

<<营养新概念>>

图书基本信息

书名：<<营养新概念>>

13位ISBN编号：9787564400613

10位ISBN编号：7564400617

出版时间：2009-01-01

出版时间：迈克·考尔根 北京体育大学出版社

作者：迈克·考尔根

页数：208

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>

## <<营养新概念>>

### 内容概要

营养学的乏味持续了几十年的时间。  
无聊的发言人用抚慰的语调向我们保证，在过去的几十年里重要的进展莫过于一日三餐。  
迈克·考尔根博士发挥了带头人的作用，他让营养学变得重要而且引人入胜。  
他的建议充满了乐趣而又显著促进个人健康。

《营养新概念》是一部经典之作，将使我们对营养及维生素和矿物质在抵抗疾病中如何发挥重要作用的看法发生革命性巨变。  
为21世纪的成年人（男人和女人）展示了一个养生之道的典型。

<<营养新概念>>

作者简介

作者：(美)迈克·考尔根

<<营养新概念>>

书籍目录

第一章 你吃得好吗？

第二章 正确的饮食结构金字塔第三章 我们制造了土地贫瘠第四章 没有营养的食品第五章 肉出了什么问题第六章 腥臭的鱼类产品市场第七章 农产品中的杀虫剂第八章 水，无处不在的水第九章 退化的食品有害健康第十章 失败的美国医学第十一章 心脏疾病：人造瘟疫第十二章 在与癌症的抗争中我们正在退败第十三章 骨质疏松症是一种流行病第十四章 疲惫不堪的身体第十五章 维生素：生命的基础第十六章 矿物质构成身体的骨架第十七章 选择正确的维生素第十八章 营养素补剂的安全性第十九章 营养学是新的医学第二十章 对抗疾病的抗氧化剂第二十一章 有益的脂肪，无益的脂肪第二十二章 让你发胖的节食方案第二十三章 超重是病第二十四章 苗条一生第二十五章 运动：关键的预防手段第二十六章 拯救你的大脑第二十七章 你的个人营养计划第二十八章 真相会大白吗？

## &lt;&lt;营养新概念&gt;&gt;

## 章节摘录

你吃得好吗？

一些消息不太灵通的医学界人士依然认为大剂量地摄入维生素和矿物质并不是预防疾病的灵丹妙药。他们始终默守着4大食物系这一错误的观念，声称每人每日所需要的营养只需从丰富的3餐中获取即可，3餐中肉类、乳制品、水果和蔬菜及谷物能够提供足够的营养。

他们也称只要你进食4大食物系中的各类食物，就不必费心去寻找整粒谷物、或有机蔬菜、或低脂肪肉类和乳制品，因为我们的食物供给是受到严格管理的，食物也是世界上最有营养的。

如果你希望保持最佳的身体健康状况，千万不要相信以上这些话！

其实所谓的4大食物系及我们食物中所提供的大量营养是一种骗局。

这种说法是由精明的商人和被他们收买的科学家提出的，这样做的目的是为了商业回报。

他们不考虑人们的健康，在过去的50年里，这些错误的说法被强制性地推向了大众。

这场重大的骗局是起源于对人体一些机制的发现，人体的这些机制促使我们寻找并摄入脂肪和糖类食品。

这些机制有可能是在人类早期形成的，那时我们的祖先以狩猎和采摘获得食物，这些机制可以保证他们在食物丰富时尽量多地摄入动物脂肪和含糖食品，以便在频繁的食物匮乏时期具备足够的能量和微量营养素储备。

今天，这些人体机制依然存在于我们的身体里。

由遗传决定的对脂肪和糖类的食欲一经科学确认便被一些不怀好意的企业家用尽各种方法加以利用以出售他们的产品。

4大食物体系的说法随之得以诞生，肉类首当其冲，乳制品位居第二。

食品加工行业迅速开发和推广高脂肪肉类和世界上脂肪含量最高的乳制品。

肥肉很便宜，在动物身上也很容易生长，如果推销方法得当，可以卖出很高的价钱。

富含脂肪的纽约牛排价格昂贵，这就是一个很好的例子。

今天，我们所把对甜食的青睐称作“甜齿”。

在这种身体机制的促使下，我们的祖先通过食用水果和含糖量高的蔬菜摄取糖份。

大自然用这种方式保证了他们获得所有维生素、矿物质和食用纤维的自然来源。

对营养学一无所知的狡诈的企业家开发了从营养丰富的食物源中提取糖份的方法，并将这些糖份添加到热量极高、营养匮乏的食品中。

由于遗传因素我们对甜食依然具有强烈的欲望，但现在我们所吃的大多数甜食基本上无营养价值。

有关4大食物体系的骗局以及关于我们的食物供给营养丰富的谎言已使多数国人受制于脂肪和糖类食品加工行业，这些行业同时也大发横财。

如果是因为我们天生的食欲而让一些人大发横财，那么事情还不算太糟。

但是比经济损失更为严重的是我们的食品加工还造成了无可估量的疾病和苦难。

成千上万诚实善良但学识受限的人们，包括医生、营养师、社会福利工作者、老师和治疗师都落入了精心设计的骗局，他们把超市食品和4大食物体系作为正确的营养食品进行宣传。

数以百万计的国人听信了他们的宣传。

您在本书中将会看到，这种情况的直接后果就是心血管疾病、癌症、成人糖尿病、肝脏及肾脏疾病、肥胖、老年痴呆症、关节病和骨质疏松症的急剧增加。

## <<营养新概念>>

### 编辑推荐

《营养新概念》分析了很多无可辩驳的证据，这些证据表明，通过选择正确的食品和营养素补剂以及在生活方式上做出简单的调整，你可以预防甚至是逆转的疾病要远多于任何医生、医院、药物和人类所知的任何治疗手段。

但是记住，我是一位科学家，不是一位医生。

我在20年中研究的是营养、运动和生活方式对人类健康、身体功能和寿命的影响。

我不能做出医疗诊断，那是医生要做的事。

我所能做的是告诉你科学真相。

我迫切要求你查阅和每一种推断相关的医学、科学和政府参考资料，那样你就可以自己确定我的分析是否有价值。

因为《营养新概念》的篇幅很小，列举的证据只是很小的一部分。

为了保证这些证据的真实性和代表性，我已经尽了全力。

即便如此，大剂量的营养素和经常性体育运动也都是试验性的健康方法。

所以如果你选择利用这些方法，你只能责任自负。

在具备营养背景的医生表示同意以前，任何人都不应从事经常性的体育运动，也不能经常服用大剂量营养素。

营养素和体育运动对一些疾病有反作用，一些营养素会使一些处方药失效。

尽管如此，在过去的20多年中，看到32000多人受益，其中包括采纳考尔根研究所健康项目的数千名运动员精英，看到我自己和家人取得的同样健康进步，我迫切地请求你仔细检查营养和运动将成为21世纪健康的所有证据，因为这样做可能会挽救你的生命。

<<营养新概念>>

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>