

<<救命飲食>>

图书基本信息

书名：<<救命飲食>>

13位ISBN编号：9789868590885

10位ISBN编号：9868590884

出版时间：2010

出版时间：柿子文化

作者：T. Colin Campbell

页数：415

译者：呂奕欣,倪婉君

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>

## <<救命飲食>>

### 前言

推薦文 / 姜淑惠 (本文作者為身心靈整體健康專家) 推薦是「拋磚引玉」的功能，磚是什麼？

玉又是什麼？

應追述二十年前，坎貝爾教授早已被尊為營養學界的愛因斯坦，如雷貫耳地啟發我，從一介庸碌平凡、隨波逐流的醫師，急流勇退，走一條自己的路。

回想何以能如此自我期許？

「手無寸鐵，卻可以力挽狂瀾；手無一針一藥、一刀一剪，卻可尋找天下無毒的食物，來改善病情，使頑固疾病得以痊癒。

」因為《救命飲食》給我一方堅固的礎石。

一個人窮一輩子四十至五十年的光陰，專業且專注地投入「真正營養的探討」，涵蓋七百五十項參考書，數百冊科學刊物，淬鍊成一本書，以既深奧且廣泛的知識學術為後盾，又消化成淺顯易懂、趣味橫生、如珠貫串、欲罷不能、引人入勝的筆力，來貼近閱讀者。

不知不覺中撲朔迷離的真理內涵，已被雋永有趣的蜜糖包裹般而融入普羅大眾的心田中，如玉入懷，珍重無比。

這是閱讀此書的動容處。

本書的英文版原書名The China Study，中文版卻譯成《救命飲食》。

我個人的忖度是坎貝爾教授宅心仁厚，飲水思源的立意。

因為在1980年以前的營養研究，侷限於實驗室及動物階段，1980後的二十年，在中國得到更廣大的社群，更詳細的實驗值生活史，文化史的田野研究，發現真相不是脆弱的火苗，而是永不能熄滅的真理。

為了紀念這段流行病學研究對人類、對世界、對地球的貢獻故。

如今崛起的中國，在經濟實力展開無比的威力時，若能珍重這份研究：「唯有捨棄動物性來源，攝取植物性來源的飲食法，才能救命。

」因曾幾何時，這樣的觀念宣導，協助美國人從1990年以後，癌症發生率得以下降。

老談心切再再提醒：經濟生活改善後，更要活得健康而真正富裕，千萬莫重蹈西方社會因生活富裕而失去健康的覆轍。

柿子文化獨具慧眼、深具良知能選擇譯著，書名更直截了當、直指關要，扣入要命的飲食會造成富裕文明病，「救命的飲食」卻可逆轉這些難纏要命的疾病，真是一針見血！

我雖渺小，卻以能參與這本歷史性的大書、真理懷玉的問世，感到沾光且染喜，只能真摯地道一句：「何其有幸！

何其有幸！

」書是掘寶的指南，最終所獲寶藏卻來自閱讀者內化後無比的影響力與執行力。

## <<救命飲食>>

### 內容概要

「死亡，是食物造成的！」  
被譽為營養學愛因斯坦的坎貝爾博士說，「我們認為因老化而罹患的『正常』疾病其實並不正常...  
...在各種癌症、心血管疾病和退化性疾病中，80% ~ 90%都能預防，只要將飲食習慣改為以植物為主，至少在成為高齡人口前，不會得到這些病。」  
你可能沒想過，這幾句話會出自一位從小在乳牛場長大、擁有動物營養學博士學位、原本研究以更有效的方式製造動物性蛋白質的人！  
是什麼樣的可怕真相，會讓曾經這樣一位乳品、肉品及蛋白質的忠實信徒，冒著與產業界及學術界為敵的風險，也要將吃的祕密公諸於世？

## <<救命飲食>>

### 作者簡介

T．柯林．坎貝爾（T. Colin Campbell），美國康乃爾大學榮譽教授，被譽為「營養學界愛因斯坦」。

40多年來，坎貝爾博士一直位居營養研究的最前線，並撰寫超過300篇的研究論文。

在營養這門科學的領域上，每個人都是站在他這位巨人的肩膀上！

他，是全球最受敬重的營養學權威，由他所主持的「中國營養研究」，是生化研究史上，涵蓋範圍最廣泛的一次關於人類飲食、生活型態和疾病的調查，而根據這項調查所完成的《救命飲食》，則是健康和營養領域中，最全面而完整的研究著作。

