

<<是肉七分毒>>

图书基本信息

书名：<<是肉七分毒>>

13位ISBN编号：9787544329989

10位ISBN编号：7544329984

出版时间：2009-6

出版时间：海南出版社

作者：[加拿大] 彼得·伯沃什

页数：153

译者：雪莉

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>

## <<是肉七分毒>>

### 前言

在着手写这本书时，我的目的并不是要写一本医学书籍或是健康手册，我只是想要让大众知道一些很重要的观念。

我既不是医生，也不是科学家，我只是对营养有着浓厚的兴趣，并且有三十年以上的研究经验。

而且，我有相关的学位，是个合格的营养师，同时也是名运动员。

那些学术上的研究，与我旅行过一百三十四个国家而得到的经验相比。

学校里所学到的知识实在是微不足道。

每次有这一类的新书问世，总免不了会出现质疑的声浪，不管是关于其中的内容，还是其中的资料或研究。

为了减少这些疑虑，我应该让大家知道：我花了十年的时间准备这本书，花了两年的时间才写作完成。

我的准备工作包括了去医院采访、与世界各地的医生会面、了解不同的文化、订阅各种医学杂志等。

我们也可以从其他关于健康的书籍中，找到不少相关资料。

我发现的资料多半为估计的大约数字，所以，当我引用这些数据时，除非我有确切的证据，不然我会给一个保守的数字。

我的书里也看不到任何的广告，因为我不希望内容有偏差。

## <<是肉七分毒>>

### 内容概要

什么才是健康饮食？

我们究竟需要什么营养，有哪些食物可以给我们提供这样的营养，这些食物到我们体内会产生怎样的反应？

是肉七分毒？

不知你是否想过，不仅仅你的身体健康，就连地球的环境，也与你选择的食物有关？

选择肉食，是我们真的需要，还是只是一种既有观念？

他们，都是素食者：卡尔·刘易斯（Carl Lewis）十三次打破过世界纪录。

穆罕默德·阿里（Muhammad Ali）二十二次获得过拳王称号。

小威廉姆斯（Serena Williams）26次获得单打冠军头衔，10次获得双打冠军头衔。

<<是肉七分毒>>

作者简介

彼得·伯沃什，营养师，素食名人，健康倡导讲师，加拿大网球明星，戴维斯杯网球赛冠军，网球教练，百余素食运动员之一。

## <<是肉七分毒>>

### 书籍目录

第一章 改变一生的事遇到贵人了解健康的重要性第二章 商业化的生活快餐营销的可怕屠宰场与饲养场加工食品心境影响健康我没时间、没时间第三章 我们的健康不只是医生的责任错误观念第四章 了解你的身体心脏血液是生命的源泉动脉胆固醇消化系统大肠：垃圾的消除者肝脏肾脏免疫系统：身体的防御系统毒素细菌毒素：体内的劳动组织第五章 认识营养四大类食物如何摄取蛋白质碳水化合物脂肪肉类汉堡与热狗鸡肉鱼肉蛋类乳制品谷类豆类蔬菜水果纤维维生素矿物质糖第六章 现代人的疾病心脏病高血压胆固醇过高动脉硬化癌症肥胖骨质疏松压力第七章 运动的重要运动的好处举重锻炼肌肉的力量运动员运动该强化哪些方面？  
对运动的错误观念运动如何持之以恒？  
第八章 你真的瘦了吗？  
减肥计划新陈代谢卡路里：是朋友还是敌人？  
第九章 生态危机十大危机第十章 我们的道德意识不吃肉的原因故事分享第十一章 对于健康的建议养生小秘诀第十二章 过渡时期习惯成自然第十三章 断食疗法与休闲娱乐传统疗法断食养生休闲娱乐第十四章 我们的未来

## &lt;&lt;是肉七分毒&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 改变一生的事 遇到贵人 在1970年，我碰到了一件改变我一生的事。当时，我正准备去新西兰参加职业网球赛。

