第一图书网, tushu007.com

<<绝对营养>>

图书基本信息

前言

在记忆中，母亲对全家人的饮食总是严格把关，毫不懈怠。
我外祖父既是一名医生，也是一位顺势疗法专家，因此他对人体有着非常全面的认识，可以说是一位讲究综合保健与养生的好医生。
外祖父十分看重饮食、卫生保健、体育运动和睡眠的作用，认为上述因素不但能够预防疾病，而且还能促进人体健康。
在外祖父的影响下，母亲从小耳濡目染，自然也培养了良好的保健意识。
如果我们家的某个成员生了病，母亲便会根据疾病的具体症状而对他的饮食作出相应的调整。
如果我们兄弟姐妹中有人患上了腹泻(但愿不会如此)，那么母亲便会让我们食用香蕉椰奶羹(一道混合了香蕉嫩枝而制成的菜)和米糊，同时还要饮用大量的加盐石灰水。
她会取几块开什玛拉树(kashmalatree)的树皮，烹煮后再用山羊奶来调和药性，一道良药就此诞生。
原来，开什玛拉树的树皮中富含碘，而碘正是一种强有效的抗菌物质。
如果孩子们发了高烧，那么母亲便会用旺火煸炒过的帕塔藤(patta，是一种味苦的藤蔓)、西米、大麦汤以及甜甜的青柠汁来给他们补充体力，同时冷敷患者的额头或者腹部，以达到降低体温的目的。
此外，母亲也会让发烧的孩子乖乖地卧床休息。
如果我们的喉咙疼痛，那么母亲便会用按摩的方法来为我们缓解症状；如果我们的鼻腔或者鼻窦发生了堵塞，那么母亲便会让我们吸入几滴芥末油。
无论我们遇到什么样的小病小痛，母亲总能兵来将挡、水来土掩，巧妙地运用饮食来达到驱除疾病的效果。
我生于印度，长于印度，从小跟着母亲和外祖父学到了不少有用的知识。
我深信良好的饮食能够治疗疾病，而经过悉心保养的健康体魄更是能够抵抗疾病的侵袭，防“病”于未然。
母亲一贯主张一日三餐，每餐适时。
她为我们准备的早餐是由炒熟的米和麦片、牛奶以及香蕉组成的。
午餐一般为蔬菜、大米以及鱼类、肉类等富含蛋白质的食品。
晚餐往往较为清淡，例如小扁豆搭配米饭、蔬菜之类的。
外祖父认为，人应该根据自己的年龄以及身体状况来合理安排自己的饮食。
比方说，儿童与老年人相比就更需要各种营养物质。
每当考试季节来临，我们这些孩子便要多吃一些鱼肉和鸡肉，这是因为此时的大脑需要摄入更多的磷，而人体亦需要获得更多的蛋白质。
我进入一家寄宿学校学习后，发现这所学校居然也继承了这种传统的养生保健方法，尽管执行起来会遇到不少困难。
那些具有英印血统或者文化背景的人究竟是如何劝服他们的爱尔兰和澳大利亚同胞，令他们纷纷效法源自印度的儿童保健之道的呢？
这恐怕将会是一个永远的未解之谜了。
每到夏令时日，我们这些学生必须在每天清晨饮用一小杯由味苦的印度当药(bitterchiretta)制成的花草茶，据说这样可以“净化血液”；每个月，我们都会从学校领到一剂名叫“英国盐”的泻药，其实也就是硫酸镁。
虽说这种药剂具有清理肠道的功效，可是学生们才不喜欢这项保健措施呢。
话虽如此，然而我们一个个倒还真是健康得没话说。

内容概要

本书为我们介绍了一套全新的饮食理念，其特点是以每个人的个体特征为基础，在此之上进行相应的调整与改变。
这套简便易行的饮食计划能够教会我们如何为自己选择恰当的食品，从而极大地改善我们的健康状况；能让我们学会一些基本的营养学知识，从而设计出一套均衡的饮食方案，使人体获取生命所需的基本维生素和矿物质；并且学会一系列食疗方法，对抗多种疾病。
总之，阿里博士为我们提供了很多实用的建议，帮我们打造完美、健康的快乐人生。

作者简介

穆沙拉夫·阿里，国际著名的综合健康疗法专家，查尔斯王子的保健顾问。
同时他也为《星期日邮报》旗下的《你杂志》撰写专栏。
他系统学习过医学、针灸、顺势疗法、催眠和生命吠陀疗法等多门医药科学。
1990年，他在伦敦开办了自己的医疗机构。
如今，他所创建的东西医结合医疗中

