

<<原来吃素最健康>>

图书基本信息

书名：<<原来吃素最健康>>

13位ISBN编号：9787543042872

10位ISBN编号：7543042878

出版时间：2009-8

出版时间：武汉

作者：彼得·博尔西

页数：181

译者：叶红婷

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>

## <<原来吃素最健康>>

### 内容概要

《原来吃素最健康》围绕素食这一核心理念展开，涉及现代医学、人体脏器、营养学、常见病症、运动、瘦身、禁食、健康习惯、生态关怀等方面，是一本多角度全方位的新型健康书。更可贵的是，作者的视野并不局限于自身，更关注人和自然的和谐共处。

<<原来吃素最健康>>

作者简介

彼得·布瓦西（Peter Burwash），全球最知名的网球教练之一，世界知名的营养学家、长期健康倡导者和激励演说家，全世界最大的网球教练员管理机构PBI的创始人和主席。曾在137个国家比赛和执教。

## <<原来吃素最健康>>

### 书籍目录

健康小测验第一章 人生塑造之旅第二章 了解现代医学第三章 了解你的身体心脏：完美的血液“泵”  
血液：生命的长河动脉：血液流通的主要管道胆固醇：人体天然润滑剂消化系统：身体能量工厂大肠  
：你的垃圾压缩机肝脏：抗毒卫士肾脏：新陈代谢全靠它免疫系统：身体的保卫队毒素：让身体怠速  
运作细菌：不是所有细菌都是坏蛋酶：身体的劳动力第四章 了解营养四类健康食物如何获得蛋白质？  
碳水化合物脂肪肉类汉堡包和热狗鸡肉鱼类蛋类乳制品谷物类豆类蔬菜水果纤维素维生素矿物质糖类  
第五章 了解常见病心脏病高血压高胆固醇动脉粥样硬化症癌症肥胖症骨质疏松症压力第六章 运动力  
量训练竞技运动健康的四大要素关于运动的八大无稽之谈如何启动并坚持你的运动计划第七章 瘦身节  
食运动新陈代谢卡路里第八章 禁食禁食休养身心第九章 修正健康习惯第十章 生态关怀——让心灵更  
健康给肉类行业的十张传票素食主义者的信仰第十一章 转变从今天开始前路漫漫健康小测验答案及解  
析

## &lt;&lt;原来吃素最健康&gt;&gt;

## 章节摘录

第四章 了解营养 四类健康食物 旧的四类健康食物是什么？  
新的四类健康食物是什么？

玛丽恩·内斯特尔 (Marion Nestle) 是纽约大学食品营养学系主任、营养学教授，她非常权威地指出：“旧的四类健康食物是美国农业部 (USDA) 施加压力才得以通过的。其中对肉类食品施加的压力最大。

”1956年，美国农业部颁布的旧四类健康食物为：肉类、乳类、全谷类、蔬菜水果类。但是随着时间的推移，人们越来越多地了解到纤维素的重要性，胆固醇和脂肪对健康的危害，以及许多植物类食物中各种营养素对疾病的预防作用。而定期食用肉类，会对健康造成严重的危险。

直到1991年，这一点才变得越来越清楚，那一年，一份新的四类健康食物浮出水面，它们是：蔬菜、水果、全谷类和豆类。

但是，对肉类食品的游说还是产生了作用，最终的结果是，美国农业部在1992年正式发布《食物金字塔指南》，形成了一个三角形，肉类仍然包括在其中。

美国农业部于1956年颁布的旧四类健康食物没有任何科学根据。

那份食物金字塔的图表与健康也没有任何关系。

不幸的是，许多老师和父母将之当作“营养圣经”，而且这些花哨的四色招贴画竟然成了我们营养学教育的重要部分。

甚至连营养学院也接受了这些提法。

尽管有证据表明，大部分人吃了旧的四类健康食物，会死得更早。

事实上，不吃肉类、鱼类、家禽或蛋类食物，人们也能获得身体所需的所有营养。

如何获得蛋白质？

如果你不吃肉，能保证足够的蛋白质吗？

你需要在同一餐内摄入所有的必需氨基酸吗？

蛋白质能让肌肉更加强健吗？

蛋白质能在人体内分解成氨基酸，从而合成新的蛋白质，有些氨基酸又可以合成新的氨基酸，其中能够由其他氨基酸合成的，称为非必需氨基酸；不能由其他氨基酸合成的，称为必需氨基酸。包含所有必需氨基酸的蛋白质，称为完全蛋白质，不包含或只包含部分必需氨基酸的蛋白质，称为不完全蛋白质。

