第一图书网, tushu007.com

<<新世纪饮食>>

图书基本信息

书名：<<新世纪饮食>>

13位ISBN编号：9787545304176

10位ISBN编号：7545304179

出版时间：2011-6

出版时间：珠海出版社

作者：约翰·罗宾斯(John Robbins)

页数：376

译者：张国蓉,涂世玲

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

前言

为饮食的喜悦 翻开新的一页　　我生来就置身于伟大的“美国食物机器”里，从小家里就年复一年地培养我，只为有一天让我接管当今全世界最大的“三一”冰淇淋企业。
这成为我生活的目标，也因此有机会享受到仅有少数美国人努力拼搏后才能实现的成功梦。
我家后院那座冰淇淋甜筒形的游泳池，就是我将来事业有成的象征之一。
　　但是当做决定的时刻来临时，我说：“谢谢，这份工作待遇实在优厚，但是我不能接受。”我必须拒绝这份工作，因为我的心里想的是另一件事情，不论我多么努力，始终也无法忽视它。
　　这不单是我个人的梦想　　我有一个比继承冰淇淋企业更甜美，也更有意义的世界梦，它建立在尊重生命的基础上。
当梦想成真时，一切众生皆能分享成功的果实——整个社会的良心都将安宁，因为它不但尊重一切众生，还与他们和平相处；人类能顺应四季的节奏，关注并爱护自然界；保护而非破坏我们所处的环境；以及有一个真正健康，以履行智能和爱心为目标的生态系统的社会。
　　这不单是我个人的梦想，只要你感到地球的状态和我们的生命息息相关，并且也愿意承担、尊重、保护我们生存的环境，这也会是你的梦想。
某种程度上，我们分享这个梦，只是没有人认为：如果我们做了自己该做的事情，梦想就可成真。
　　大家或许都不知道，改变我们的饮食习惯，对于使这个梦想成为事实会产生多么大的帮助作用。
我们实在无法想象人类满足口腹之欲的行为竟然会有这么大的影响力。
我花费数年时间著成《新世纪饮食》这本书，相信它不单影响了我们的健康、社会的元气、世界的健全，也会影响一切众生的福祉。
事实证明，我们有理由感恩，这对我们个人有益，同时也对其他众生有益，对我们共同依赖、维持整个生命体系也很有益。
　　我对伟大的“美国食物机器”的黑暗面知道得越多，越庆幸自己拒绝成为其中的一份子，更觉得有必要尽快让大家知道，我们的饮食习惯对整个大环境会产生多么深远的影响。
　　《新世纪饮食》揭露了隐藏在美国食品业背后爆炸性的事实。
伟大的“美国食物机器”的成员，并不希望你知道这些事实，因为很多情况下，这些事实是不会让人感到愉悦的。
假使揭露这些事实能使美国更健康，使世界成为一个更慈悲、能够维持更多生命的地方，则虽千万人亦往矣！
　　晚近数十年，在美国，为供应肉类、乳制品及蛋类而饲养的动物，是在非常悲惨的环境中长大的。
为了使这些动物在不堪的生长环境下维持生命，越来越多的化学品被用来达成这个目的：荷尔蒙、杀虫剂、抗生素和无数的化学药品，就存在肉类、乳制品和蛋里。
这使得今天真正贩卖毒品的毒贩，不必在街上销售，因为他们已经控制了今日美国的工厂或农场。
　　这只是真相的一部分。
为美国人提供食物的动物在成长时饱受痛苦，你食用这些食品，等于在不知不觉中，也成为使这些动物受苦的一员。
成千上万的美国人，就这么快乐地吃下这些食物，却对动物们身体所造成的痛苦和疾病浑然不知——我们三餐吃的是这些动物的梦魇。
　　《新世纪饮食》详述吃下在极端不人道的生产体制下生产的食物，对你的健康、你的意识及地球上众生的生活质量会有何种影响。
你不必因为阅读本书受益良多而放弃肉类、乳制品及蛋的食用，你也不必非成为素食者，才可以关心自己的健康，或是证明自己对众生有爱心。
本书的重点不在于讨论是否该杀生，而是要你去关注那些动物们极恶劣的生长环境。
　　伟大的“美国食物机器”的成员当然不希望你知道这批为你提供肉、乳制品和蛋的动物们是怎么长大的；他们也不希望你知道吃下这个食物生产体制中的产品对你的健康和地球环境将会

