

<<营养品的真相>>

图书基本信息

书名：<<营养品的真相>>

13位ISBN编号：9787802446854

10位ISBN编号：7802446856

出版时间：2010-4

出版时间：现代出版社

作者：布赖恩·克莱门特

页数：200

译者：肖雄

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>

<<营养品的真相>>

前言

前言: 对大自然允诺的背离 如果你曾在生命中任何阶段进补过维生素——据健康调查统计, 我们中间三分之二的人都有此经历——你很可能无意间上了一种最为持久且有害的谬论的当, 而长久以来, 公众的保健意识正是由这样的谬论构建起来的。

有人误导你相信, 进补维生素可以让你强身健体, 防病治病, 即安全, 又有效。

有人告诉你, 这些营养素补剂统统源于大自然, 是经过提纯的天然产物, 出自促进健康的配方。你大概也注意到了——二百二十亿美元, 没错, 美国每年仅在营养素补充剂上花掉的钱就有二百二十亿美元, 这笔钱是为保障公众健康而支出的, 是有益的投资嘛。

你将从这本书里了解到, 在营养品的问题上, 上述谬论以及其他类似的、我们一向尊崇的保健观念, 都是何等危险的一些无稽之谈抑或是半吊子理论, 它们都建基于对合成物信仰体系的热衷, 而这种信仰使我们的文化误入歧途, 远远背离了自然界对人类的允诺——人类肌体原本被赋予了保健和修复的潜能。

这些文字罗列出的主要问题是, 全世界行销的大多数维生素补剂都是人工合成的, 是从实验室里制造出来的, 而那些实验室为制药公司所拥有和控制; 对维生素类补剂, 制药公司采用的是与生产处方药物和药房销售药物同样的制作标准和流程。

根据有机产品消费者协会的统计, 如今, 所有类型的维生素补剂中, 至少有95%的产品不同程度地含有人工合成的组分。

制药厂商争辩说, 他们在实验室调配出来的化学合成维生素, 与植物中自然产生的维生素毫无二致, 而且同样有效。

这本书, 根据自然法则、科学观点、就药物对人类健康影响的观察以及消费者满意度, 本书将从多种角度批驳他们的辩解。

.....

<<营养品的真相>>

内容概要

如果，人们对于营养品与健康的关系的认知和理解全部都是错的，你会怎么样？

举世闻名的希波克拉底健康研究所的主任，营养学家布莱恩·克莱门特医生，带你探查了五花八门的营养品的个中玄机。

剥去了种种关于营养品骗局的层层外衣，以及了解驱使千百万人接受使用营，营养品这种保健方式的真相。

你将第一次见到这样的真相.....

<<营养品的真相>>

作者简介

<<营养品的真相>>

书籍目录

序前言：对大自然允诺的背离第一部分 有关维生素的四种误解 第一章 误解1食物中含有你所需要的全部维生素 第二章 误解2合成营养素等于天然营养素 第三章 误解3有关维生素的科学研究结论都是可靠的 第四章 误解4你可以信任“天然”标签 第二部分 补充剂究竟对你有什么影响 第五章 关于脂肪酸和鱼油的谬论 第六章 各种维生素的保健作用 第七章 对健康有益的重要矿物质第三部分 补充剂的天然标准 第八章 市场上直销的补充剂的质量如何？ 第九章 要当心所谓“食源性”维生素的骗局 第十章 被推荐的“每日营养素摄取量”谬误百出 第十一章 维护天然标准的法定框架 结语：保障你身体健康的新标准附录A 维生素的天然来源以及缺乏维生素的症状附录B 天然标准摘要

<<营养品的真相>>

章节摘录

第一部分 有关维生素的四种误解 第一章 误解1食物中含有你所需要的全部维生素 有些医生很蔑视补充维生素的做法，他们对病人说：“维生素只会产生高成本的尿液。”而另一些所谓的专家试图使我们相信，我们只要采取平衡膳食就足以获取我们身体所需的全部营养素。

如今我们甚至有了《2005年膳食标准指导》，况且是两大美国政府机构——农业部和健康与人类服务部——为我们制定的。这份指导告诉我们，最好遵循如下所述的有关维生素与食品方面的建议：身体所需的营养素应当主要通过日常摄入的食物获得。

食物可提供一系列的营养素(包括植物化学成分、抗氧化剂，等等)，以及其他对健康有益的有机化合物。

营养素补充剂可以填补某些特定的、无法从个人正常饮食中获取的营养素的缺失。

营养素补充剂不能取代健全的膳食。

在一个理想的世界里，所有这些告诫都应该是常识，值得人们谨记和遵从。

然而，一如人所尽知的，我们存活于其间的并非那样一个理想的世界——无论你从哪方面想，它都不是——尤其是，涉及到我们赖以保持身体最佳健康状态所需营养素的获取渠道和产品质量，其现实状况之严酷，更超乎想象。

我们必须先从生命的简单生物学事实开始：维生素和矿物质是人体健康所必需重要物质；人体自身不能制造其所需的大部分营养素。

这些营养素必须通过我们的日常膳食以及从食物中提取的补充剂获得。

很久以前，我们种植食源作物的土壤富含我们身体所需的大量营养素。

然而今天，大多数有机农场的土壤仅含有2%到4%的有机物质，而它们原本应当含有的有机物比例应当超过20%。

过去，大多数供我们食用的农产品在刚刚收获后还是新鲜的，因此它们所含有的营养素还保持在足够人类吸收利用的水平。

到了20世纪，由于农业上杀虫剂、除草剂以及其他化学药剂的引用，加之广泛采用的食品保鲜技术对防腐剂和添加剂的使用，天然食物的营养成分开始发生变化。

.....

<<营养品的真相>>

媒体关注与评论

<<营养品的真相>>

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>