书籍目录

序 第一部分：营养饮食　第一章：为人体补充营养　第二章：消化系统的运作之旅　第三章：良好的饮食　第四章：酸和酵母的问题——闯祸的家伙　第五章： 健康厨房　第六章：给消化系统放个假　第七章： 改善健康状况的养生疗法 第二部分：伴随一生的饮食　第八章：人之初，营养先行　第九章：做健康快乐的青少年　第十章：长大成人　第十一章：初为人母　第十二章：让衰老的脚步放缓一些　第十三章：每个人都是独一无二的　第十四章：自我健康检查法 第三部分：健康失衡　第十五章：健全人体的“大仓库”——消化系统及泌尿系统的保健　第十六章：调节新陈代谢的饮食疗法　第十七章：谨防细菌、病毒“乘虚而入”——呼吸系统的健康　第十八章：强健骨骼和肌肉　第十九章：强健的心脏，顺畅的循环系统　第二十章：清洁美丽的肌肤和健康的牙齿　第二十一章：关注生殖健康　第二十二章：让身体“迟钝”些——免疫系统的保健　第二十三章：整体全面的健康　第二十四章：远离忧郁和压力的烦扰 后记

章节摘录

第一部分 营养饮食如果我们希望拥有健康的人生，那么就必须弄清楚哪些食品对人体健康大有裨益以及人体会对有害食品作出什么样的反应。
此外，我们还得学会解读人体所发出的信号，学会根据自己的身体状况和生活方式的变化对饮食习惯作出适当的调整。
保养身体就像掌管一家公司，也需要良好的经营管理能力，才能最终获得旺盛的精力和愉快的心情。
拥有健康的体魄难道不是人生一大乐事吗？
第一章 为人体补充营养想象一下自己正站在一张巨大的餐桌前，桌上摆满了各种食品与饮料。
摆在餐桌正中央的是一道道主菜，例如羊羔肉、牛肉、鸡肉、鱼肉、贝类等，其风格有的偏重于辛辣口味，有的是以醇香黏稠的汤汁见长。
在主菜的旁边则摆放着一盆盆的菜汤以及一碟碟的蔬菜，例如豌豆、大豆、洋蓟、西兰花以及沙拉。
此外，餐桌上还有不少美味的甜点，例如清凉的果汁冰糕、糖蜜布丁和奶油蛋羹、奶油蛋糕等。
餐桌的一端摆放了各种葡萄酒和烈酒，还有多种利口酒和开胃酒，此外还有一瓶上佳的波特红葡萄酒。
在酒精饮品的旁边或许还摆放着一些果汁，像苹果汁、小红莓汁和鲜橙汁，没准儿还有几瓶碳酸饮料。
而且桌上还有各式各样的奶酪、一碗碗的坚果和薯片以及饼干、橄榄、花里胡哨的各种点心、巧克力蛋糕等各类零食。
除去这些，餐桌上也准备了苏打水、白开水以及面包、土豆等各类主食。
一张餐桌上竟有这么多吃的喝的，真是蔚为大观！
现在，想象着自己拿了一个桶。
然后，围绕着餐桌，尽情地选取自己心仪的美食吧！
每选好一种食品或者饮料就将它倒入桶里。
把大块的食品切成小块，然后充分搅拌桶中的美食大杂烩。
你爱喝什么饮料就往桶里倒什么饮料，你爱吃什么辣椒酱、番茄酱就往桶里倒什么酱。
总之，杂七杂八的东西全往桶里倒，然后把它们调匀了。
接下来，看看它的样子，闻闻它的味道，再瞧瞧它的颜色。
要知道，如果你毫无节制地大吃大嚼，把这么多的食品与饮料一股脑儿地全塞进胃里，那么你的消化系统也就会如这个桶一般惨不忍睹！
当我们不顾身体负荷、任性胡为时，人体常常会出现一些不适反应。
这种结果本来就是意料之中的事。
如果我们事前不三思，那么事后遇到麻烦时又何必作出一幅不胜惊骇的样子呢！
这个例子带给我们的最大教训就是：做任何事都不要超出人体的负荷能力。
记住，我们的胃容量是有限的，不要把胃塞得太满。
吃东西时要细嚼慢咽。
如果你总是三口并作两口、狼吞虎咽，那么这些未经充分咀嚼的食品就会一下子全都涌进胃里。
可想而知，当我们的胃费劲地搅拌这些东西时，就会生成过多的酸，令胃部出现不适症状。
如果说中庸之道是我们通往健康之门的钥匙之一，那么多样化也是一把这样的钥匙。
也就是说，我们不能减少饮食的品种，否则就很有可能使人体缺乏某种营养物质。
我们应该尽可能地拓宽自己的饮食种类，这样才能获取身体所需的各种维生素和矿物质。
如此一来，我们自然就不需要再额外服用什么营养品了。
能量的储存生命所需的能量来自何处？
不外乎是我们的所吃所喝。
人们常常用卡路里来衡量人体内的热量。
你消耗体能的时候，卡路里的数值就会下降；吃东西的时候。
卡路里的数值则会上升。