有何种影响。
他们明白，若是真相公诸于世，舆论的力量会动摇他们的利益的根基。
　　我决定泄露这项机密　　但是我决定泄露机密，我希望大家都了解。
我不在乎这些业者的利益，我关心的是大家的健康、幸福和安宁，以及地球上一切众生的福祉。
　　吃，应该是一种享受。
吃是种享乐，也和自己的生命共享。
本书所提供的信息，可为你饮食的喜悦翻开新的一页，不需要牺牲而能有这些喜乐；也因为新饮食习惯改善了健康而带来更深层次的喜乐。
　　近数十年来，我们知道很多关于身体健康和食物选择间互有影响的事例，人类在营养学领域内的研究终于有了重要突破，我们首次通过科学研究强有力地证明了不同的饮食方式对健康的影响不同。
　　我们很早就知道要有均衡的饮食，现在终于了解到何谓均衡饮食——和我们原先想象的大不相同。
成千项采用严谨研究方法所作出的现代研究报告指出，一日三餐都需要肉、乳制品和蛋的传统理论是错误的。
事实上，由于认定肉、乳制品和蛋是营养膳食的基础，造成一般人多量摄食，以致心脏病、癌症、骨质疏松症及其他现代流行病横行。
　　《新世纪饮食》是用易懂的文字介绍营养学领域最新研究结果的第一本书。
书中所报导的研究结果，都注有出处以对读者负责。
写书时，作者也考虑到每位读者的独立自主性，各人有不同的喜好、需要和生化机能；书中并不列出你非得遵守不可的严格僵硬的教条。
　　相反地，本书的目的是希望你生活的任何层面，都能拥有真正的健康、　　快乐，没有任何勉强。
《新世纪饮食》这本书中，没有该做和不该做的教条式清单，书里只是提供给你选择和享受食物的信息，使你逐日恢复健康，并且更快乐。
　　它告诉你如何预防心脏病、癌症、骨质疏松症、糖尿病、中风，以及其他现代流行病的攻击；书里也教你如何避免过多摄入胆固醇、饱和性脂肪、人造荷尔蒙、对抗生素产生抗体的细菌，以及无数在我们今天所食用的多种食物中都可以找到的其他致病药剂。
书里的信息告诉你，如何在享受食物的同时，还让你心智清明而不受污染。
　　身为美国人，我们实在很幸运，有条件来选择对自己健康最好的饮食；但对世界上很多国家和地区的人民而言，他们关注的重点和我们大不相同，他们的重心在于求生存。
　　《新世纪饮食》告诉你，你的食物选择不但有利于自己，还能造福世界上较为不幸的人们。
不需要自我牺牲，只要了解——有益健康、美味及更有营养的饮食方式刚好也是最经济、最慈悲，且对环境污染最少的饮食方式。
　　注意这项信息，无疑是你今天能做的许多事中，最实际、最经济又有效于恢复自己健康的方法，并可重建众生所依赖的整个生态环境。
你从中获益，人类获益，动物获益，森林、河流、土壤、空气和海洋也无一不获益。
　　由于人感觉孤立且与自然界疏离，造成了今日许多苦难。
《新世纪饮食》正是我们和一切众生共存的一项明证，并提供了一个方便法来体验这个奇妙的、和众生相通的愈合力。
你可以学到如何照顾自己的身体并改善生活质量。
你会发现，你所选择供给你体力和健康的饮食习惯，正好也能“绝非偶然”地减少这世界上众生不是必须要历经的苦难，并可以维护我们的生态系统的正常运作。
　　一旦你改变饮食习惯，去和生命中最深的生态原则相感应，你会发现得到了大解脱。
你会变得更能替他人着想，并逐渐成为世上精神觉醒的人群的成员之一。
　　很少人了解“吃”这种行为，能成为我们关心自己福祉的承诺，同时为建立“更健康的动植物生长环境”做一项有力的声明。
从《新世纪饮食》一书里，你也可以了解如何用你的汤匙和叉子做工具，达到好好享受健康人生的目

