

<<营养圣经>>

图书基本信息

书名：<<营养圣经>>

13位ISBN编号：9787200089127

10位ISBN编号：7200089125

出版时间：2012-1

出版时间：北京出版社

作者：帕特里克·霍尔福德

页数：505

译者：范志红

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>

## &lt;&lt;营养圣经&gt;&gt;

## 前言

本书现已被翻译成20种语言，是帮助你保持美好形象、良好感觉和获得健康长寿的前沿著作。

这本书最初写于1998年，总结了最佳营养学会(ION)20年来的研究成果。

这个版本是最新修订的，根据目前营养学研究情况进行了扩充。

在过去几年当中，我们对于健康、疾病和营养的理解有了很大的改变。

我工作的意义，就在于让你了解这些进步。

我们有很多新的发现——成功瘦身的奥秘、预防早老性痴呆症、无须服药摆脱抑郁症、乳腺癌和前列腺癌的发病率不断上升的原因以及尽力避免这些疾病的方法等。

许多猜想已经被事实所证实，例如最佳营养能大幅度地提升精力，比药物能更有效地降低血胆固醇，令感染疾病后恢复时间缩短一半。

在本书首次出版之后，从那些通过最佳营养彻底改变自己生活的人们——就像你这样的读者当中，我得到了数以千计的证明案例。

这就是我的工作——帮助你远离病痛，达到活力充沛的健康状态，能够尽情享受生活。

我花时间研究数百种科学与医学领域的前沿学术刊物，劝说先行者们尝试新的方法，然后把它们转变成容易理解的语言，以便你能够在日常生活中加以应用。

当你健康常驻，远离病痛，身体没有不适、疲乏和药物需求时，我就完成了自己的使命。

但首先，请让我告诉你，我是怎样开始这项工作的。

1977年，那时我是个心理学专业的大学生，我遇到了两位杰出的营养学家，布瑞安·怀特和西莉亚·怀特夫妇(Brian and Celia Wright)。

他们一边吃着大碗沙拉、大豆香肠，还有一把维生素片，一边向我解释，为什么多数疾病都是因亚营养状态造成的。

我当时难以接受这个观念，但出于一种冒险心理，我请他们为我设计一个膳食方案——完全不含小麦的素食食谱，大量吃蔬菜和水果，并服用从美国舶来的多种营养补充剂(当时英国还没有这些东西)。

这与我过去的鱼和薯条加上一瓶苦啤酒的生活相去万里！

我的同事、朋友和家人都认为我疯了，但我还是坚持了下来。

在两个月之内，我减去了6.4千克的体重，而且再也没有反弹。

我的皮肤，曾经如月球表面一般凸凹不平，现在变得光洁了，我的经常性偏头痛一去不返。

但最值得注意的，我拥有了充沛的精力。

我不再需要那么多的睡眠，我的思维变得更为敏锐，我的身体充满了活力。

我开始研究这个“最佳营养”。

作为一个心理学专业学生，我查阅了当代精神健康方面最大的问题——精神分裂症的相关文献。

在科学期刊上，有明确的证据证实，最佳营养的效果甚至优于药物和心理的结合疗法。

这一领域的先行者卡尔·普非佛(Carl Pfeiffer)博士，一位美国医生和心理学家，宣布营养治疗方法可令精神分裂症获80%的缓解率。

我对此十分着迷，不久就奔赴美国，希望实地印证。

普非佛是个杰出的人，他把自己大半生时间用于研究大脑化学。

他在50岁时遭遇了一次严重的心脏病发作，当时他生存的希望非常渺茫，即便装上心脏起搏器，也很难活过10年。

他决定不装起搏器，而把他余下的生命用于追求和研究最佳营养。

“这是我坚定的信念，”他告诉我，“只要有充足的微量营养素——我们需要滋养自己的必要物质——多数慢性疾病就不会存在。

好的营养疗法就是未来的医学，我们已经为此等待太久。

”艾布拉姆·霍夫尔(Abram Hoffer)医生已经治疗过15000名以上的患者，并出版了他40年的回访录。

他告诉我，最佳营养能使疾病达到80%的治愈率。

我问他如何定义“治愈”，他说：“症状消失，能与家人和朋友过正常社交生活，能交所得税！”