过境夏威夷时，我在那里停留了几天，有空闲就在海滩上玩飞盘。

没想到，一不小心打到一位正在欣赏海景的男士，我吓了一跳，赶紧跑过去道歉。

他是个相当热诚的人，于是我们聊了起来。

我得悉他来到夏威夷是为了参加一项预防医学研讨会。

当他知道我是个职业网球选手时，他问我是否注意到运动员应在参赛前六个月，避免吃任何肉类、鱼类及蛋类。

但我却对这套理论不感兴趣，因为我喜欢吃三分熟的牛排及烤肉。

而且，我不吃色拉，因为我觉得蔬果是猴子才吃的食物。

虽然我并没有接受他的建议，但他仍然邀请我去参加隔天的研讨会。

我其实并没有想要去听的意愿，但我还是参加了。

因为我想听听他有什么方法能让我赢过其他选手，同时也觉得听听无伤大雅，我相信只要敞开心胸，任何一个来临的机会都有我值得学习的地方。

当我走出那场会议，我了解到运动员在参赛前六个月不吃肉类、鱼类和蛋类的原因，并且也下定决心这么做。

这对我来说是前所未有的改变，因为我一直是个讨厌吃蔬果的人。

刚开始改吃素食的那段时间，我觉得非常痛苦。

医生解释为：当蔬果净化了我的身体之后，我的味蕾便会改变。

事实也的确是如此，像是我以前不爱吃的蔬菜，现在对我来说都是美味佳肴了。

在那段过程中，有一句话一直使我印象深刻：“吃荤会使你的心灵冷漠。”

现在回头想想，这句话还真是说得对极了！

所以，这件事情是改变我人生的重要事情之一。

要是没有遇见那位医生，我就不会因缘际会去参观屠宰场；要是没有去参观屠宰场，我就不会了解每个生命都有其意义；要是没有遇见那位医生，我也就不会去关心离我有千里之远的雨林发生了些什么事。

以前的我毫不关心生存于世界上的其他动物，也不在意这些动物正受着什么样的痛苦，甚至不在乎有些人正受着什么样的折磨，也更别说是关心这个地球的生态环境了。

了解健康的重要性 我们都知道，人要是没有健康，那生活几乎没有快乐可言。

但矛盾的是，一旦我们痊愈，我们又轻易地忘了生病时的痛苦。

所以，下一次生病时，我们不妨列下想做的事情。

我们会发现列下的清单是这么多，也才会再度了解健康的重要。

有了健康，我们才能做任何想做的事，而均衡的营养是身体健康的基础。

除了营养之外，规律的运动、良好的身心态度也是不可忽视的功臣。

做了多年的观察之后，我发现良好的生活态度与决心有关。

举例来说，在美国几乎有一半的成人想要减重，每年都花了大把的银子在减肥上。

但大部分人付出了辛苦的代价，却没有得到相应的成果。

或是他们减到了自认的理想体重之后，仍把暴饮暴食视为一种解放。

据估计，只有2%~5%的人在减到理想体重后，能有效地持续维持，而还没达到目标就放弃的大有人在。

有些人甚至在实行减肥计划的第一天就放弃了。

我再举一个戒烟的例子（抽烟也许是一种最难戒的习惯）。

通常能成功戒烟的人，是先了解尼古丁会对身体造成什么样的损害，然后才下定决心的。

也有些具有烟瘾的人，只是因为不喜欢自己早晨时的口腔气味，才决定戒烟。

更有些人只是因为答应了孩子，要活到能参加孩子的大学毕业典礼，才决定戒烟的。

## &lt;&lt;是肉七分毒&gt;&gt;

良好的饮食习惯与运动其实是相辅相成的。

过去大家一直认为，只要有运动，在饮食方面是不必忌口的。

但事实上，良好的饮食习惯才是健康之冠。

本书的内容，便是着重在良好的饮食习惯，但我不是从物理医学的角度来写，而是从道德与生态的角度，因为我知道从后者的角度，才能使人们下定决心。

在这个时代，几乎没有人会只为个人的健康而改变饮食习惯盼。

多年来，在我主持的研讨会中，我总是会听到有观众说：“不要忌口，什么都适度地吃一点，也是很好啊。

”这一直是最让我感到沮丧的话。

因为这是个人的偏差观念，也是不正确的事实。

有一次，我对这句话做了回应：“什么都适度地吃，会让你对疾病丧失警戒心。

”我会这么说是因为两个原因。

第一个原因是我曾经参观过戒酒中心。

与病人深谈后，我才发现，他们也曾经只是适度地饮酒。

第二个原因是来自一本书。

这本书告诉我们，如果你放纵自己的生活习惯，你的生活将会是一团混乱。

即使让自己的生活有规律，我们仍是自由的，只是这种自由有别于20世纪六、七十年代嬉皮般的放纵。

。

所以，即使“规律”这个字眼隐含了某种程度的剥夺，但我们还是得了解让生活有规律的重要性。

除了帮助你了解正确的饮食习惯，我还希望在本书里解开医学神秘的面纱。

如果你曾听过医生演讲，你应该知道陷在医学术语里那种茫然的感觉。

我在这本书里极少用到专业术语，就是希望读者们能够轻松地阅读与了解。

在提出一种新的生活形态之际，我所遇到的最大困难，是来自那些对某种食物有特殊偏好的人，或是那些卖垃圾食物的商人。

例如约翰·罗宾斯（John Robbins）在出版《新素食主义》（Diet for New America）之时，美国肉品业者对他相当愤怒，因为这一本书改变了许多人的生活习惯与想法。

