

<<营养圣经>>

图书基本信息

书名：<<营养圣经>>

13位ISBN编号：9787544241427

10位ISBN编号：7544241424

出版时间：2008-11

出版时间：南海

作者：[英]帕特里克·霍尔福德

页数：525

译者：范志红

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>

## &lt;&lt;营养圣经&gt;&gt;

## 前言

本书现已被翻译成20种语言，是帮助你保持美好形象、良好感觉和获得健康长寿的前沿著作。这本书最初写于1998年，总结了最佳营养学会(ION)20年来的研究成果。

这个版本是最新修订的，根据目前营养学研究情况进行了扩充。

在过去几年当中，我们对于健康、疾病和营养的理解有了很大的改变。

我工作的意义，就在于让你了解这些进步。

我们有很多新的发现——成功瘦身的奥秘、预防早老性痴呆症、无须服药摆脱抑郁症、乳腺癌和前列腺癌的发病率不断上升的原因以及尽力避免这些疾病的方法等。

许多猜想已经被事实所证实，例如最佳营养能大幅度地提升精力，比药物能更有效地降低血胆固醇，令感染疾病后恢复时间缩短一半。

在本书首次出版之后，从那些通过最佳营养彻底改变自己生活的人们——就像你这样的读者当中，我得到了数以千计的证明案例。

这就是我的工作——帮助你远离病痛，达到活力充沛的健康状态，能够尽情享受生活。

我花时间研究数百种科学与医学领域的前沿学术刊物，劝说先行者们尝试新的方法，然后把它们转变成容易理解的语言，以便你能够在日常生活中加以应用。

当你健康常驻，远离病痛，身体没有不适、疲乏和药物需求时，我就完成了自己的使命。

但首先，请让我告诉你，我是怎样开始这项工作的。

1977年，那时我是个心理学专业的大学生，我遇到了两位杰出的营养学家，布瑞安·怀特和西莉亚·怀特夫妇(Brian and celia Wright)。

他们一边吃着大碗沙拉、大豆香肠，还有一把维生素片，一边向我解释，为什么多数疾病都是因亚营养状态造成的。

## <<营养圣经>>

### 内容概要

《营养圣经(最新修订版)》作者根据国际营养学最新研究状况进行了更新,并且由国内著名营养学家范志红主持翻译、审订。

我国第四次全国营养与健康调查的结果显示,大中城市成年人中的糖尿病发病率已达6.25%,北京高达7.7%;城市居民中,超重及肥胖者高达30%,血脂异常发病率达18.6%。

如果不改善自己的饮食模式,积极调整营养状况,不出10年,随着慢性病的发展,会有大批30~60岁的中年人因心血管疾病发作等原因提前结束生命,或造成严重后遗症,给自己和家庭带来极大的痛苦和负担。

因此,掌握科学的营养知识,知道“吃什么”和“怎么吃”尤为重要。

《营养圣经(最新修订版)》作者帕特里克·霍尔福德是国际健康和营养领域的权威,最佳营养学会的创始人,领衔国际营养学研究,几十年来致力于各种疾病的营养治疗。

## <<营养圣经>>

### 作者简介

帕特里克·霍尔福德，世界健康和营养领域权威专家，国际最佳营养学会创始人，曾师从唯一两度独自获得诺贝尔奖的天才学者莱纳斯·鲍林。

30多年来，他一直致力于研究营养对疾病和健康的影响，并在大量研究的基础上，重新定义了一套有关最佳健康、最佳饮食等的基本概念，发展了满足人体最佳营养需求的营养补充疗法。莱纳斯-鲍林称赞“最佳营养是未来的医药”。

1998年，帕特里克·霍尔福德基于最佳营养学会20多年的研究成果，出版了《营养圣经》，获得广泛好评，并登上欧美各国的畅销书排行榜，成为全球最受欢迎、最经典的健康名著之一，现已被译成20种语言全球发行。

本书为最新修订版，霍尔福德已根据国际营养学最新研究状况进行了更新。

范志红，中国农业大学食品学院副教授，食品科学博士。

主编、参与编辑有《食品营养学》《食品化学》《中国营养科学全书》等多部食品营养方面的著作，译有《减肥与体重控制》，发表学术论文数十篇，著有大众读物《女人是家庭的CEO》等。