”艾布拉姆。

## &lt;&lt;营养圣经&gt;&gt;

霍夫尔医生现在已经是87岁高龄，但他仍然每周有4天在加拿大温哥华岛工作。

这两位前辈给我留下极深印象，我成了他们的学生。

最佳营养疗法并不算新：许多幻想家都曾经怀有这样的理想。

公元前390年，希波克拉底说过：“让食物成为你的药物，药物成为你的食品。”

20世纪初的爱迪生说过：“未来的医生不会开药，而是引导患者关注人本身以及膳食和疾病预防。”

1960年，当时的天才之一，两度诺贝尔奖获得者莱纳斯·鲍林(Linus Pauling)医生创造了“正分子营养学”一词。

莱纳斯·鲍林之于化学，正如爱因斯坦之于物理学。

鲍林于1994年逝世，位列20世纪最重要科学家的第二名。

他是唯一两度独自获得诺贝尔奖的学者，他还拥有48个博士学位！

他宣称，通过给自己身体正确的分子，多数疾病都可消除。

他说，“最佳营养，是未来的医药。”

1984年，在莱纳斯·鲍林的帮助和支持下，我在伦敦建立了最佳营养学会(ION)，以研究和推广这个理念。

ION是一个独立的、非赢利性的机构，它现在是欧洲培训营养治疗专家的前沿学校。

经粗略估计，我们在多数重要的健康问题上领先大众常识10年。

我们的“第一场战役”是禁绝含铅汽油，因为我们从科学研究得知，铅对于儿童的智力有损害。

1986年，我们让更多的人了解锌，通过宣传锌这种英国人最缺乏的矿物质的作用，使多数人认识了锌的好处。

1987年，我们进行了第一次实验——证实维生素补充剂可以提高智商。

实验结果发表于《柳叶刀》杂志，实验过程还被BBC(英国广播公司)的《地平线》节目拍摄。

20世纪90年代，我们证明抗氧化物质可以降低癌症的发生率，并延缓衰老。

1993年，我们公开反对激素替代疗法(HRT)，现在已经被证实这么做是正确的。

1995年，我们宣布有比药物疗法更好的抑郁症自然疗法。

很多SSRI(选择性5-羟色胺再摄取抑制剂)抗抑郁剂增加了自杀和攻击行为的风险。

近年，医生们被正式告诫，不要给任何18岁以下的未成年人开这些药物。

近年来，我一直在解释为什么同型半胱氨酸水平是最大的独立健康指标，为什么早老性痴呆症是可以预防的，为什么牛奶消费不可否认地与乳腺癌和前列腺癌相联系，为什么食物的血糖负荷是体重增加的最佳预测指标。

可能你从没有听过以上四个观点，但你以后会听到的。

我们一直领先大众常识10年——这些知识可以给你增加10年的寿命。

本书的目的是让你看到，如何通过最佳营养达到健康和抵抗疾病的目标。

本书第一部分解释了最佳营养的原则，对健康、保健和药物提出一套完整的全新定义；第二部分定义了最佳膳食——虽然很难在一夜之间实现，但可以激励自己以此为目标，接近最佳标准；第三、四、五部分在营养科学最新进展的基础上，证明了最佳营养的益处；第六部分告诉你如何一步一步地将最佳营养付诸现实，帮助你改进膳食，并设计你自己的营养补充方案；第七部分是特定健康问题的指南大全以及如何通过最佳营养来解决这些问题；第八部分是营养素的详尽食用指导，讲解它们的功效、缺乏的表现，应当怎样从食物和补充剂中补充；第九部分给你揭开有关食物的真相，提供数据表格，帮助你把最佳营养运用于实际生活当中。

