

<<吃好喝好身体好>>

图书基本信息

书名：<<吃好喝好身体好>>

13位ISBN编号：9787802234925

10位ISBN编号：7802234921

出版时间：2009-4

出版时间：沃尔特·威利、帕特里克·斯克莱特、刘小梅、孟辉 中国三峡出版社 (2009-04出版)

作者：(美)威利, 斯克莱特 著

页数：295

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>

## <<吃好喝好身体好>>

### 前言

在我们刚刚摆脱的饮食建议的黑暗时代里，对于什么是好的营养的指导，只是基于猜测和良好的意愿。

现在，科学研究告诉我们饮食对健康有着怎样的长远影响，我写本书的目的正是为了与大家分享这些可靠的科学研究成果。

这些成果令人兴奋不已。

科学研究表明，基于全谷物、健康油脂、水果、蔬菜和好的来源的蛋白质所烹调的美味食物，不仅能满足人们的口腹之欲，而且可以帮助我们健康、精力充沛地活到老年。

写作本书的另一个原因是为了挑战家喻户晓的美国农业部膳食指南金字塔中的误导性的建议。

在美国农业部宣布要修订已经实施了13年的膳食金字塔之时，我和我的同事们都感到很高兴。

我给美国农业部寄去了第1版的《吃好喝好身体好》，并告诉他们，欢迎他们使用我和我的同事们制定的、基于科学依据的健康饮食金字塔。

但是，同往常一样，政治和商业利益又一次击败了科学。

这次，美国农业部发布的新的“我的金字塔”比老的“膳食指南金字塔”给出的健康饮食指导还要少。

在《吃好喝好身体好》的新修订版中，我分析了美国农业部的金字塔，告诉大家他们什么地方错了。

在这一版中，我还涵盖了有关减肥策略、反式脂肪、维生素D等内容，这些都是本书第1版于2001年出版后新出现的健康饮食问题。

在过去的25年中，我和我的同事们看到了饮食对一系列慢性疾病产生的影响，因而不断地感到震惊。

直到最近，营养学界才认识到，饮食的选择可能会在很大程度上影响患心脏病、各种癌症、白内障甚至是严重生育缺陷的几率。

很多不符合营养科学的饮食行为，例如反式脂肪的摄入、血糖负担、摄入叶酸和维生素D过少等，都会成为影响人们长远健康的重要因素。

你也许并没有意识到这些问题，也许仅仅是道听途说，但是，更好地了解这些问题对长远的健康是非常重要的。

本书将指导你作出更好的饮食决定，为了你自己，也为了你的家人。

## <<吃好喝好身体好>>

### 内容概要

《吃好喝好身体好》是这片迷雾中让人欢欣鼓舞的灯塔。它针对广泛的科学研究成果给出符合常识的解释，应用到饮食与健康领域中。看完这本书，你将获得全新的饮食指南，你的饮食将会是美味而健康的，是基于最佳的科学理念并符合传统的。

场上绝大多数饮食类书籍都令人误入歧途，迷雾重重。凯泽(Kaiser Permanente)医院病源与预防医学科副主任劳伦斯·H·库什博士\_在我所读过的关于公众营养的书籍中，《吃好喝好身体好》一书是最好的一本。威利博士勇敢地站出来，对某些“权威”包括美国农业部公布的“饮食指南金字塔”作出批判。我真切地希望你们买回此书后能够为自己而阅读，你会知道为此所付出的时间物有所值。ABC news医学编辑蒂莫西·詹森博士一多年来，在“护士健康研究”项目中，威利的研究对象是真正的妇女，而不是小白鼠，并把他的研究成果提炼成了一本健康生活指南。这是每个妇女都应该阅读的营养读物。

终于，我们有了一本可以作为常识并建立在营养学基础上的可以信赖的书。美国加州大学教授、《乳房圣经》作者苏珊·乐芙医学博士\_一本健康饮食的杰作，最有见地的是威利修订后的美国“饮食指南金字塔”。

《芝加哥论坛报》\_威利博士是营养学界的重量级拳手，所以有理由相信，他的书不会仅限于陈列在书架上。

《底特律自由新闻报》

## <<吃好喝好身体好>>

### 作者简介

作者：(美国)沃尔特·威利 (美国)帕特里克·斯克莱特 译者：刘小梅 孟辉 孙万军 哈佛大学营养科学系主任、美国科学院院士、上海交通大学名誉教授和系统生物医学研究院国际顾问、华中科技大学名誉教授。

