

<<地球上最健康的150种食材>>

图书基本信息

书名：<<地球上最健康的150种食材>>

13位ISBN编号：9787544235778

10位ISBN编号：7544235777

出版时间：2009-1

出版时间：南海

作者：乔尼·鲍登

页数：800

译者：曾育慧

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>

## <<地球上最健康的150种食材>>

### 前言

某日，有人问我蜂蜜算不算是好的甜味剂。

我回答“不一定”。

如果“蜂蜜”是指在超级市场买到的，装在可爱小熊罐子里的东西，那答案就是否定的。

如果“蜂蜜”是指未经加工、过滤、消毒的有机生蜂蜜，那么我会毫不迟疑地给你肯定的答案。

这让我想到一个小故事。

某个周五的晚上，我跟着看完电影的大批人潮从纽约林肯中心的16厅大楼走出来，想不到竟然在大厅的手扶梯边碰到多年不见的老友，我们便决定到附近咖啡店叙叙旧。

一坐下来，我们便先聊起刚才看的电影。

“故事真感人。”

“我说。”

“感人？”

“她不可置信地回应，“我觉得那根本是瞎煽情又幼稚。”

“我说：“才怪呢，电影很精彩，而且编剧也不落俗套。”

“什么叫不落俗套？”

“她不屑地说，“好吧，也许你真的觉得亚当·山德勒演得很不落俗套。”

一阵沉默。

我们彼此对望……然后才发现……原来我们看的不是同一部电影。

这个小故事的启示跟食物有关，跟用字也有关。

问我“蜂蜜”的那个人并没有区分小熊瓶装蜂蜜和未过滤的生蜂蜜，这是两种完全不同的东西。

如果我没先搞清楚朋友讲的是哪一部电影就作回应，我们的对话就会像是自以为在讨论同一场电影，其实一方讲的是严肃的戏剧，另一方讲的却是喜剧。

我跟你可能会针对养宠物展开讨论，但如果你心中想的是“猫”，而我想的却是“狗”，虽然我们以为说的是同一回事，但重点绝对不会一样。

这一点在我写这本书时，体会更是深刻。

举例来说，鲑鱼是很好的食物，大家都同意吧？

所有的营养师都会推荐。

可是有个问题：养殖鲑鱼不等于野生鲑鱼。

读了这本书，你会知道野生鲑鱼富含omega-3脂肪酸，鱼肉的鲜艳颜色是因为鲑鱼通常以磷虾为食，而磷虾提供有高营养价值的虾红素（astaxanthin），这是天然类胡萝卜素的一种，鲑鱼肉的鲜红外表就是这么来的。

而养殖的鲑鱼压根没见过磷虾，他们平常吃的是谷类，这有点像是用巧克力脆片饼干来养狮子的感觉。

因此这种鲑鱼体内几乎不含omega-3脂肪酸，鱼肉的脸色是养殖工人染出来的。

野生鲑鱼和养殖鲑鱼是完全不一样的食物。

只是，我们依然毫无所知地用相同的字眼来描述两样东西。

这问题很大。

## <<地球上最健康的150种食材>>

### 内容概要

地球上最健康的150种食材：美国第一营养学宝典 哪些是健康食物？

该吃什么？

该怎么吃？

如何为自己和家人作出健康的饮食选择？

美国著名营养与减肥专家专家乔尼·鲍登，集古今中外文献、科学研究结论与亲身经验，提供给您关于健康食材的最完整饮食指南。

同时，他还邀请15位专家列出自己实际会吃的前10种食物，使读者一窥专家餐桌上的秘密。

没有一样食物可以营养全包，不过真正的食物，就是加工最少的天然食品。

本书食材的范围非常广泛而实用。

书中涵盖了蔬菜、谷类、豆类、水果、坚果与种子、大豆、乳制品、肉、禽、蛋、鱼与海产、特殊食品、饮品、调味料、油品、甜味剂等14类食材，包括日本的海苔、印度的姜黄、巴西莓、大溪地的诺丽果、地中海的橄榄、沙漠中的椰枣、南美洲的可可、阿拉斯加的鳕鱼、中国的茶叶等等，帮助读者做出健康选择，让你的饮食生活更丰富、营养更均衡。

区别于《求医不如求己》《不生病的智慧》，鲍登在书中还提出了几个新颖而重要的观点：吃食物要吃其中“质”的部分；要“仔细品尝人生当中的每一刻和每一口”“保持注意力绝对会让结果有所不同”，用最朴素而科学的方式，为我们的健康加分！