从我发现最佳营养之时起，已经过去了将近30年。

自那时以来，已有成千上万的科学研究论文发表，证明其功效。

且到目前为止，没有任何负面的案例。

我现在确信，最佳营养的理念是一个多世纪以来医学界最伟大的进步，丝毫不逊色于路易。

巴斯德对病原细菌的发现，或是对基因的发现；而且我确信，如果及早开始应用这个理念，可以保证你度过健康长寿的一生。

祝你健康！

帕特里克·霍尔福德



## <<营养圣经>>

### 内容概要

《营养圣经》出版近20年，是全球最受欢迎、最经典的健康营养学书籍之一，已被译成20种语言全球发行。

作者帕特里克·霍尔福德是国际健康和营养领域的权威，最佳营养学会创始人，领衔国际营养学研究，几十年来致力于各种疾病的营养治疗。

《营养圣经》是他多年研究成果的集大成之作，以通俗易懂的语言介绍了人人都应该了解的营养学知识，并提出了改善饮食的可行性建议；对不同年龄人群，防止心脏病、高血压、关节炎等疾病，防癌、抗癌，提高免疫力，摆脱失眠、抑郁等有直接帮助。

本书为《营养圣经》最新修订版，帕特里克·霍尔福德根据国际营养学最新研究状况对内容进行了更新和完善，并由国内著名营养学家范志红主持翻译、审订。

## <<营养圣经>>

### 作者简介

帕特里克·霍尔福德，世界健康和营养学领域权威专家，国际最佳营养学会创始人，曾师从唯一两度独自获得诺贝尔奖的天才学者莱纳斯·鲍林。

30多年来，他一直致力于研究营养对疾病和健康的影响，并在大量研究的基础上，重新定义了一套有关最佳健康、最佳饮食等基本概念，发展了满足人体最佳营养需求的营养补充疗法。莱纳斯·鲍林称赞“最佳营养是未来的医药”。

1997年，帕特里克·霍尔福德基于最佳营养学会20多年的研究成果，出版了《营养圣经》，获得广泛好评，并登上欧美各国的畅销书排行榜，成为全球最受欢迎、最经典的健康名著之一，现已被译成20种语言全球发行。

本书为《营养圣经》最新修订版，帕特里克·霍尔福德已根据国际营养学最新研究状况对内容进行了更新。

### 译者介绍

范志红，中国农业大学食品学院副教授，食品科学博士。

主编、参与编辑有《食品营养学》《食品化学》《中国营养科学全书》等多部食品营养方面的著作，译有《减肥与体重控制》，发表学术论文数十篇。

在营养学界相当活跃，热心于营养学普及活动。

## &lt;&lt;营养圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

## 前言

## 第一部分：什么是最佳营养

- 第1章 健康——绝不仅仅是平均水平
- 第2章 定义最佳营养
- 第3章 从猿到人——营养与进化
- 第4章 你是独一无二的
- 第5章 营养素协同作用效果更好
- 第6章 反营养物质

## 第二部分：找到你的完美膳食

- 第7章 最佳膳食方向
- 第8章 有关蛋白质的问题
- 第9章 生命的脂肪
- 第10章 糖的真相
- 第11章 让人上瘾的刺激物
- 第12章 维生素家族
- 第13章 从钙到锌的“有用”元素
- 第14章 从铝到汞的有毒元素
- 第15章 抗氧化剂——预防的力量
- 第16章 同型半胱氨酸——最重要的健康指标
- 第17章 活力食物——植物化学物的革命
- 第18章 水——占你身体的2 / 3
- 第19章 食物搭配：事实与谬误
- 第20章 按血型选择正确食物

