

<<营养全书>>

图书基本信息

书名：<<营养全书>>

13位ISBN编号：9787561336670

10位ISBN编号：7561336675

出版时间：2007-1

出版时间：陕西师范大学出版社（南京事业部）

作者：[德] 西格弗里德·梅林

页数：273

译者：韩文佳

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

西格弗里德·梅林（Siegfried Meryn）教授在他的著作《健康全书》于1999年在卡尔·于贝罗伊特出版社出版，并以25 000多册的销售佳绩赢得“金奖”书籍的荣誉之后，现在推出他的新作《营养全书》。

而且这次又是涉及人们所关注的中心主题：健康。

因为合理的饮食，适时适量的适当食物是我们健康生活的一个重要前提。

但是什么是合理的呢？

显然世上没有什么专利处方，而且人的个体也极其的千差万别——但还是有基本的原则和认识，而这些正是本书想要介绍给读者的，并且它们是普遍有效的准则。

奥地利广播电视台想向它的听众和观众提供有关健康和幸福的信息。

因此合理及有意识的饮食主题在广播电台和电视台众多的节目，以及新的大众传媒互连网上得到了科学的论述。

电视节目中，除了《奥地利欢迎您》之外，还有科学报道节目《图画中的时间》，ORF台时事述评节目《当代》，《今日各州》和《今日奥地利》，此外从2000年9月起开播的节目《更美好的生活》也在探讨有关健康的问题。

广播节目，在《电台医生》，《一天又一天》，《广播讲座》，《多维——科学的世界》，以及ORF地方电台播放的节目中都有关于各种医学主题的报道，其中大部分都与饮食的方方面面有关。

健康，合理的膳食在未来还将拥有更重要的意义。

奥地利广播电视台想借助《健康全书》和《饮食全书》这样的书籍来顺应这一潮流并进一步扩展这方面的报道。

## &lt;&lt;营养全书&gt;&gt;

## 内容概要

一代又一代科学家不断地致力于研究：人的个人生活方式能够在多大程度上影响人的寿命？排除遗传因素和外界的影响，他能够为预防疾病作出哪些贡献？他如何能够有效地延缓衰老？如今我们知道了答案。

这首先在于合理的饮食。

最近几十年来，大量疾病的发生与不合理的饮食或者说是单一的饮食方式之间直接的相互关联第一次得到了科学的验证。

毫无疑问：从糖尿病到高血压很多疾病都能在不当的饮食摄取中找到它的源头。

特别是体重超重常常是导致那些大大降低我们预期寿命和预期健康的疾病发生的原因。

一辈子健康地吃，健康地生活：健康生活的方向早在孩提时代和青年时代就已被确定下来。

母亲在怀孕期间通过摄取食物为胎儿的最佳营养供给奠定基础。

在母亲胸前吸奶的新生儿通过哺乳得到了极其重要的抗体。

从青少年时代的生长期，并经过所有的生命阶段，直至老年，我们身体对食物的需求总是在不断地变化。

因此我们有必要一再地适应身体对食物的需求。

本书指导您如何凭借较少的花费来健康和卓有成效地生活。

它应当成为您生命中的良师益友。

从中您可以找到有关合理，均衡饮食的所有重要信息，而且在实践过程中您不会丧失在饮食上获得的任何乐趣和喜悦。

更长久和更健康的生活既不是一门艺术也不是一个秘密。

## <<营养全书>>

### 作者简介

西格弗里德·梅林(Siegfried Meryn)教授在他的著作《健康全书》于1999年在卡尔·于贝罗伊特出版社出版，并以25000多册的销售佳绩赢得“金奖”书籍的荣誉之后，现在推出他的新作《营养全书》。而且这次又是涉及人们所关注的中心主题：健康。因为合理的饮食，适时适量的适当食

## &lt;&lt;营养全书&gt;&gt;

## 书籍目录

奥地利ORF电视台台长盖哈德·魏斯的前言有关本书长生不老的最后倒计时 食物的未来 奥威尔的2084：从软管中挤出的基因食品 功能食品 饮食习惯可以改变 食物和基因技术食物和精神的相互作用 早期特征 神经质的饮食行为 为感觉而饮食 饮食对身心健康的影响 吃得健康！