人体所需的能量多少受到很多因素的影响，例如一个人的年龄、活动程度以及气候等。
不过，有一条规律几乎对每个人都是适用的，那就是：如果你摄入的能量（以食物的形式）总是大于你所消耗掉的热量，那么人体就会将这部分“盈余”以脂肪的形式储存起来。
从另一方面来看，人体对热量的储存能力亦不是毫无限度的。
如果能量供应的强度过大，那么人体就有可能承受不了，最终导致人体的系统崩溃。
人体的每个细胞内都有一种能量分子，我们把这些分子叫做三磷酸腺苷（ATP）。
这种物质可以在人体内自由移动，到所需之处为人体补充能量。
做运动的时候，它们就到肌肉中去；开动脑筋的时候，它们就到大脑中去；消化食品的时候，它们就到肠胃系统中去。
到目前为止，人们对三磷酸腺苷的具体运作过程仍然缺乏精确的了解。
然而我们可以肯定的是，能量可以在人体内传递，它随时都能够奔赴最需要它的战斗前线。
消耗能量并不仅仅是体力活动的专利，脑力活动同样也会消耗能量。
此外，尽管消化过程看似是一个被动的活动，但是它同样也会消耗能量。
事实上，消化活动所消耗的能量极有可能超过了一般的体力活动。
食品中含有哪些物质人体所需的食品可以归为六大类。
其中，蛋白质、碳水化合物和脂肪是构成人体组织的基本材料。
除了这三种营养物质外，我们还需要摄取各种维生素和矿物质。
因为这类物质能够促进酶的工作。
调节人体内的化学反应。
至于第六类物质。
那便是水。
凭经验来估计。
我们每天需要摄入大约60%的碳水化合物、10%～15%的蛋白质（具体数量则要根据人的活动量来定）、25%的脂肪、各种矿物质和维生素以及充足的液体，至少要2升或者6～8大杯饮用水。
满足自己的甜食偏好我们每个人都会时不时地想要找点儿甜食打打牙祭。
然而，不同的甜食对人体健康却有着不同的影响作用。
如果糖类物质没有从天然的食品中分离出来。
那么这种糖就是我们所谓的内源性糖。
如果糖类物质已经从天然食物源中提取了出来，那么这种糖就叫做外源性糖或者游离糖。
人为的加工与处理使得食品越来越偏离自己的原始状态，在这个过程中，食品中的营养成分也逐渐流失掉。
比如，2茶匙的白糖（属于外源性糖）能够为人体提供48千卡的热量，但此外就没有别的营养价值了。
而一个苹果亦能为人体提供同样多的热量，但它除了含有12克糖（内源性糖）之外，同时还富含钾、镁、磷、铁、锌等多种有益人体健康的矿物质，而且还含有将近2克的纤维。
因此，如果你想吃点儿甜食，那么就从水果篮里挑选自己的最爱吧。
不要恋恋不舍地惦记着蛋糕了。
碳水化合物这类物质除了能够为人体补充体力，为大脑补充营养外，还有助于调控人体内的蛋白质分解，帮助人体更好地对抗毒素。
我们所食用的大多数非脂肪、非肉类的食品都能为人体提供碳水化合物。
但是碳水化合物也分为很多种类，不同种类之间的差别可是相当大呢：不但其营养价值有高低之分，就连它们为人体所补充的能量也有优劣之别。
单一碳水化合物有一个更为常见的名字，那就是糖。
顾名思义，糖中当然就含有单一碳水化合物。
此外，我们也可以从蜂蜜、大部分水果以及某些蔬菜当中获取这类物质。
单一碳水化合物不但味美可口，而且容易消化。
这类物质能够迅速地为人体补充能量。
尽管如此，这种糖在我们摄入的糖类总量中仍不应该占据主导地位。

