮我吗？

答：男性过早脱发与三种因素有关：激素、血液循环和营养。

人体制造性激素（睾酮）和压力激素的原材料是一样的，过多的压力可能妨碍了人体平衡，促使脱发。

。女性脱发最常见的原因是缺铁。

赖氨酸外加维生素C和维生素B12能帮助人体吸收和利用铁。

有些头发营养补充剂含有所有这些营养素，无论是对男性还是对女性都有益。

问：我的头发长得很慢，请问有什么建议吗？

答：可能你的头发天生就比别人长得慢，除此之外还有其他外在因素影响头发的生长速度。

因素之一是阳光，阳光会加速细胞分裂。

这就是说，在相对阴沉的冬天，头发的生长速度一般都很慢。

蛋白质、锌或维生素B5也有益于头发的生长，这些营养素都会影响头发的生长速度。

一定要摄入足够的优质蛋白质（每天2份），如鱼、瘦鸡肉或大豆。

含锌的食物有肉、贝类、鸡蛋、全谷类（如燕麦和黑麦）、坚果、种子类食物（如南瓜子、葵花子）

。服用至少含15毫克锌和50毫克维生素B5的优质多种维生素制剂，以及其他B族维生素剂也很必要。

问：我的指甲总是破裂，请问有什么预防措施吗？

答：人体将营养素优先分配给排列在首位的重要器官，而皮肤和指甲的位次排列靠后。

你有可能维生素A、B族维生素、钙或铁的摄入量都不足。

补充高含量的多种维生素和矿物质制剂，而不要单独补充这些营养素。

另一个关键因素是消化是否良好，以及从食物中吸收营养的程度。

常见问题是胃酸（为矿物质的吸收做准备）和消化酶少，含这两种营养素的补充剂能改善指甲的状况，但是要注意，如果有胃溃疡或其他胃病，请不要服用。

还要记住防止指甲免受外来损害，如强力去污剂和热水。

问：为什么手指甲和脚趾甲会长出明显的倒刺？

答：指（趾）甲长倒刺说明有可能缺乏B族维生素。

许多食物都含有丰富的B族维生素，但在加工和精制（如谷类）的过程中，这些维生素都被去掉了，而人体内的B族维生素被压力和酒精消耗。

因此，现在许多人的B族维生素摄入量不足。

除了补充优质多种维生素和矿物质制剂外，我建议早晚两餐各服50毫克B族维生素复合剂。

## <<人体营养手册>>

也要减少酒精的摄入量，减轻压力（瑜伽、漫步、简单的放松运动等都有益，也不要喝咖啡之类的兴奋剂），多吃含B族维生素丰富的食物（全谷类、啤酒酵母、扁豆，大多数蔬菜也都含有丰富的B族维生素，如豆瓣菜、西兰花、菜花、卷心菜和番茄等）。

问：手指甲中的白斑说明什么？

答：这是缺锌的典型症状，像指甲中的倒刺一样。

如果3个或3个以上的指甲出现白斑，则清楚地表明锌的摄入量不足。

压力使人体内的锌迅速被消耗，性过度也使男性缺锌——精子中含有大量的锌！

每天应补充15毫克锌，吃矿物质含量丰富的食物。

幸运的是有许多美味可供选择，如果你喜欢牡蛎，牡蛎所含的锌大大超过其他食物，但也有许多其他的选择：新鲜的生姜、羊羔肉、核桃、新鲜的青豆、干豌豆、黑线鳕鱼、虾、萝卜、鸡蛋、全谷类（如黑麦和燕麦）、花生以及杏仁等。

问：请问有没有什么东西能防止我鼻出血？

答：鼻出血通常是因为鼻腔内壁的毛细血管（细小的血脉）弱而造成的，可能是由于暂时性的压力所致，比如因为感冒而经常擤鼻涕；另外也可能是全身的毛细血管不够粗壮。

要增强脆弱的毛细血管，一定要摄入大量的生物类黄酮。

含有这些重要营养素的食物包括柑橘类水果、浆果、西兰花、樱桃、红葡萄、蔷薇果、木瓜、番茄，以及茶和红葡萄酒。

生物类黄酮和维生素C一起使用效果最好，因此最好服用优质复合剂。

## &lt;&lt;人体营养手册&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

洪昭光推荐序 帕特里克·霍尔福德 (Patrick Holford) 是英国首席营养专家，他在英国被公认为是营养、饮食、环境卫生和健康的代言人和最佳营养的倡导者。

他的观点在营养与健康方面带给人以新的希望。

他的书为什么有这么大的魅力呢？

这是因为他的书有两个非常可贵的特色非一般人能企及。

一是立论精辟，意境深远。

二是细节精微，博大精深。

使他能登高望远，宏观把握生命与健康的精髓。

又能细致入微，以扎实的现代科学知识回答种种生命疑问，得心应手，相得益彰。

比如他说：“我确信所有的疾病都可以被消除，不是通过药物和手术，而是通过最佳营养学、锻炼和在合适的环境中居住。

”这个观点与2400年前医学之父——希波克拉底的天才论断：“阳光、空气、水和运动，这是生命和健康的源泉。

”一脉相承。

他还说，为了消除疾病，还应当“改变造成紧张压力的陈旧观念及行为模式的意愿。

”这又与我国古代医典《黄帝内经》：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”的观点如出一辙。

现代首席营养专家的观点与古代圣哲大师的观点一致并非偶然，而是充分显示了真理超越时代，超越国界的伟大光辉和生命力。

难得的是，帕特里克·霍尔福德还利用自己广博的理论知识，丰富的实践经验，为读者清楚地解答了关于你自身身体的一个个疑问，你的身体，你的情绪，你的饮食营养，你的生活方式，你的运动睡眠，总之这样一位世界营养学权威，世界顶级健康教育专家成了你的良师益友，成了你的保健医生，这是多么幸运的事。

在本书中作者针对500个身体常见的健康问题做出了回答，他以简单易懂的语言合理解释了从普通感冒到更严重的医学问题，并且从食物营养角度对许多常见病症给予了有针对性的最佳营养解决方案，这些是你绝不可能从医生那里得到的健康信息，让你不用吃药就能摆脱健康烦恼。

总之，本书很实用，很简练，营养信息也很全面。

我想大多数人都能在其中找到自己应该却可能不曾关注的健康问题。

世界顶级营养学家帮助你了解自己的身体，如果你在乎你的健康，我推荐你不妨看看。

## <<人体营养手册>>

### 编辑推荐

花城出版社继《人体使用手册》、《医生向左病人往右》之后再次震撼推出。

卫生部首席健康教育专家洪昭光撰文推荐！

《人体营养手册:身体会问你的500个营养问题》风靡全球的《营养圣经》的作者，英国首席营养专家帕特里克·霍尔福德对营养、饮食、健康问题的扛鼎之作！

上帝都希望你健康，你还等待什么呢！

英国首席营养专家、《营养圣经》作者帕特里克·霍尔福德告诉你：食物营养是解决人体健康问题最好的医药。

《人体营养手册:身体会问你的500个营养问题》是一本确保你健康的常用必备手册，一书在手，你的营养你做主，你的健康你做主。

<<人体营养手册>>

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>