地球上的最有效的78种自然药物和疗法：美国健康第一书 千真万确：一试就健康！

真正的求医不如求己，只要遵照执行，一定会健康。

美国自然药物与疗法第一权威 乔尼·鲍登博士，继超级畅销书《地球上最健康的150种食材》后，又一养生力作！

经过科学实验证实，真正有效的78种自然药物与疗法，将你从无证据的各种疗法中拯救出来！

配合鲍登博士的超级畅销书《地球上最健康的150种食材》一起看，会更有功效。

这是一本以西方式的严谨，融合东方式天人整体观念而写成的“美式养生书”。

在美国，它被称为“健康第一书”，连续两年畅销不衰。

所谓的自然疗法，并非指完全摄取天然食物和矿物质，里面有复合药物也有单纯药物，同时也推荐了天然植物及其提取素，和各种心理反射法。

所有的一切都指向一个目的——健康。

没有哪种药石能成为包治百病的“万金油”，然而当它们各显其能地搭配在一起时，你的健康状况就会令人惊异地好转。

这78种药物和疗法，就起着这样的作用。

<<地球上最健康的150种食材>>

作者简介

乔尼&#8226;鲍登博士——美国著名营养与减肥专家，全美12位顶尖富豪的私人营养顾问！  
美国营养学会会员，心理学硕士。

著有畅销书《低糖生活：从艾特金斯到区间饮食法，教你最佳策略》（本书荣获2004年最佳营养专著读者票选大奖）等书。

全美收听率极高的现场热线健康广播节目

## &lt;&lt;地球上最健康的150种食材&gt;&gt;

## 书籍目录

地球上最健康的种食材大亮相岁作者序吃真正的健康食物品尝人生每一刻专家票选与其他编者序种健康食材吃出你的健康来第1章 蔬菜小白菜西兰花花菜羽衣甘蓝硬花甘蓝球茎甘蓝孢子甘蓝卷心菜芥蓝芝麻菜豆瓣菜四季豆地瓜羊角豆芹菜(西芹)洋葱蒜苗苦白苣茴香胡萝卜南瓜瓠瓜茄子西红柿甜椒辣椒(红辣椒、红番椒、墨西哥辣椒)马齿苋甜菜瑞士甜菜洋姜菠菜菌类朝鲜蓟蒲公英辣根大头菜红薯芦笋叫我第二名看专家怎么吃第2章 谷类藜麦燕麦片叫我第二名看专家怎么吃第3章 豆类青豆豆子扁豆鹰嘴豆(埃及豆)看专家怎么吃第4章 水果桃杏木瓜西瓜哈密瓜甜瓜芒果猕猴桃番石榴枸杞香蕉枣无花果椰子橙子柠檬酸橙葡萄柚葡萄葡萄干鳄梨菠萝洋李干草莓覆盆子蓝莓樱桃蔓越莓苹果叫我第二名看专家怎么吃第5章 坚果与种子杏仁果杏仁酱芝麻芝麻酱白芝麻花生花生酱南瓜子核桃美洲山核桃巴西栗澳洲核桃开心果腰果榛果葵花子看专家怎么吃第6章 大豆类毛豆发酵大豆(天贝与味噌)纳豆看专家怎么吃第7章 乳制品奶油酥油有机生乳奶酪酸奶看专家怎么吃第8章 肉类禽类蛋类土鸡羔羊肉草食牛肉肝(小牛肝)野味(水牛肉、鹿肉)鸡蛋看专家怎么吃第9章 鱼类与海产c野生阿拉斯加鲑鱼沙丁鱼甲壳类白肉鱼贝类鲑鱼鲭鱼汞污染隐忧看专家怎么吃第10章 特殊食品类甘草乳清蛋白粉芽菜海菜小麦胚芽梅干(梅酱)黑巧克力蜂花粉、蜂胶与蜂王浆绿色食品与饮品德式酸菜(未经杀菌处理)韩式泡菜橄榄叫我第二名看专家怎么吃第11章 饮品巴西莓汁水石榴汁咖啡红酒蔓越莓果汁诺丽果汁新鲜蔬果汁茶叫我第二名看专家怎么吃第12章 香草香料·调味料丁香大蒜小豆蔻小茴香百里香肉桂芥末籽迷迭香荷兰芹牛至醋(苹果醋)姜姜黄鼠尾草叫我第二名看专家怎么吃第13章 油品杏仁果油大麻籽油亚麻籽油(亚麻籽)芝麻油(未精制、冷压、有机)夏威夷核果油粗榨特纯橄榄油椰子油红棕榈油菜籽油好吗?看专家怎么吃第14章 甜味剂未过滤生蜂蜜黑带糖蜜看专家怎么吃看专家怎么吃词汇表感谢辞地球上最有效的78种自然药物和疗法大展览导言第一章 单纯药物 茶氨酸：对焦虑最有效 维生素B6：轻松治疗自闭症 维生素Bn：延缓衰老保健康 牛磺酸：消除腹胀和浮肿 5-羟基色氨酸：让抑郁走开 铬：糖尿病人的神奇元素卵 谷氨酰胺：上瘾症状小克星 赖氨酸：治疗疱疹小能手 维生素D：让你活蹦乱跳 肌醇：催眠的灵丹妙药 碘：甲状腺的救命丹 磷虾油：对经前期综合征很有效 褪黑素：轻松调整时差反应 二甲基砷：赶走疼痛和发炎 烟酸：优化胆固醇 动力宝：对关节炎和疼痛都有效 纳豆激酶：多吃能预防中风 锌：防止感染的好帮手 肌肽锌：最擅长治疗胃溃疡 萨提亚确：控制食欲 巧减肥第二章 复合药物 康复中心疗法：治疗酗酒的新方法 葡萄糖胺和骨维素：治疗关节炎的妙方 槲皮素镁生素B6：自然改善哮喘 消化酶和益生菌：轻松消除口臭 综合药物搭配：让大脑不再衰老 健康细菌+健康油：治疗顽固性湿疹的利器 叶酸和N-乙酰-半胱氨酸(NAC)防止听力损失 黑升麻和当归：对更年期潮热很有效 酶和细菌：让你不再“烧心” 神奇四侠：心脏的守护神 强力组合：守护肝脏健康 辅酶Q10乳清蛋白和降高血压饮食高高的血压降下来 不要汽水，给我开水：防治肾结石，如此简单 草药和营养的圆舞曲：温和治疗偏头疼 维生素B6、镁和月见草油：把经前期综合征驱逐出境 斯塔巴克医生的果皮蜜饯及其他：对季节性过敏很有效 抗氧化剂：老了也有好视力 HCA, CLA, EGCG和铬：神奇减肥四小将 酵母杀手：杀灭白色念珠菌第三章 食物药物 西芹：吃菜也能降血压 樱桃：治疗痛风有妙招 鸡汤：和爱心一起缓解感冒 肉桂：轻松降低高血糖 蔓越莓汁：有它，就没有尿道感染 低碳膳食：对多囊性卵巢综合症有奇效 旧石器时代膳食：从此不再长痤疮 石榴汁：对心脏和性爱都很好 循环饮食：排除食物过敏原 特殊碳水化合物饮食：彻底防止肠炎 姜黄：让发炎走开第四章 植物药物 芦荟：烧伤、创伤和胃痛，统统去无踪 山金车：对肌肉疼痛、发炎很有用 薄荷油肠溶衣片：肠易激综合症的克星