我们更应当从复合碳水化合物或者淀粉类食物中获取身体所需的营养碳水化合物。
复合碳水化合物主要存在于大米、面条、山药、块根类蔬菜（包括土豆）、面包、小麦及各种谷类作物、香蕉以及叶状蔬菜等食品当中。
复合碳水化合物可以无氧“燃烧”，它们能够生成能量分子和乳酸，而这两种物质则可以有氧“燃烧”，进一步为人体补充能量。
正是因为这样，运动员们对复合碳水化合物才总是青睐有加。
想想看吧，这种物质能够突破氧气供应的限制，为人体补充额外的能量，这不是正好满足了运动员对能量供应的需求吗？
运动竞技时的成败输赢很可能取决于此！
此外，碳水化合物还能为人体提供另外一种基本的营养物质，那就是纤维。
水溶性纤维呈橡胶状（例如果胶就是一种水溶性纤维，它能够使果酱定型），比较容易附着在潜在的人体排泄物上，引导它们排出人体。
据说这种纤维可以降低人体的胆固醇含量。
不溶性纤维也就是粗糙食物中的纤维质，它能够吸收水分，增加肠道内的纤维物质，这样可以促进肠道排泄物的排出，降低人体感染的几率。
此外，不溶性纤维也易于使人产生“饱”感。
我们日常饮食中的大多数植物都同时含有水溶性纤维和不溶性纤维这两种物质。
右边的图表向我们展示了一些常见食品中这两类纤维的大致含量比例。
至于每一种食品的具体纤维含量，则不在我们的研究范围内。
经过精细加工的白面包和意大利面食如果就其纤维结构来看，那么水溶性纤维所占的比例往往较大，但是这类食品的纤维总量通常却比较小。
与这些精工细做的白面食品相比，全麦面包所含的纤维量几乎是它们的4倍，全麦意大利面食所含的纤维量几乎是它们的3倍。
从这张图表中，你也可以发现对于多种水果（特别是水果干）来说，其水溶性纤维的比例往往大于不溶性纤维（例如西梅干的水溶性纤维含量居然超过了总数的70%）；而对于蔬菜以及某些豆类来说，这两类纤维往往两分天下，各占一半；对于谷物食品来说，不溶性纤维的比例则往往大于水溶性纤维。
蛋白质蛋白质是构成人体的基本材料。
它不但能够组成骨骼和肌肉，而且还能帮助人体进行自我修复，促进消化功能，增强免疫能力。
我们主要是从肉类、鱼类、乳制品、蛋类、坚果中获取蛋白质。
此外，蔬菜中也含有蛋白质，尽管含量不如前面这些食品高。
我们常常听到一些描述蛋白质的字眼，像一等蛋白质和二等蛋白质、完全蛋白质和非完全蛋白质、高质蛋白质和低质蛋白质等。
这些概念其实是根据蛋白质所含的氨基酸来定性的。
动物食品中所含的蛋白质包括了人体所需的8种基本氨基酸，因此我们管这种蛋白质叫做一等蛋白质、完全蛋白质和高质蛋白质。
相比之下，植物蛋白质中所含的氨基酸种类就没有这么全面了。
正是因为这样，素食主义者才应该注意自己的饮食，搭配食用各类蛋白质食品，这样才能避免营养缺乏症。
只含有一种营养物质的食品可谓是少之又少。
大多数含有蛋白质的食品往往也含有碳水化合物（例如植物蛋白质）或者脂肪（例如动物蛋白质）。
经常吃肉、吃鱼的人一般不太可能缺乏蛋白质，但是这些人要提高警惕，小心别摄入过多脂肪：1片瘦猪肉与1片不带皮的鸡肉相比，两者的蛋白质含量相差无几，但是前者的脂肪含量居然是后者的4倍之多！
不过若要和汉堡包比脂肪含量的话，那么就算是瘦猪肉也只能甘拜下风了。
脂肪人们常常把脂肪看作是饮食中的坏分子。
其实不然，若是没有脂肪，那么生命就无法继续下去。