随着旧的四类健康食物（肉类、乳类、全谷类、蔬菜水果类）图表的出炉，一种没有事实根据的观点得到了广泛地传播，那就是，获得“完全蛋白质”会让身体得到充分的滋养。

人们往往认为所有氨基酸必须同时进入人体才能满足合成蛋白质的需要，而肉类食物含有所有的必需氨基酸。

所以，人们认可肉类中的完全蛋白质，并且认为这就是健康饮食之道。

然而，我们的身体是不能直接利用纯蛋白的，比如红肉、鸡肉、家禽肉和鱼等，这一点非常重要。

蛋白质必须被分解。

这一多余的步骤不仅会增加身体的负担，让身体老化，而且也是没有必要的。

在研讨会上，几乎每次我都会首先问这样一个问题：“如果你不吃肉，能保证足够的蛋白质吗？”

大多数人的回答是“不能”，让我们来改变这个没有事实根据的观点吧！

我们的身体完全没有必要摄入纯蛋白，但是我们需要氨基酸，因为它们是合成蛋白质的基础材料。

你所需的每种氨基酸都能在水果、蔬菜和谷物类中找到。

动物类食物所含的8种必需氨基酸，在植物类食物中也同样能找到，只是含量有所不同而已。

因此，如果你的饮食以全植物的食物为基础，摄入的卡路里数量就能达到最小，那你根本不可能缺乏蛋白质。

人们是不会因为缺乏蛋白质而死，他们只会因为营养失调而死亡。

## &lt;&lt;原来吃素最健康&gt;&gt;

人体内缺乏蛋白质实在是极为罕见的事儿，因此，这根本就不是什么问题。

第二个没有事实根据的观点是：你需要在同一餐内摄入所有的必需氨基酸。

换句话说，你必须将米饭和豆类食物一起吃下去才可以。

这种观点缺乏科学依据。

在人体的血液、淋巴和肾脏中，都有氨基酸池，是专门储存氨基酸的。

如果今天没有摄入某种氨基酸，它明天就会被分泌出来，让人体保持一种理想的平衡状态。

也就是说，氨基酸在进入人体后，会保存几天时间，等待与其他氨基酸结合，所以，只要能保证所有必需氨基酸的摄入，不一定要同一时间摄入。

第三个没有事实根据的观点——蛋白质能让肌肉更加强健。

我们只要有一点儿常识，想上那么1分钟，就会发现这种没有事实根据的观点有多荒谬！

认为吃动物的肌肉组织（动物蛋白质），就会增强你的肌肉，让你变得更加强健，这种“吃什么补什么”的看法，就好比说如果你吃动物的大脑，就会变得更加聪明一样荒诞无稽。

你要拥有更加强健的肌肉，应该是通过运动和锻炼，而不是通过吃。

不过，许多人，尤其是美国人，总觉得如果他们减少对动物蛋白质的摄入，会危及他们的健康，让他们变得更加虚弱。

除了力气之外，还有一些人认为蛋白质能够产生能量。

事实上，蛋白质不会产生能量，反之，会消耗能量。

不到万不得已，蛋白质不会被用作能量之源。

我们身体更喜欢用碳水化合物和脂肪来作为它的燃料。

蛋白质可能是我们身体主要的“建筑材料”之一，但是，它不是很好的直接能量的来源。

另外，动物蛋白质还附带着一个非常沉重的代价——堵塞动脉的饱和脂肪和胆固醇。

最后一个没有事实根据的观点——动物类食物中的蛋白质含量要更胜一筹。

实际上，植物类食物中的蛋白质含量已经足够马、大象或河马的成长所需了。

我想，关于这些没有事实根据的观点，我们已经解释得很充分了。

蛋白质好比构成我们身体所必须的砖块和灰浆，是最基础的材料。

“蛋白质（protein）”这个词语来源于希腊单词“proteus”，意思是“头等重要”。

我们需要蛋白质增强身体的每一个细胞，蛋白质对人体的生长负责。

不过，到我们二十来岁的时候，我们身体的生长发育基本上已经完成，因此，修复、补充和保养就成了重要的问题。

当我们年轻时，身体需要多一点儿蛋白质，但是，今天，我们不分好坏优劣倾倒进身体中的食物，离真正的要求还差得很远。

摄入了大量蛋白质的人，看起来几乎总是会显得老一些，这是因为过量的蛋白质会对身体器官造成过度的负担，容易引起身体的退化和老化。

蛋白质是大分子，很难被分解成必需氨基酸。

过量的蛋白质会导致肾脏和肝脏扩大，因为它们都是人体重要的排泄器官，其主要功能是将人体各组织器官在代谢过程中所产生的各种物质，特别是蛋白质的代谢废物排出去。

过多的蛋白质最终会对免疫系统造成负担。

当身体分解来自肉类食物的纯蛋白时，最终会释放出一种被称为“尿酸”的有毒物质。

正如我们在前面提到的，与肉食动物和杂食动物不同的是人类没有分解肉类蛋白质的尿酸酶。

