

<<致命的吸飲力>>

图书基本信息

书名：<<致命的吸飲力>>

13位ISBN编号：9789868821828

10位ISBN编号：9868821827

出版时间：八正文化

作者：南西.艾波頓, G.N.賈可伯斯 著

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>

## <<致命的吸飲力>>

### 內容概要

你喝的不只是飲料，而是「癮」料！

營養保健暢銷書《甜死你》作者南西·艾波頓博士又一力作告訴你飲料產業如何透過成分、行銷和遊說手段讓你對飲料瘋狂上癮、無法自拔，為廠商賺進大把鈔票，卻賠上自己的健康！

整個飲料產業所賣的，說穿了就是糖水；他們不遺餘力賺大錢，最終的代價卻是全國人民的健康！

你真的知道，自己每天早晚喝下肚的是什麼東西嗎？

這些糖水到底有何祕密，讓人無法自拔、對飲料瘋狂上癮？

這個癮頭還會引發氣喘、過敏、心臟病、癌症等健康問題，就跟菸酒毒品一樣致命！

別再被騙了！

健康飲料根本不健康！

不管你喝的是早餐豆漿、手搖茶飲、罐裝汽水、提神飲料還是健康飲品，只要含糖或其他甜味劑，都有可能讓人上癮、破壞體內平衡與化學作用、導致免疫系統虛弱，使傳染性及退化性疾病趁虛而入，進而引發氣喘、過敏、心臟病、癌症等健康問題！

更不用說飲料中所含的咖啡因和人工代糖、色素、磷酸、香料等化學添加物，以及雙酚A、塑化劑等毒素！

飲料？

癮料？

別傻傻分不清楚！

當然，也許你早就知道含糖飲料對身體不好，但就是沒辦法不喝，為什麼？

！

也許這不是你自制力的問題。

也許是因為廠商知道很多默默操縱你的方法，而你並不知道。

《致命的吸飲力》為你詳細整理糖及其他飲料成分對身體健康可能造成的危害，並指出飲料廠商如何透過產品中的成分、不斷加大的容量、感性的行銷手法、密集的鋪貨地點，以及公關遊說的手段，讓你我和無知的孩童養成喝含糖飲料的習慣。而這個習慣就跟抽菸、酗酒一樣致命！

為了自己的健康，也為了下一代的孩童，請正視飲料成癮的問題！

看《致命的吸飲力》揭露含糖飲料的驚人事實，並教你如何一步一步戒除糖飲／糖癮！

閱讀本書，你將了解：體內平衡對健康的重要性，以及糖對身體的危害。毫無營養的糖水如何變成行銷全球的明星商品。喝下飲料時，究竟是把哪些添加物送進自己的身體。最常添加這些有害成分的飲料類型。許多致命疾病、健康問題與含糖飲料之間的關連。飲料中含有哪些成癮物質。飲料業者鋪天蓋地、令人無法抗拒的行銷手法。遠離飲料危害的可行辦法。

## <<致命的吸飲力>>

### 作者簡介

南西·艾波頓博士 (Dr. Nancy Appleton) 曾是嗜糖如命的甜食狂，直到病痛纏身多年、因緣際會了解糖對身體的危害後，開始戒除甜食，健康獲得極大的改善，自此致力推廣戒糖，並投入健康及營養相關研究。

撰寫本書時已年逾七十，仍活力充沛，時常運動、演講，甚至到開發中國家旅行。

具加州大學洛杉磯分校臨床營養學理學士、沃爾頓大學 (Walden University) 健康服務博士學士，畢業成績優異，博士論文《病菌理論之外的另一個可能》亦曾獲獎。

現居聖地牙哥。

目前已從自營診所退休，但仍積極從事營養與健康領域的研究、演講與寫作，經常受邀至廣播、電視和網路廣播節目訪問。

除《致命的吸飲力》、《甜死你》之外，另著有多本營養健康相關書籍 (書名均暫譯)：《終結發炎，停止退化》(Stopping Inflammation)、《骨質疏鬆症的真相》(Healthy Bones)、《糖癮》(Lick the Sugar Habit)、《糖癮計算機》(Lick the Sugar Habit Sugar Counter) 以及《巴斯德的詛咒》(Curse of Louis Pasteur) 等。

G·N·賈可伯斯 (G.N. Jacobs) 記者、小說家、散文家、文字工作者，發表過小說及短篇小說集。

原為艾波頓博士的病人，因此而開啟了合作契機，與艾波頓博士合著有《甜死你》(Suicide by Sugar) 等書，現居洛杉磯。

【譯者簡介】輔仁大學翻譯學研究所碩士在職專班肄業 (修畢學分)，主修國貿、英文、翻譯。

具備教育部中英翻譯能力英譯中證書，目前專職翻譯。

最新譯作有：《如果，這是天意》、《部落客，救救我!!》、《甜死你》。

## &lt;&lt;致命的吸飲力&gt;&gt;

## 書籍目錄

推薦序 — 糖癮與營養缺失有關	陳立川 001	推薦序 — 健康殺手就在身旁	高有志 005	推薦序 — 戒除含糖飲料的解決之道	呂文智 009	前言 019	第1章 體內平衡與化學作用 023	甜死人的統計數字 026	身體的平衡機制 029	失常的身體 030	累壞免疫系統 032	結論 032	第2章 回首來時路 035	一個產業的誕生 039	汽水年表 041	可樂戰爭 046	結論 048	第3章 成分 049																																												
常用的甜味劑 051	代糖 056	注意標示！ 060	其他添加物 064	咖啡因含量 067	結論 075	第4章 軟性飲料及其他含糖飲料 077	軟性飲料 079	運動飲料 082	精力飲料 084	冰茶 092	果汁 093	果汁飲料 095	加味水 097	雞尾酒飲料 099	成人代餐飲品 100	兒童代餐飲品 103	結論 105	第5章 與現代流行病的關聯 107	胃酸逆流及腸胃不適 109	氣喘及過敏 110	癌症 111	心血管疾病 114	癲癇、心理健康、妥瑞症、頭痛 116	痛風 117	高血壓 118	低血鉀症 119	代謝症候群 119	非酒精性脂肪肝 120	病態性肥胖 120	生殖問題 122	蛀牙及骨質疏鬆 123	第二型糖尿病 126	尿道結石、腎結石、腎病及膀胱過動症 129	汽水及其他含糖飲料破壞健康的三十一種方式 131	結論 135	第6章 飲料成癮症 137	咖啡因 141	甜味劑 142	見證 143	軟性飲料與一般適應症候群 151	結論 154	第7章 讓人瘋狂上癮的行銷手法 155	廣告的威力 157	行銷素材的威力 161	要五毛給一塊 164	燈光、攝影機、可樂！ 165	地點、地點、地點 166	奇怪的夥伴關係 167	改了名的毒藥 168	結論 170	第8章 解決之道 171	個人能做的事 173	軟性飲料替代品 177	社會能做的事 180	政府能做的事 181	結論 185	結語 187	名詞解釋 189	相關資源 199	建議書單 213	附註 1	索引 17

<<致命的吸飲力>>

编辑推荐

呂文智中醫診所院長 呂文智中醫師高醫師家醫科診所院長 高有志醫師整合醫學養生排毒專家 陳立川博士 ~ 聯合推薦 ~ (依姓名筆畫排列)

<<致命的吸飲力>>

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>