人体的成长与自我修复都离不开脂肪的作用。
此外，脂肪还能帮助人体调节体温，并为一些重要的器官提供缓冲及保护。
脂肪能够为人体提供大量的能量，并且还含有维生素A、D、E以及维生素K。
脂肪也跟碳水化合物一样存在很多类别。
大多数食品当中所含的脂肪都不止一种，而各种脂肪之间的数量比例也不尽相同。
饱和脂肪在室温下往往呈固态。
这种脂肪常常是我们最“爱吃”的脂肪，例如奶油、黄油和奶酪中就富含饱和脂肪，但是饱和脂肪却会使人体内的胆固醇含量上升。
反式脂肪一般用在商店销售的蛋糕、饼干等食品中。
坚硬的人造黄油以及固态的烹饪油就属于反式脂肪。
这种脂肪虽然是不饱和脂肪，但是由于某些加工手段的影响，其在性质方面几乎与饱和脂肪无异，因此我们最好也跟它保持距离。
不饱和脂肪包含人体所需的必需脂肪酸。
这些必需脂肪酸能够帮助人体更好地对抗各种疾病，包括心脏病和关节炎，同时还有助于降低胆固醇含量。
此外，不饱和脂肪当中还含有维生素E。
不饱和脂肪可以分为多不饱和脂肪和单不饱和脂肪两类。
据研究，在降低人体内的胆固醇含量这方面，单不饱和脂肪的作用要优于多不饱和脂肪。
若是以为只有那些油腻的食品中才含有脂肪，那你就人错特错了：瘦肉看上去虽然没有白花花的脂肪，但是却属于高脂食品。
此外，黄油、奶酪和食用油的摄入量也应该受到严格控制。
在寒冷的冬季，人体需要摄入更多的脂肪。
但是，在炎热的夏季，人体对脂肪的需求量就会少得多。
事实上，造成血液胆固醇含量升高的主要原因在于饱和脂肪。
而食物中的胆固醇也并不是来源于高脂食品，这一点恐怕有点令人费解。
胆固醇含量较高的食品包括蛋黄、甲壳类动物（例如对虾和小虾）、动物肝脏以及其他动物内脏。
如果血液胆固醇的含量偏高，那么就有可能引发动脉硬化及动脉阻塞。
但是关于饮食胆固醇对血液胆固醇含量的影响，人们至今还没有一个确切的结论。
大多数人认为，人体具有自我调节与平衡的能力，因而能够防止饮食中的脂肪对血液胆固醇的含量造成过大的影响。
在这个过程中，基因发挥着主要作用。
比方说有些人的血液胆固醇生成量本来就很高，对于这些人来说，饮食中哪怕是增加了一丁点儿的胆固醇也会导致人体的胆固醇水平急剧上升。
而对于那些血液胆固醇生成量比较低的人来说，饮食胆固醇给他们造成的风险就明显小得多。
此外，基因还以其他方式影响着人体的胆固醇水平。
胆固醇在我们的血液中是由脂蛋白负责运输的。
脂蛋白分为两种类型：低密度脂蛋白（LDL）和高密度脂蛋白（HDL）。
由于低密度脂蛋白的胆固醇运送量是高密度脂蛋白的3倍，所以血液中的低密度脂蛋白含量越高就意味着胆固醇的含量越高。
基因对血液中这两种脂蛋白的比例关系存在着一定的影响作用，但是它并不是唯一的影响因素。
体育运动有助于调节低密度脂蛋白与高密度脂蛋白的比例关系，使后者的比例得到增加。
而对体重超重的人来说，其体内的低密度脂蛋白含量往往比较高。
此外，人体的激素平衡状况对此也有一定的影响作用。
这也就不难解释为什么当人体的新陈代谢失调时，低密度脂蛋白的比重会上升。
据说女性的身体在这个问题上具有一定的“天然防护”功能，可以提供自我保护，更年期之前尤其如此。
下列食品对人体的胆固醇水平具有一定的调控作用：大蒜、燕麦及燕麦片、干果、富含果胶的水果（

例如苹果）、单不饱和脂肪（例如橄榄油）、大豆（包括豆浆）、适量的红酒（每周1～3杯）。
如果你能够定期检查自己的胆固醇水平，那当然是再好不过了。
特别是当你有高血压倾向或者是家族有心脏病史时，这种定期体检就更为必要了。
此外，你还需要采取一定的预防措施，例如减少饱和脂肪的摄入量，这样总比服用降低胆同醇含量的药物要好得多吧。
维生素维生素对人的成长、发育及健康具有不可小视的重要作用。
不同种类的维生素发挥着不同的功用，有的有助于我们的饮食释放能量，有的有助于维护健康的秀发和肌肤，有的则有助于人体利用其他的营养元素。
例如维生素D就是人体吸收钙质所必不可少的条件。
缺乏某些营养物质有可能引发一些严重的疾病，但是营养物质过剩也会对人体健康造成威胁。
有些种类的维生素能够为人体所储藏，但是也有一些维生素无法存留于人体内。
例如肝脏就能够储藏一定量的维生素A，足以应付10个月之用。
对于那些人体无法储藏的维生素，我们自然无需担心过量摄入的问题。
因为就算过量摄入了，人体大不了也就是将多余的给排泄掉而已。
不过这也就意味着我们必须经常摄入这些种类的维生素。
如果你刚刚吃掉了两大盘子的卷心菜，外加好几个橙子，然后就以为在接下来的日子里可以不用费心给身体补充维生素C的话，那你可就大错特错了。