的。
其实你会发现，当你坐下来吃饭时，你在这个世界上的健康、幸福和日后生活的质量，完全都掌握在自己的手里。
　　我拒绝成为伟大的“美国食物机器”里最上层的一颗齿轮，同时也摒弃了生活在“美国成功梦”里的机会，因为我知道我还有个更深远的梦想。
我知道，虽然有很多事情使我们感到失望、怀疑，但在我们的心里，我们诚恳地为更美好的人生及更具爱心的世界共同祈祷。
　　各位手上拿的这本书，正是使这篇祈祷文成真的一把钥匙。
　　今日美国提供食用动物的生长方式，和我们所祈求“有更美好生活方式”的目标大相径庭。
为了让大家了解，这些被人类食用的动物所受待遇的深刻意义，我们应该先认识这些动物的本性如何。
我们的故事就从这里开始——让我们来看看，被人类称为畜牲的动物的本性，以及我们对它们的态度。
惊人的真相可能会出乎你的意料——就像当初使我极端惊愕一般。
　　约翰·罗宾斯

第一图书网, tushu007.com

内容概要

你知道，为供应肉类、乳制品及蛋类而饲养的动物，是在何等悲惨的环境中长大的吗？
你知道，为了维持这些动物的生命，养殖场正使用愈来愈多的化学药品、荷尔蒙和抗生素吗？
你知道，高油脂、高胆固醇的食物，正是导致心脏病、癌症、骨质疏松症及其他现代流行病横行的罪魁祸首吗？

吃，是生活中不可缺少的乐趣，也是生命得以存在的基础。
本书作者深入研究三年，以大量的研究报告和历史事件，以及许多震撼人心、让你哽咽落泪的真实故事，揭露错误饮食导致的危机。
他揭穿了食品业者为隐瞒大众而捏造的营养神话，也告诉我们如何延年益寿，增加生气与活力，为我们提供了一个振奋人心的健康饮食新选择。

作者简介

约翰·罗宾斯（John Robbins）
著名的环境保护人士，本世纪最有影响力的健康饮食作家。

他原是美国“三一”冰淇淋公司的继承人，长大后却抛弃荣华富贵，与妻子在西雅图附近的小岛过了7年回归自然的简朴生活。
后来，他发现只要改变饮食习惯，就能对自己的健康以及地球的环境和生命产生深远的影响，于是经过三年实地调查，写下了《新世纪饮食》。
此书一出，动摇了美国多年来的饮食习惯。
之后，罗宾斯在世界各地演讲上千次；也曾接受联合国的邀请演讲；将书的内容制成录像带广为发行；还创立非营利组织“拯救地球基金会”。
曾获得1987年的普利策奖提名，以及
1994年的“雷切尔?卡逊”奖。

第一图书网, tushu007.com

<<新世纪饮食>>

书籍目录

作者序　为饮食的喜悦翻开新的一页
推荐序　危机与转机(廖晓义)
　一本非凡的书(雷久南)
　这本书太重要了(琼娜·梅茜)
第一章人类最好的朋友
　1. 最无私的动物——小狗、青蛙和海豚
　2. 不像英雄的英雄——海龟、小鸟和猪
　3. 感人、互助的动物——海豚、导盲鸭与海獭仔
　4. 使用暴力只会带来更多暴力
　5. 人类才智不足以了解动物智慧
　6. 没了其他动物，我们的日子还有啥意思?
第二章你熟悉却并不了解的朋友
　1. 先从鸡开始
　2. 有关猪的真相
　3. 一个仁慈兽医的故事
　4. 人们这样对待牛
　5. 鼓励吃肉的美丽糖衣
　6. 伟大的美国“牛排教”
第三章　肉与素食者的实验比较与竞赛
　1. 300万只人类试验鼠
　2. 运动场上的无数见证
　3. 蛋白质王国的起落
　4. 骨质疏松症的恐慌与喝牛奶
　5. 还有乳癌、直肠癌、胰脏癌……
第四章　三大祸首——蛋、肉及乳品
　1. 心事谁人知
　2. 油脂议员及广告收费
　3. 用统计学说的谎话
　4. 肉理会与心脏协会的争战
第五章癌症之战
　1. 征服癌症法案
　2. 直肠癌
　3. 男人癌与女人癌
　4. 肺癌
　5. 糖尿病
　6. 多发性硬化症
第六章　遍地毒害
第七章　一切事物都息息相关
附录　一封感人至深的信