但这些商人们却巧妙地以广告预算来达到目的，像是一家报纸的社论要写关于素食的事情，他们便威胁要删减那家报社的广告来源。

虽然时代在进步，但许多人对健康的观念却没有随之而进步。

更可怕的是，许多人的生活形态是会为自己带来疾病的。

我们每个人或多或少都会影响到他人的生活。

本书除了希望你能变得更健康之外，还希望你能影响自己亲密的家人与朋友，并进而关心这个世界的生态。

说不定因为你的关心，你能使自己挚爱的人活得更好、更棒！

第二章 商业化的生活 快餐营销的可怕 现在的我们多对无益健康的食物有着深深的迷恋。

不但如此，我们还为了让自己吃些垃圾食物，不自觉地残害了这个地球。

现代人崇尚物质的思想，以及想立即满足口腹的欲望，都使得我们与自然环境产生了极大的冲突。

。

由于这种消费心态，使得我们的社会极度商业化，也变得相当不人道。

所以，我们得重新思考我们的生活形态，因为除了改变，我们没有其他选择了。

我们从农业社会快速地变迁到工业社会，生活步调也变得越来越快。

我们不但失去了数百万亩的农田，也失去了与自然、土地相联系的脐带。

这种与自然的疏离感，正摧毁着我们的人性。

现在的小孩子，从童年时期就养成了不良的饮食习惯，因为那些食品广告拍得十分诱人，而且学校也没有教导有关摄取营养的知识。

孩子们似乎最听信电视广告所说的话，但关于健康食品的广告却不到3%。

而大人们呢？

## &lt;&lt;是肉七分毒&gt;&gt;

大人们则相信生病时吃颗药就好了。

提及全球的商业化，美国的商业政策及消费形态，总会直接或间接地影响他国。这些国家学习美国文化，有的学习到好的一面，有的则学习到坏的一面。

学习到坏的一面，则莫过于吸收了美式的饮食习惯，其中快餐业可算是影响最大的了。我们的孩子吃这种垃圾般的快餐食物长大，而我们还挟带大量的资金，强势的营销策略，要把这种饮食习惯介绍给他国的孩子。

在一份研究日本男孩与女孩的调查报告中，我们发现：日本女孩最喜欢吃的两种食物是汉堡与冰淇淋，男孩子则是猪排与冰淇淋。

日本女孩越受到西方饮食习惯的影响，她们的初经就来得越早，这种情形就和美国的同龄女孩一样。

过去一百年来，美国女孩的初经从17.5岁逐渐提早到10.5岁。

亚洲与非洲女孩的初经，则多半在青春期的晚期。

月经的来临，也就意味着生育孩子的能力已经来临。

她们也许生理上已经成熟，但心理则不然。

初经来得早晚，差别就在于她们饮食习惯的不同。

对成年人来说，采用西方饮食习惯的日本成人，其罹患心脏疾病的比例几乎和美国人一样。

肥胖、秃头的亚洲男人以前一直是少见的，但自西风东渐后，这样的人却多了起来，这是因为美式食物里有大量的脂肪与荷尔蒙。

食品业是美国最大宗的商业，而快餐业几乎占满了整个食品业的需求。

但食品商对大众健康的关心，远不如对他们营销策略的关心。

也就是说，他们只关心自己的利润。

屠宰场与饲养场 令人窒息的屠宰场 那只羊的身体因为害怕而颤抖，因为它听到前面的羊发出可怕的尖叫声。



## <<是肉七分毒>>

### 编辑推荐

猪流感，疯牛病，禽流感，非典，手足口病……下一个是什么？

当越来越多的未知病毒于我们的口腹之欲中产生时，我们还会是肉食主义者吗？

选择食物，就是选择你的健康和未来。

历史上…… 霍乱：出现在公元18世纪，传播动物为鸡，感染者的病死率为30%~100%。

炭疽：出现在公元19世纪，传播动物为牛、羊、骆驼、骡等食草动物，感染者的病死率约为20%

艾滋病：出现在1980年10月，传播动物仍不十分明确，疑是非洲绿猴，感染者的病死率为61%。

疯牛病：出现在1985年，传播动物为牛，感染者的病死率为100%。

猴痘：出现在2003年5月，传播动物为冈比亚硕鼠和土拨鼠，感染者的病死率为10%左右。

非典：出现在2003年，传播动物为果子狸，感染者的病死率为6%左右。

猪流感：出现在2009年，传播动物为猪，截至目前，感染的病死率为1.2%左右。

<<是肉七分毒>>

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>