

<<饮食观念误区>>

图书基本信息

书名：<<饮食观念误区>>

13位ISBN编号：9787801096449

10位ISBN编号：7801096444

出版时间：2003-5-1

出版时间：中央编译

作者：乌多·波尔默

页数：342

字数：388000

译者：陆小慧

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>

## <<饮食观念误区>>

### 内容概要

营养专家乌多·波尔默和生物学家苏珊娜·瓦尔穆斯对我们习以为常的饮食习惯提出了批判性的观点。

他们考察了食品工业和营养权威举办的各种宣传活动对公众的影响，审视了其内容的客观科学程度，还细致条理地分析了大量其他的错误观念…… 维生素C有助于感冒的痊愈，盐是不健康的，水果和蔬菜预防癌症——这是三个有关饮食营养的观念。

可是千万别以为众所周知的东西就都是对的，因为事实上，以上三者就都属于观念误区之列。

营养专家乌多·波尔默和生物学家苏珊娜·瓦尔穆斯对我们习以为常的饮食习惯提出了批判性的观点。

他们考察了食品工业和营养权威举办的各种宣传活动对公众的影响，审视了其内容的客观科学程度，还细致条理地分析了大量其他的错误观念等。

这本《饮食观念误区》既是一篇辩护词，维护着我们安逸享受的饮食态度，也是一个呼吁：我们应该相信是自己的身体及其反应，而不是那些所谓“专家们”的层出不穷的一知半解的饮食营养建议。

## <<饮食观念误区>>

### 作者简介

乌多·波尔默，1954年出生，德国最有声望和最引起争议的营养学家。自1995年起担任欧洲食品和营养学研究所（[www.das-eule.de](http://www.das-eule.de)）的学术带头人。几年来因其畅销书《饮食人生好舒服，为好胃口干杯》而引起了广泛关注。居住在德国巴登-符腾堡州郊区海尔布隆。

苏珊娜·

## &lt;&lt;饮食观念误区&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 食，乃人之性1 减肥 误区一：只要减肥，都益于健康 误区二：减肥者，都长寿2 酒 误区：酒总是最大的健康隐患之一3 抗氧化剂 误区一：抗氧化剂阻止食物腐败 误区二：我们应当给自己提供充足的抗氧化剂 误区三：作为抗氧化剂的维生素预防癌症4 苹果汁 误区：天然的苹果汁应该是混浊的5 香精 误区一：天然香精的味道像什么，就是什么 误区二：“与天然保持一致”的香精和它们在自然界里的天然蓝本就是一回事6 油煎鱼 误区：油煎鱼与煎烤没关系7 纤维素 误区一：纤维素是废物 误区二：纤维素是对身体无害的泻药 误区三：纤维素可以有效降低胆固醇水平 误区四：纤维素不产生卡路里 误区五：纤维素预防肠癌8 辐射 误区一：德国始终禁止对食品进行辐射 误区二：对食品进行辐射必须要声明9 胡萝卜素 误区一：德国始终禁止对食品进行辐射10 啤酒 误区：胡萝卜素使吸烟者远离肺癌11 俾斯麦鲱鱼 误区：俾斯麦鲱鱼与铁血宰相奥托·冯·俾斯麦毫无关系12 蓝色 误区：德语中“是蓝色的”和“制作蓝色”与酒无关13 圈养 误区：圈养无论如何要比笼养好些14 面包 误区一：由面包师单独烘烤的面包，其添加剂含量比面包厂流水线上“大众货”里的少 误区二：在面包师那儿现烤的面包尤其新鲜 误区三：新面包令肚子痛，陈面包使小脸红15 香槟 误区一：香枕酒是法国人的发明 误区二：德国汽酒就是香槟 误区三：在打开香槟酒瓶中插上一把勺能够防止香槟中的碳酸气流失16 油煎牛排 误区：夏多布里昂牛排是一位同名诗人的作品17 胆固醇 误区一：胆固醇有害于健康 误区二：食物中的胆固醇提高了血液中胆固醇水平 误区三：胆固醇呼动物性脂肪是造成动脉硬化症和心肌梗塞的罪魁祸首 .....

<<饮食观念误区>>

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>