章节摘录

版权页：插图：第一章 人类最好的朋友1．最无私的动物——小狗、青蛙和海豚天底下没有比出于自己的良心来唤起人们对生命的共同的良心更具威力的行为。
——诺曼·卡曾斯上帝的创造者——即使是最低等的动物，皆是生命合唱团的一员，我不喜欢只针对人类需要而不顾及猫、狗等动物的任何宗教。
——林肯这个世界上没有多少纪念碑是为狗而设立的。
但是在苏格兰爱丁堡的格雷弗里尔广场，当地居民为了纪念一只名为巴比的猎犬，设立了一尊它的塑像。
为什么爱丁堡的居民为一只小狗设立塑像呢？
因为这只小狗在它有生之年，为当地居民上了非常重要的一课。
巴比是只无主的小猎犬，就跟其他街巷的野狗一样，被每个人呼来喝去，常常得在垃圾箱里找些食物来裹腹——即使从狗的视角出发来看，这也绝不是个理想的生活方式。
刚好村子里有位病重的老人叫杰克，在他去世以前，杰克注意到这只小狗的悲惨命运，他对这只小狗也帮不上什么忙，只是有天晚上在一家餐馆请小狗吃了一顿晚饭。
这顿晚饭也不是什么大餐，只是些剩余食物，但是巴比对这顿晚饭的感激之情却是超过任何人可以想象的。
不久之后，杰克去世了。
当送葬者把他的棺木抬到墓地时，小猎犬巴比也跟着队伍走，挖坟坑的工人要它走开，巴比却纹丝不动。
他们踢它，拿石头砸它，要它离开。
但是不论大家怎么做，巴比还是坚守岗位，动也不动。
从那时开始，整整14年，小猎犬巴比一直活在感恩这位对它有一饭之恩的杰克的记忆里。
日以继夜，严冬酷暑，巴比一直蹲守在墓边，只有每天下午，才会跑到杰克请它吃饭的餐馆，试图找到些食物。
不论找到什么，它一定会带回到杰克的墓边才吃。
杰克死后的第一年冬天，巴比根本无处可避风雪，整个身体缩成一团躲在墓碑下。
第二年冬天，村民被巴比的勇敢和守墓行为感动，为它盖了一个小棚。
14年后，巴比去世时，村民把它葬在杰克的墓边。
这就是小猎犬巴比报答杰克“一饭之恩”的诚心。
世界上最无私的动物动物是生来供人类利用的论点的支持者，有时也会承认，动物会在肉体上受些罪。
他们强调，动物肉体上的痛苦对它们并不具有任何意义，所以和人类所了解的苦是大不相同的。
这些“专家”认为，动物的皮肉之苦只是种感觉，因此，动物不会像人类般受苦，因为它们的痛觉里，并没有包括情感的成分。
我不赞成这种说法。
人类有能力去感受很多感情上的苦恼，是因为我们有以民为同胞、物为同类的恻隐之心，而动物也有这种能力。
不论任何生物，能去爱和会受苦之间有直接的关系。
不论任何一种生命，都有能力去爱和接受爱，当这种能力遇到挫折时，当然会感觉痛苦，这也是这个世界智慧传统中很重要的一课；因此，假使你不想受伤害的话，千万不要表达你的爱心。
我们需要去爱和被爱。
爱是精神食粮，缺少爱会使我们痛苦，就像肉体上挨饿一样。
婴儿被人拍抚时，你是否仔细观察过他的表情？
我们都知道，婴儿很喜欢受人关注，可是你是否注意到在这种照顾的过程中，婴儿生理上所产生的变化？
除此以外，这些生理变化也会促进母子感情。