湯馬斯．M．坎貝爾二世（Thomas M. Campbell ），康乃爾大學1999年的畢業生，在紐約州以色佳市出生長大。

他的身分多重，身兼作家、演員和長跑健將，曾參加兩次馬拉松比賽，並在倫敦、芝加哥和密西西比河以東的大部分州登台表演。

此外，他也愛玩美式足球、滑雪、登山，而且最愛鑽研健康品牌。

他非常高興能將自己對於文字和健康的熱愛結合，擔任《救命飲食》的共同執筆人。

## <<救命飲食>>

### 書籍目錄

名家推薦序言 前言 引言 Part 1 中國營養研究 Chapter 1 什麼問題？  
如何解答？

Chapter 2 蛋白質王朝 Chapter 3 癌症不要來 Chapter 4 到中國取經 Part 2 有錢人的富裕病 Chapter 5 破碎的心臟 Chapter 6 吸金黑洞肥胖症 Chapter 7 老少通吃糖尿病 Chapter 8 頭號殺手 - - 癌症 Chapter 9 自殺的自體免疫疾病 Chapter 10 吃植物防病痛 Part 3 最佳營養指南 Chapter 11 吃得對活得好 Chapter 12 怎麼吃才健康 Part 4 為什麼你以前沒聽過 Chapter 13 科學的黑暗面 Chapter 14 科學簡化論的死胡同 Chapter 15 嗜錢如命的產業科學 Chapter 16 愛民或害民的政府 Chapter 17 醫療帝國暗黑心 Chapter 18 歷史重演  
附錄 附錄A 大鼠實驗中的蛋白質作用 附錄B 中國營養研究的實驗設計 附錄C 維生素D的作用網絡 各界迴響 & 讚譽 國內好評 國際迴響

## <<救命飲食>>

### 章节摘录

一牛奶喝愈多，骨折率愈高小學老師有沒有告訴過你，若是沒有骨頭，你可能只是地上軟趴趴的一團東西？

或者你也聽過那首關於人類骷髏的流行歌曲：「踝骨跟脛骨相連，脛骨跟膝蓋骨相連」。

總之在你小時候，可能都聽過喝牛奶有助強健骨骼和牙齒的說法，因為我們都不想變成沒有骨頭的一團東西，而且很多名人都拍過宣揚牛奶益處的牛奶廣告，所以我們才喝牛奶 - - 牛奶之於骨頭健康，就像蜜蜂之於蜂蜜。

平均每位美國人消耗的牛奶和乳製品都居全球之冠，照這樣看來，美國人的骨頭都應該非常強健才對囉？

.....

## <<救命飲食>>

### 媒体关注与评论

「柯林·坎貝爾博士的《救命飲食》是一本滿載的他畢生研究精華的書籍，指出吃下過多的動物性食物對健康的影響，而無論從健康或是環保的觀點，飲食中都應該增加植物性食物的比重。這是一本能扭轉我們飲食習慣的好書，絕對值得一讀。

」 ——《營養學博士教您吃對植化素》作者、台北醫學大學保健營養系兼任助理教授 / 吳映蓉

## <<救命飲食>>

### 编辑推荐

全世界翻譯14種語言超過300家電視、廣播、報章雜誌等媒體爭相報導2000萬人見證推薦最不可以思議的健康暢銷鉅作，營養學研究竟然也能那麼賣！

2010年全新增訂，60名專業醫師&國內、外名人，強力讚譽&迴響！

是什麼樣的一本書？

讓本身是專業醫生又是暢銷作家的許達夫這樣大力推薦？

「不僅一般大眾要閱讀，醫藥護理界的專業人員，尤其是活在白色象牙塔裡的醫師們，更需一讀再讀，醫學院裡的教授學生也應人手一冊 - - 這是醫學院所最欠缺的！

」又是怎樣震撼的飲食真相，讓知名身心靈整體健康專家姜淑惠感動萬分？

「我雖渺小，卻以參與這本歷史性的大書、真理懷玉的問世感到沾光且染喜，只能真摯地道一句：『

何其有幸！

何其有幸！

』」就連全美最大的有機連鎖超市 - - Whole Foods的執行長也讚歎不已！

「有史以來在健康、飲食和營養類別裡最重要的書，它的影響力將隨著時間增加，而這最終將會改善世界各地數千萬人的健康和壽命。

」全球最受敬重的健康權威柯林·坎貝爾博士經典鉅作，歷時40餘年代表作，參考逾750項書目，影響全世界67億萬人！

公司企業、醫師、營養師、健康團體一致指定，最佳健康禮物書！

《救命飲食: 越營養越危險》特色 1.全新增訂：國內外知名人士、媒體、專業醫師&營養師60名聯合讚譽&迴響！

2.最暢銷的學術營養學書籍 全世界翻譯14種語言、300家電視&廣播&報章雜誌報導！

3.挑戰營養學歷史的偉大鉅作！

4.非醫師的個人經驗、亦非病患抵抗疾病的親身歷程，而是一個最頂尖的專家團隊、花了40餘年的時間研究調查出來的成果，其研究範圍甚至橫跨美、歐和亞洲。

5.坊間類似書籍或論點，可能都是在《救命飲食》的研究實驗結果上作發揮。

6.本書不是要說服你，而是將事實的真相呈現在你眼前，也因此讓本書更顯得震撼人心。

7.不枯燥，將專業論述以深入淺出的方式道來，好看、易讀、深入，又發人省思。



<<救命飲食>>

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>