

<<享受健康美食>>

图书基本信息

书名：<<享受健康美食>>

13位ISBN编号：9789573241737

10位ISBN编号：9573241730

出版时间：2000-10-1

出版公司：遠流出版事業股份有限公司

作者：Andrew Weil

译者：左克強

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>

## <<享受健康美食>>

### 内容概要

吃，是為了求生存，是歡樂的來源，更是一項決定健康的重要關鍵。

在我們享用食物時，不單能使我們精神好、心情佳，應該還能提供身體所需養份，降低疾病的危險，以及強化抵抗與復原的能力。

這就是本書所標榜「享受健康美食」的實際涵義，讓我們利用對人類營養的基本了解，設計出健康又美味的個人飲食計畫。

健康的飲食是健康生活的基礎，本書提供了打好健康根基的必備資訊：有關營養的基本觀念（包括三大營養素與微量營養素）、飲食文化的影響力、流行飲食的正負面評判、減重和飲食的相關性、如何閱讀食品標示、在家烹調或出外用餐的守則以及常見疾病的飲食指導。

在罹患肥胖及心血管疾病的比率年年攀升的今日，改變飲食形態將是現代人管理疾病與重拾健康的重要對策。

作者深入淺出的介紹營養學知識，提供十則真實的過來人經驗，讓吃慣精製、加工食品的現代人，重新認識天然食物的營養與美味，進而在享受美食的當下，也吃出對身體的益處。

這就是本書所標榜“享受健康美食”的實際涵義，讓我們利用對人類營養的基本了解，設計出健康又美味的個人飲食計畫。

#### 作者简介

威爾博士 (Andrew Weil, M.D.) 畢業於哈佛大學醫學院，曾任職於國家心理衛生中心，並任哈佛植物博物館的民族藥理學副研究員達15年。

後來加入世界事物研究學會 (Institute of Current World Affairs) 成為會員，到世界各地旅行，蒐集草藥和治療的資料。

威爾博士為亞利桑那州道臣市的整合醫療中心 (Center for Integrative Medicine in Tucson) 的創辦人，亦為亞利桑那大學整合醫療計畫的負責人。

## <<享受健康美食>>

### 書籍目錄

譯者序

前言

#### 1 健康美食的基本原則

(一) 吃, 是為了活下去 / (二) 吃, 是歡樂的根源 / (三) 享受美食又兼顧健康並非不可能的事 / (四) 吃, 是社交活動的焦點 / (五) 反映出且定義出個人及文化的特質 / (六) 吃, 是一項決定健康與否的因子 / (七) 改變飲食型態是管理疾病與重拾健康的對策 / 【痊癒故事】

#### 2 營養素

##### 2.1 三大主要營養素：概觀

令人迷惘的健康資訊 / 碳水化合物 / 脂肪 / 蛋白質

##### 2.2 碳水化合物：生命的原動力或是疾病的來源

碳水化合物的主食歷史 / 升糖指數 / 糖的迷思 / 精製麵粉與高果糖 / 原住民的見證 / 低碳水化合物飲食與減肥 / 如何攝取碳水化合物才能常保健康

##### 2.3 脂肪：食物最好的部份或是最糟的部份？

脂肪的必需性 / HDL與LDL / 必需脂肪酸 /  $\omega$ -3與 $\omega$ -6的比值 / 建議與選擇 / 如何攝取脂肪才能常保健康

##### 2.4 蛋白質：多少才足夠？

過猶不及 / 肉類蛋白質來源 / 乳類蛋白質來源 / 海鮮類蛋白質來源 / 植物性蛋白質來源 / 如何攝取蛋白質才能常保健康

##### 2.5 微量營養素

維生素 / 礦物質 / 纖維 / 植物性化學物質 / 【痊癒故事】

#### 3 全世界最糟的飲食

【痊癒故事】

#### 4 全世界最好的飲食

史前時代的飲食 / 生食飲食 / 傳統的日本飲食 / 亞洲飲食 / 素食飲食 / 地中海飲食 / 可供參考的均衡菜單 / 【痊癒故事】

#### 5 體重面面觀

強調減重文化下日益增多的肥胖人口 / 影響體重的機制 / 營養飲食與體重維持 / 關於減重的建議 / 【痊癒故事】

#### 6 購物與外食

閱讀食品標示 / 外食的選擇與建議 / 【痊癒故事】

#### 7 廚房裡的男人

【痊癒故事】

附錄一 最適當的飲食

附錄二 常見疾病的飲食建議

附錄三 有關食品營養方面問題的解答

#### 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>