吃肉的人有更加强烈的狐臭，其中一个原因就是他们身体中有较多的尿酸。

富含浓缩蛋白的饮食还会导致钙从骨骼中被过滤掉。

蛋白质中的含硫氨基酸必须与钙中和。

记住，我们身体中的绝大部分钙都存在于骨骼中，大约为98%。

在蛋白质摄入过量的这个社会，骨质疏松症的高发率已经成了一件令人关注的事（参见第六章）。

因为人体本身存储蛋白质的能力有限，所以，它要么将蛋白质舍弃，要么将之存储起来。

当人体处理好“家用开支”的总平衡之后，剩下的蛋白质就会转化为脂肪和糖分，然后被储存起来。

因此，过量的蛋白质只会让身体变得越来越肥胖，而不是让肌肉越来越强健！

## <<原来吃素最健康>>

看看那些蛋白质在饮食中占据主要成分的国家吧，你会发现那些国家的人大部分都过于肥胖！

如潮涌般泛滥的错误信息，导致人们对蛋白质的“崇拜”。

即使是吃素（不吃肉类、鱼、家禽类、鸡蛋或奶制品类），一个人也能获得两倍于人体所需的蛋白质量。

因此，放松一些，不要总是害怕蛋白质不够！

记住，减少你饮食中的蛋白质摄入量，是你为自己获得健康的高品质生活所做出的重要决定。

## <<原来吃素最健康>>

### 媒体关注与评论

如果问谁最有资格写一关于健康的书，那就非彼得·博尔西莫属了。他是运动员、哲学家，还是极其热爱生活的人，最重要的是，他是我认识的人中最健康的人。在这本书中，博尔西先生为我们倾情奉献了一堂堂精彩的“生活课程”，从食物的营养，到生态平衡的生活方式，他就像一位充满智慧和慈悲之心的老师，为我们娓娓道来。这本关于实现全方位健康的指南，对你的身体、心灵，乃至整个地球的健康来说，都是一份最好的礼物！

——美国营养学会主任，《严格素食者营养》作者 迈克尔·克莱帕尔 这是一本令人信服的指南，它阐述了改变饮食习惯对健康的重要性。

同时，彼得·博尔西主张利用科学的理念和方法获得更好的健康状况，并提出了许多实用的忠告和建议。

彼得了解营养科学，并融合他自己在这个过程中独特见解，与我们共同分享他的智慧。

——美国医师医药责任协会主席，医学博士 尼尔·D.巴纳德 这本书远远超出了我的期望。

任何人只要肯花时间，将彼得·博尔西的方法和态度应用于生活之中，就一定会受益匪浅。

而本书正好道出了彼得的方法和态度。

——国际素食协会主席，和平艾比奖获得者，法学博士 霍华·李曼 《原来吃素最健康》给我们的启示应该出现在各种食物和饮品的标签上！

这是一本让人大开眼界的必读书！

在字里行间，彼得·博尔西为所有想努力获得和保持全方位健康的人，奉上了一道丰盛的信息大餐。

他一直孜孜不倦地追求着，希望让每个人都能过上更高质量的生活。

——预防医学博士 阿加莎·特莱西 当你拿起彼得·博尔西的《原来吃素最健康》时，你就会让自己受益匪浅。

好好阅读吧，听从其中满怀智慧和慈悲的忠告，你会走上一条充满健康和欢乐的生活大道。

——拯救地球国际组织创始人 约翰·罗宾斯



## <<原来吃素最健康>>

### 编辑推荐

带你揭开“美味”肉食背后血腥而肮脏的加工黑幕，解密肉食引起的八大疾病，十大生态破坏，纠正素食者缺乏营养的传统学说，了解人体、营养素、疾病；学会运动、排毒、养身，打造全方位健康。

这不仅仅是本健康书，当你读完它，你的生活态度将会发生改变。

解密肉食引起的八大疾病，十大生态破坏。

纠正素食者缺乏营养的传统学说，了解人体、营养素、疾病；学会运动、排毒、养身，打造全方位健康。

如果翻开这本书，我相信大家都能被作者的诚恳态度打动。

他收集的资料翔实可靠，让我们如身临其境，目睹肉食加工的血腥和肮脏。

作者知道凡事不可一蹴而就，所以教给大家逐渐从肉食者过渡到素食者的方法。

这些方法都是他亲身试验的。

作者还知道，如果仅仅关注自身，人们会缺乏长期维持健康饮食的动力，于是他带你看到你和这个世界的紧密关系。

即使你不愿意勇敢尝试素食生活，你依旧能因这本书受益匪浅。

作者耐心地告诉你如何瘦身、排毒、运动……让你的身体机能维持在最好状态。

这有赖于他全球著名网球教练和营养学家的身份。

不管从哪个角度出发，《原来吃素最健康》都是本不可错过的新型健康读本。

<<原来吃素最健康>>

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>