作为一位国际知名的营养学家，威利教授对膳食、营养与慢性疾病关系的研究成果引人瞩目，已发表科研论文1000余篇，是世界临床医学界论文被引用最多的五名专家之一。

他曾获得许多国际奖项，包括著名的Mott奖、Linus Pauling营养学会奖、由美国医学院协会颁发的David E.Rogers奖和Bristol-Myers / Mead Johnson奖等。

他还是著名的“护士健康研究”以及“健康专业人士随访研究”的领导者之一。

“护士健康研究”覆盖人数超过30万，并且随访了18年，得到了饮食、生活方式对心脏病、癌症、慢性病影响的可信结果，对于这些疾病的预防与控制提供了科学依据。

研究结果证明，90%的癌症、糖尿病、冠心病等慢性疾病通过合理的饮食和健康的生活方式可以被有效预防。

由于拥有最专业的队伍，沃尔特·威利可以为公众提供最佳的营养、健康和保健资讯。

帕特里克·斯克莱特美国《哈佛心脏学研究》期刊编辑。

## <<吃好喝好身体好>>

### 书籍目录

前言第一章 建一个更好的金字塔第二章 关于饮食，你能相信些什么第三章 健康的体重第四章 有关脂肪的惊人新闻第五章 食用碳水化合物，获益还是受害第六章 选择更健康的蛋白质第七章 多吃水果和蔬菜第八章 该喝点什么第九章 补钙：并非是亟须的第十章 服用复合维生素以增加保险系数第十一章 总体解决方案第十二章 健康营养的美味食谱致谢