后记

过去，人们营养不良，大多是因为没有足够多的食物。
而如今，营养不良却源于吃的东西太多太杂。
当某些地方的穷人们仍然因为食物缺乏和卫生条件简陋而感染疾病的时候，其他地方的人们却大肆地吃一些没有营养的、加工过了头的食物，自愿忍受着已经被杀虫剂和化学添加剂污染了的食品。
我很想知道，50年以来，到底有多少人回想过自己曾经的饮食结构？
他们是否在想，如果我当时能吃得更健康、更营养就好了？
我们中的大多数人对食品的好坏缺乏最基本的知识，再加上近年来食品业的大肆宣扬和铺天盖地的广告战略，我们发现现在很多人都或多或少地受制于与营养相关的疾病。
如果你读过艾瑞克·施罗瑟写过的书《快餐帝国》(FastFoodNation，企鹅书局，2001)，你肯定会觉得消化系统被什么东西堵着了，无法正常消化。
这本受到广泛好评的书揭露了这些年来美国人在饮食习惯上所发生的灾难性的变化，而更令人感到遗憾的是，这些改变正在波及到其他国家。
施罗瑟写道，美国人每年所消耗的快餐、汉堡、薯条和碳酸饮料以惊人的速度增长，这种饮食方式所带来的后果就是美国人中患上肥胖和食物中毒的人数越来越多。
美国人最常见的点餐搭配就是1个双层干酪汉堡加上1份薯条，其中的脂肪含量为73克，比10份奶昔的脂肪含量还要高；而l杯普通的碳酸饮料中糖分的含量相当于10茶匙食糖。
目前，美国是所有工业化国家中肥胖率最高的国家，一半以上的成年人和l／4的儿童都可以归为肥胖型。
肥胖和很多疾病都息息相关．如心脏病、结肠癌、胃癌、乳腺癌、糖尿病、关节炎、高血压、不孕和中风。
美国每年大约有28万人死于因肥胖所引起的各类疾病。
不仅美国如此，这种倾向在其他国家也越来越明显。
在英国，过去20年内快餐店的数量和成年人中体重超标的人数均以惊人的速度增长。
如今，英国人所消耗的快餐食品居全西欧之首。
很多快餐食品在送去快餐店之前就已经经过了多道加工程序，如冷冻、罐装、脱水或冻干。
厨房仅仅是这些繁杂的食品大规模生产中的最后一步而已。
然而，任何一步管理不善都有可能导致食物中毒。
据有关数据表明，在美国，每天大约有20万人因为食用了不洁食品而生病，900人因此进了医院，而14人甚至因此丧命。
食品业不仅包括农业、食品加工业和零售业，还包括运输(想想那些肯尼亚大豆、西班牙番茄和咖啡豆是怎样运输到世界各地的)、包装和广告。
食品业所涵盖的范围如此之广，甚至还决定着我们的碗橱里、冰箱内和餐桌上有些什么。
我们甚至也默许自己被这些食品广告所操纵，想着那些看起来漂亮的、有吸引力的但实际上千篇一律的食物，而放弃生长在自然条件下、营养含量丰富的食物；允许自己去接受陕餐和方便食品，而远离健康食物；喜欢那些不远万里从异国他乡运来的食物，而瞧不起本国土生土长的传统食品。

编辑推荐

《一生的营养健康计划》由华艺出版社出版。
国际知名健康专家，营养健康类畅销书，独具特色的饮食主案，简单易行的养生疗法，帮你拥有健康体魄，享受完美快乐人生。
高钙奶是不是一定优于普通奶？
水果为什么不能和其他食品一起吃？
吃东西时为什么要细嚼慢咽？
如何正确地服用营养品？
柠檬酸和维生素C有什么区别？
“ 他的权威与严谨毋庸置疑，他的研究成果同样令人感到震撼和钦佩 ”！

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