食物令人精力充沛 饮食可以消除紧张 大脑食物 快乐制造者 饮食可以使人变得美丽吗？

性药——为爱情而吃 饮食——我们生活的基础 食物必须向我们提供什么 从太阳到消费者 食物成分 我们细胞的化学机制 各种饮食形式 全营养饮食 素食 阿育吠陀饮食 长寿饮食 人智学饮食 黑氏分隔式饮食 康健人生饮食 五行饮食 血型饮食 合理的饮食：如此简单，又如此困难 日常节目：饥饿，吃饱，食欲 如何合理地饮食：德国营养学会的十大营养准则 基础代谢，效能代谢：身体所需的合理能量 身体结构 布罗卡指数和体表指数：什么是正常的体重最重要的营养素 蛋白质 氨基酸 脂肪和脂肪酸 碳水化合物和糖 膳食纤维 水生命所需的生物素：维生素、矿物质、微量元素和酶 没有维生素，我们体内的一切都无法运转 维生素制剂和利与弊 脂溶性维生素 水溶性维生素 类似维生素的物质 矿物质和微量元素 酶——身体的保镖 次级植物素 饮食的七个主要成分 食物金字塔 谷物制品，大米和土豆 蔬菜和荚果 水果 饮料 牛奶和乳制品 鱼，肉，香肠和蛋 脂肪和油 营养报告不同生命阶段的营养状况 怀孕期的营养 哺乳期的营养 婴儿出生后第一年的营养 儿童和青少年时期的营养 营养和运动 老年人的营养 食物的质量 生物产品——为了我们和我们的环境 食物的保存和贮藏 饮食中的风险 毒素，沙门氏菌！

食品添加剂——人体过敏反应的可能诱因 消化系统营养和疾病 心血管疾病和动脉硬化 糖尿病 低血糖 痛风 消化器官疾病 食物过敏反应 骨质疏松症 饮食障碍 龋齿 癌症 一般性抵抗力低下 贫血 高血压 腹泻和呕吐 感冒和流感 胆结石 头痛和偏头痛 静脉曲张 血液循环不畅（低血压） 月经病痛 睡眠障碍 紧张状态 水肿 牙龈问题 通往理想体重之路 体重超重和肥胖症 减肥药丸 饮食疗法概览 F.X.-迈尔医学简单的享受主义——无悔地吃 健康和美食

## 章节摘录

插图：食物的未来这些事物在今天听起来仍旧像是乌托邦：能让我们活得更长寿的食物。

能够分解数百次而没有任何损耗的人体细胞。

即使出现致命形态也能得到治愈的癌症。

可以口服的胰岛素制剂。

可以通过干预基因组织进行预防的遗传病。

可以最大程度提高我们记忆力的功能性食品。

——我们将会亲自体验所有今天的乌托邦将会变成现实的未来。

权威的科学家们目前已经达成了一点共识，它将在实现乌托邦的过程中发挥最重要的作用：破译人类饮食，疾病产生和人体老化进程三者之间的相互关系。

“我们才刚刚开始”，“美国抗老化药物研究院”院长罗纳德·克拉茨 (Ronald Klatz) 证实说，他在他位于美国芝加哥的办公室中指挥并协调全球55个国家的8600名医生和科学家进行工作。

“不过毫无疑问：有关合理饮食的知识将在未来解决许多问题，而这些问题至今还会使疾病变成人类致命的死敌。

”如同一名现代的印第安那·琼斯，这位戴着厚厚角边眼镜，才思敏捷的科学家在人体的“热带丛林”，在神经网络，曲折的肠道和器官中间猎逐着最终的发现，哪种食物成分和物质能使我们在我们追求长生不老的过程中前进一大步；以及一种具有明确定义，均衡并与个体相协调的饮食如何能够使预防疾病变得可能，并使人直至老年都保持高度的认知和心理机能。

健康生活的关键在于食物新千年开始之际的今天，众多的研究证明：健康长寿的关键在于——而且首先在于——合理的饮食。

直到2000年8月，位于巴德亚琛的“德国食品医学和营养学研究所”才让我们注意到英国的一项由84129名妇女在14年的时间里参与完成的最新研究。

最重要的研究结果：不合理的饮食是排在吸烟（每天15根以上）之后导致心肌梗塞这种相对风险增加的第二常见原因。

与此相反，下面的营养方式证明有利于降低心肌梗塞的患病风险：（如左图）如果未来的人能活到120岁以上——一种看起来越来越现实的想象——那么除了充足的身体运动和体内稳定的荷尔蒙含量之外，首先是合理的饮食为此作出了重要贡献。

奥威尔的2084：从软管中挤出的基因食品？

不过正因为如此，人们在今天提出了一个问题：21世纪等待我们的到底是什么？

我们将——像宇航员一样——只能得到从软管中挤出的食品吗？

食物将通过基因技术被改造吗？

## <<营养全书>>

### 编辑推荐

健康地说，健康地喝，健康地生活。

你知道怎么吃才能最健康吗?《营养全书》指导您如何凭借较少的花费来健康和卓有成效地生活。

它应当成为您生命中的良师益友。

从中您可以找到有关合理，均衡饮食的所有重要信息，而且在实践过程中您不会丧失在饮食上获得的任何乐趣和喜悦。

<<营养全书>>

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>