## &lt;&lt;吃好喝好身体好&gt;&gt;

## 章节摘录

大豆是女性抵御乳腺癌的武器吗关于大豆，还有更为流行的说法，这与预防乳腺癌和其他癌症有关。甲·期的国际研究表明，日本女性吃豆制品很多，因此患乳腺癌的几率比较低。

后来的研究表明，大豆蛋白中的某些物质确实可以阻止乳腺癌细胞的生长，这一发现进一步增加了人们对大豆的兴趣。

从生物学的角度上说，大豆和大豆制品有对抗癌症的可能是有理由的。

大豆中富含植物雌激素化合物，从字面上理解，就是植物的雌性激素。

有两种植物雌激素：异黄酮和木酚素。

在大豆和其他能够合成这些植物雌激素的植物如亚麻、某些谷物、水果和蔬菜中，植物雌激素能调节控制植物生长的激素。

在人体中，植物雌激素起到弱激素的作用。

那么，这些植物雌激素到底对人体能起什么作用？这要看植物雌激素的量和它们聚集的位置。

在有些组织中，植物雌激素起到模仿雌激素的作用，而在另外一些组织中，植物雌激素却起到阻断雌激素的作用。

雌激素刺激乳腺细胞和乳腺癌细胞的生长和繁殖，因此，大豆雌激素的雌激素阻断作用可能会有预防乳腺癌的效果。

但是，简单地把日本女性患乳腺癌的几率低归结为饮食中包含了很多的大豆制品，这几乎可以肯定地说是错误的。

整个亚洲的乳腺癌患病率一直以来都很低(直到现在还是如此)，而大豆在很多亚洲国家中并不是饮食的主要食材。

这提示我们，其他一些因素，例如不同的分娩方式、体力活动量、生活方式和营养等，才是真正的保护因素。

说到大豆和乳腺癌的关系，不断增加的研究并没有带给我们清晰的答案。

有些研究表明，大豆有益，这些论调便会在媒体上大加宣传。

而那止匕表明大豆没有任何益处的研究却很少见诸媒体。

有一项否定研究来自中国上海癌症研究所，给我们提供了有益的信息。

一个由各国科学家组成的研究团队与800多名患乳腺癌的妇女进行了谈话，同时也跟差不多数量的没有患乳腺癌的妇女进行谈话，询问了她们的饮食情况。

结果是，患有乳腺癌的女性跟没有患乳腺癌的女性吃大豆制品的数量是一样的。

而在日本进行的两项大型前瞻性研究却给出了相互矛盾的结果。

回到波士顿之后，我报名参加了哈佛公共健康学院的一个流行病博士培训项目，并参与了在此之前一年开始的护士健康研究项目。

从那时起，我工作的中心议题就是发展和使用流行病学的研究方法研究饮食与疾病的关系。

我最终把研究成果编成了名为《营养流行病学》的教科书，并发表了900多篇科学论文。

由于我们看到了自己的研究成果，我和我的大多数同事率先利用了这些信息，大幅度地改变了我们的运动水平和饮食结构。

写这本书，就是要用有条有理的方式把这些信息集结起来，直接与每一位读者交流。

我希望这些信息可以引领大家活得更健康、更长寿，让生命更加丰富多彩。

在本书的写作过程中，爱德·乔旺努西博士加入进来，他领导了大部分有关饮食与癌症的研究。

帕特里克·J·斯克莱特，资深科普作家，对本书作了润色，让它不像我们习惯的科学论文那样枯燥。

莫林·卡拉汉，一位著名的饮食营养学家和食品作家，为本书撰写了如何应用营养科学理念对食物作出选择和搭配，并且贡献了许多食谱，这些食谱反映了书中所提及的科学依据。

或许我们工作所得出的最重要的结论是，健康饮食一并没有哪种饮食方式是唯一的健康饮食——并不意味着剥夺饮食的乐趣，也不意味着饮食的单调。

事实恰恰相反，典型的美国中西部饮食主要是马铃薯泥和浇汁烤牛肉，与我在书中所描述的饮食相比，乏味至极，更别提那是世界上最不健康的饮食食谱了。

<<吃好喝好身体好>>

而我在书中所列出的食谱仅仅是一个样本，健康而令人欢欣鼓舞的饮食方式是千变万化的。

## <<吃好喝好身体好>>

### 媒体关注与评论

市场上绝大多数饮食类书籍都令人误入歧途，迷雾重重。

《吃好喝好身体好》是这片迷雾中让人欢欣鼓舞的灯塔。

它针对广泛的科学研究成果给出符合常识的解释，应用到饮食与健康领域中。

看完这本书，你将获得全新的饮食指南，你的饮食将会是美味而健康的，是基于最佳的科学理念并符合传统的。

——凯泽（Kaiser Permanente）医院病源与预防医学科副主任劳伦斯·H.库什博士 在我所读过的关于公众营养的书籍中，《吃好喝好身体好》一书是最好的一本。

威利博士勇敢地站出来，对某些“权威”——包括美国农业部公布的“饮食指南金字塔”作出批判。

我真切地希望你们买回此书后能够为自己而阅读，你会知道为此所付出的时间物有所值。

——ABC news医学编辑蒂莫西·詹森博士 多年来，在“护士健康研究”项目中，威利的研究对象是真正的妇女，而不是小白鼠，并把他的研究成果提炼成了一本健康生活指南。

这是每个妇女都应该阅读的营养读物。

终于，我们有了一本可以作为常识并建立在营养学基础上的可以信赖的书。

——美国加州大学教授、《乳房圣经》作者苏珊·乐芙医学博士 一本健康饮食的杰作，最有见地的是威利修订后的美国“饮食指南金字塔”。

——《芝加哥论坛报》 威利博士是营养学界的重量级拳手，所以有理由相信，他的书不会仅限于陈列在书架上。

——《底特律自由新闻报》

<<吃好喝好身体好>>

编辑推荐

《吃好喝好身体好:哈佛饮食改善你一生的健康》是深营养师倾情推荐!吃精米可能导致心脏病和糖尿病!喝牛奶可能会让你患上卵巢癌或前列腺癌!脂肪也有好坏之分?蛋白质也分三六九等?吃碳水化合物有益还是有害?革命性的健康饮食金字塔,将向你揭示饮食的神秘之处哈佛专业营养师将为你量身制订最科学的健康饮食解决方案在本书中你将发现:既美味又健康的饮食方法关于最健康的碳水化合物、脂肪和蛋白质的最新研究将令你大开眼界对体重的控制依然是关系到健康的首屈一指的重要因素饮食计划及全新的菜谱将使你的饮食“改造”变得轻而易举颠覆美国政府“全民膳食营养金字塔”,重建3.5亿美国人的饮食结构!基于哈佛医学院25年独立研究成果,调查人群超过30万!自出版以来一直高踞全球畅销书榜,被誉为迄今为止最科学最可行的健康饮食方案!北京营养学会资

<<吃好喝好身体好>>

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>