因此，假如这名婴儿没人拍抚，就没有机会产生这些生理变化，母子之情也无从建立。
缺乏照顾的婴儿，长大以后较难建立社交关系。
缺乏爱抚的婴儿，另一个后遗症是身材很瘦小。
因为婴儿时期消化液未完全分泌，无法吸收营养，阻碍发育。
在这种环境下成长的婴儿为求生存，可能形成一般人所形容的过于神经质的性格特征。
更有甚者，为了弥补未得的母爱而有严重的精神病症兆。
假使婴儿的生长环境极端缺乏爱，这个孩子一生中，都会习惯性地重复要求这种爱的补偿状态。
上面对人类婴儿在有人拍抚时，所产生的生理和情绪上的反应，以及缺乏这种关心会产生何种后果的描述，不只适用于人类的下一代身上，这个观点会把视动物为物体的人士吓一跳——因为这个理论应用在小狗、小猫、小猴子和许多其他哺乳类动物的幼儿身上都很贴切。

媒体关注与评论

质疑和挑战过渡消耗物质能源的生活方式，不是让人们去牺牲，恰恰是人们要找回当代社会最难得的奢侈品——健康和快乐。
——廖晓义 北京地球村环境文化中心创办人兼主任 《新世纪饮食》是以环保、爱心和营养健康三个角度来看我们的肉食习惯。
约翰?罗宾斯以无碍的辩才和周密的数据实证，说服我们选择利己利人，也利地球上一切生灵的素食。此书激发了很多共鸣，“ 拯救地球基金会 ”因此而成立。
——雷久南 琉璃光养生世界及《琉璃光》杂志创办人 《新世纪饮食》是每一个关心日常饮食健康的人必读的最具说服力的著作。
它是对肉食、牛奶、脂肪与蛋白质的神话与真相严谨的研究，以事实对其进行清晰的阐述，它揭露了令人震惊的结论。
我十分愿意将这本书推荐给家人、朋友与病人。
——安德鲁·韦尔（Andrew Weil） 《自愈力》（Spontaneous Healing）的作者 《新世纪饮食》唤醒了美国。
无论是从幼儿园到大学的每一个课堂，还是从厨房到医生的办公室，它都是一本通俗易懂得令人惊讶的书。
对于那些有关生态学的和政治学的问题，这本书是必须的。
它就是为了给像我们一样，渴望以一种实际且经济的方法来培养建立出一个更理智、道德和充满慈悲的世界的人而准备的。
——罗拉·赫胥黎（Laura Huxley） 《永恒》（This Timeless Moment）的作者 《新世纪饮食》如此激动人心！
不足以让我用语言来评价它。
这本书是养生医学领域的突破，带来喜悦的阅读感受。
饱受我们这个时代流行病折磨的人（或被疾病折磨的爱人）都不能够忽视这个切实的消息。
在那洋溢魅力的字里行间，约翰?罗宾斯向我们展示了如何为我们自己、我们的孩子以及所居住的地球带来健康和谐。
——琼斯?麦克道尔医生（Dr. John McDougall） 《麦克道尔计划》（The McDougall Plan）的作者 追随每一本这样的书，往往能够唤醒一个国家的良心。
《寂静的春天》就是这样一本书，而我相信约翰?罗宾斯的书注定是另一本。
凭借着圆满的智慧，约翰·罗宾斯带领我们开始了一段足以引起更多敏感的人质疑与探究他们习以为常的饮食方式的多元化旅程。
我爱不释手。
——克里夫兰?阿摩斯（Cleveland Amory） 动物基金会主席，《圣诞之猫》（The Cat Who Came for Christmas）的作者

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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