在营养学界相当活跃，热心于营养学普及活动。

## &lt;&lt;营养圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一部分：什么是最佳营养第1章 健康——绝不仅仅是平均水平第2章 定义最佳营养第3章 从猿到人——营养与进化第4章 你是独一无二的第5章 营养素协同作用效果更好第6章 反营养物质第二部分：找到你的完美膳食第7章 最佳膳食方向第8章 有关蛋白质的问题第9章 生命的脂肪第10章 糖的真相第11章 让人上瘾的刺激物第12章 维生素家族第13章 从钙到锌的“有用”元素第14章 从铝到汞的有毒元素第15章 抗氧化剂——预防的力量第16章 同型半胱氨酸——最重要的健康指标第17章 活力食物——植物化学物的革命第18章 水——占你身体的2/3第19章 食物搭配：事实与谬误第20章 按血型选择正确食物第三部分：给身体器官最佳营养第21章 食物造就了你第22章 改善你的消化功能第23章 健康心脏的奥秘第24章 增强免疫系统第25章 自然平衡激素第26章 骨骼健康的秘密第27章 皮肤健康——吃出你的美丽第四部分：最佳营养的益处第28章 改善智力、记忆力和情绪第29章 增强体能和抗压能力第30章 达到体能巅峰第31章 让时光倒流第32章 征服癌症第33章 自然地抵抗感染第34章 解决过敏问题第35章 给你的身体解毒第36章 击溃脂肪屏障第37章 解开进食紊乱症的谜团第38章 心理健康——与营养的联系第五部分：不同年龄的营养第39章 有关生育的对与错第40章 超级宝宝—滋养下一代第41章 青春期、经前期和更年期第42章 防衰老问题第六部分：你的个人营养方案第43章 确定你的最佳营养第44章 你的最佳膳食第45章 你的最佳营养补充量第46章 营养补充剂的必知内情第47章 建立你自己的补充方案第48章 选择最好的补充剂第49章 维生素和矿物质——它们的安全性有多高第七部分：营养疗法完全档案第50章 消化系统疾病的营养疗法第51章 呼吸系统疾病的营养疗法第52章 血液循环系统疾病的营养疗法第53章 脑、神经与精神疾病的营养疗法第54章 内分泌疾病的营养疗法第55章 泌尿生殖系统疾病的营养疗法第56章 骨骼肌肉疾病的营养疗法第57章 皮肤及黏膜疾病的营养疗法第58章 其他常见病症的营养疗法第八部分：营养素与食物真相第59章 营养素档案大全第60章 食物真相档案译后记

## &lt;&lt;营养圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

而其他包括必需脂肪酸在内的必需营养素(不包括维生素A、维生素C和维生素E, 它们是抗氧化剂, 可以保存食品)都会缩短食品的保质期。

营养学家中有这么一句老话, “好东西容易变质”。

所以, 最好的办法就是及早食用。

烹调的结果 你所吃的食物在盛盘之前可能会损失自身一半以上的营养素, 这取决于你所选择的食物、食物的储藏方式以及烹饪方式。

食物所要经过的每一步加工, 无论是煮、烤、炸还是冰冻, 都要付出代价。

想想白芸豆一生走过的路, 它经过采摘、储藏、烹饪、冷冻, 然后在超市里储藏, 直到被买走, 在回家的路上部分解冻, 到家再次被冷冻、煮熟, 最后被吃掉, 这时它还能剩下些什么呢? 对维生素和矿物质影响最大的因素是温度、水分和氧气。

维生素c非常容易被氧化, 所以经常牺牲自己, 以消除让食物发生腐败的有害氧化物。

虽然它可能保护食物, 但如果在进食时, 食物中已经没有维生素c, 它也就起不了保护你的作用了。

食物存放的时间越长, 与空气和光线接触的面积就越大, 维生素c剩的也就越少。

一般采用特殊包装工艺来保护橙汁, 尽量减少可能引起氧化的因素, 但橙汁仍然会在22周内损失33%的维生素C, 而这通常正是橙汁从果园走到餐桌上的果汁杯子里的时间。

一旦你打开纸盒, 氧化过程便迅速开始, 特别是当你忘记把它放进冰箱, 即一个保护它避免光照的好地方时, 这种氧化过程发展得就更为迅速。

根据对野玫瑰果袋泡茶的分析显示, 其中只有微量的维生素C, 甚至完全没有, 这还是在没有采用沸水浸泡之前测定的, 而沸水会把最后这点微量的维生素都破坏掉。

维生素C并不是唯一容易被氧化的维生素, 抗氧化剂维生素A和维生素E也非常容易被破坏。

但由于是脂溶性营养素, 在脂肪含量较高的食物中, 被保护的程度要高一些。

维生素A的植物形式是D-胡萝卜素, 它非常容易被氧化。

在低温、黑暗的地方贮藏食物可以帮助保护D-胡萝卜素, 但它即使在冰箱里仍然会发生氧化。

保存在未封闭的容器中的菠菜, 每天会损失10%的维生素C。

总体来说, 冰冻食物可以更好地保存营养成分。

但冷冻食物在超市存放2周, 再在你家的冰箱里存放1周后, 也可能会损失所有的维生素活性。

## <<营养圣经>>

### 编辑推荐

《营养圣经(最新修订版)》中，他以通俗易懂的语言介绍了人人都该了解的营养学知识，而且运用丰富扎实的研究成果进行说明，并提出了改善饮食的明确建议；对不同年龄人群，防治心脏病、高血压、关节炎等病，防癌、抗癌，提高免疫力，摆脱失眠、抑郁等有直接帮助。

<<营养圣经>>

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>