## <<地球上最健康的150种食材>>

### 媒体关注与评论

是一本可读性高又精彩绝伦的天然食材圣经。

——安·路易丝·吉特尔曼博士《纽约时报》畅销书《油切计划》作者一本不可错过的好书，能提供大量营养资讯与常识，研究营养学的人必备。

——迈克尔·伊迪斯医师与玛丽丹·伊迪斯医师，畅销书《蛋白质能量》作者几乎我们日常生活会碰到的食物都包括在里面，所以，有了这本书你随时可以查考食物的营养，久而久之，你也可以成为自己的营养师，这是健康管理很重要的一步。

——陈月卿作家，畅销书《全食物密码》作者 熟读这本好书，就可以让自己、家人及孩童经常可以食用及学习选择这些健康食材，再也不必花费太多时间、精力及金钱去追求不实用又无科学证据的养生方法。

——陈皇光医师，台大预防医学博士 鲍登博士不是用灵性的悬疑说法或是根据街坊邻居的经验在根据街坊邻居的经验胡说八道，而是以风趣 手法在科学证据下提出150种健康食材，保持了科学家的那种小心求证的客观态度。

——杨淑惠营养师台北医学大学保健营养学系助理教授 有很多书教我们什么不该吃，现在总算体育鲍登来告诉我们什么才该吃，而且他用风趣而有味道的笔法，让这本书既有知识性又富娱乐性!

——美国著名营养学家维金

## <<地球上最健康的150种食材>>

### 编辑推荐

《地球上最健康的150种食材》是全球顶级健康专著，最方便实用的完整饮食指南 15位世界著名营养学家票选的150种健康食材！

作者是全美12位顶尖富豪的私人营养顾问 中医养生图书升级版 有科学证据的养生知识  
美国亚马逊网站、台湾诚品购书网五星读物 连续两年畅销不衰 让食物变成良药！

吃对了，普通食材也能帮你防病抗癌！

你知道吗？

红萝卜不只能保护眼睛，它和高丽菜、樱桃、红茶...都能防癌！

普通食材，吃对了，就能发挥意想不到的惊人效果！

美国著名营养与减肥专家专家乔尼·鲍登，给你最方便实用的完整饮食指南，吃出健康，一本就够！

可读性高又精彩绝伦的天然食材圣经。

——安·路易丝·吉特尔曼博士 阅读《地球上最健康的150种食材》就像品尝一次美妙的经验。

——克里斯蒂安·诺斯勒医师 用他风趣而美味的笔触，让这《地球上最健康的150种食材》既有知识性又富娱乐性！

——菲尔医师 减肥大挑战节目营养学家 真是一本有趣又有用的书！

——艾尔森·哈斯医师 《重视营养保健康》作者 在这本绝妙好书里，点出理想营养学的精髓。

书中完整的信息，以及幽默、透彻和简洁的风格，使它成为近几十年来最佳健康食物手册之一。

——马克·休斯敦医师 范德堡大学医学临床副教授

<<地球上最健康的150种食材>>

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>