## 第三部分：给身体器官最佳营养

- 第21章 食物造就了你
- 第22章 改善你的消化功能
- 第23章 健康心脏的奥秘
- 第24章 增强免疫系统
- 第25章 自然平衡激素
- 第26章 骨骼健康的秘密
- 第27章 皮肤健康——吃出你的美丽

## 第四部分：最佳营养的益处

- 第28章 改善智力、记忆力和情绪
- 第29章 增强体能和抗压能力
- 第30章 达到体能巅峰
- 第31章 让时光倒流
- 第32章 征服癌症
- 第33章 自然地抵抗感染
- 第34章 解决过敏问题
- 第35章 给你的身体解毒
- 第36章 击溃脂肪屏障
- 第37章 解开进食紊乱症的谜团
- 第38章 心理健康——与营养的联系

## 第五部分：不同年龄的营养

- 第39章 有关生育的对与错

## <<营养圣经>>

- 第40章 超级宝宝—滋养下一代
  - 第41章 青春期、经前期和更年期
  - 第42章 防衰老问题
  - 第六部分：你的个人营养方案
  - 第43章 确定你的最佳营养
  - 第44章 你的最佳膳食
  - 第45章 你的最佳营养补充量
  - 第46章 营养补充剂的必知内情
  - 第47章 建立你自己的补充方案
  - 第48章 选择最好的补充剂
  - 第49章 维生素和矿物质——它们的安全性有多高
  - 第七部分：营养疗法完全档案
  - 第50章 消化系统疾病的营养疗法
  - 第51章 呼吸系统疾病的营养疗法
  - 第52章 血液循环系统疾病的营养疗法
  - 第53章 脑、神经与精神疾病的营养疗法
  - 第54章 内分泌疾病的营养疗法
  - 第55章 泌尿生殖系统疾病的营养疗法
  - 第56章 骨骼肌肉疾病的营养疗法
  - 第57章 皮肤及黏膜疾病的营养疗法
  - 第58章 其他常见病症的营养疗法
  - 第八部分：营养素与食物真相
  - 第59章 营养素档案大全
  - 第60章 食物真相档案
- 译后记



## &lt;&lt;营养圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：在西方文化当中，没有谁真正告诉我们如何保持健康。

除了父母传授的一点生活智慧，多数人在他们的后半生中忍受不断增加的痛苦。

我们在中小学、大学和媒体中都学不到保持健康的方法。

政府的宣传中可能忠告我们不要抽烟喝酒，但这并没有多少真正的指导作用，产生的实际效果微乎其微。

而且，即使有这些宣传，仅在英国，我们每年还是要消耗60亿瓶酒精饮料，还有750亿支香烟。

我们所说的“卫生保健”一词，字面意义上是“健康关怀”，实际上是“疾病关怀”。

正如阿拉巴马医学院教授伊曼纽尔·科拉斯金（Emanuel Cheraskin）所言，作为“增长最快的失败产业”，现代医学没能提供真正的健康关怀，而是从中赚取大笔利润。

科拉斯金说，它是“健康恶化的初级预防手段”。

以心脏病为例，现代人一生当中罹患心脏病的几率达50%。

65岁之前死亡的人中，有1/4死于心脏病；而在男性当中，1/4的人在退休之前就经历过一次心脏病发作——而这些人当中有一半血胆固醇值并不高！

高血压被公认为严重心血管问题的首要征兆。

传统医学建议高血压患者减轻体重并服用降血压和降血脂药物，却很少注意到许多已知的可能产生同样效果的膳食。

其实仅服用1000毫克的维生素c就能显著降低血压，但很少有人推荐这样做。

据一项剑桥大学开展的大型安慰剂对照实验研究，仅500毫克维生素E就能把心血管疾病患者的心脏病发作风险降低75%。

补充B族维生素可以降低血液中同型半胱氨酸水平，也能降低心脏病和中风的风险。

血液中同型半胱氨酸水平，是一个比血胆固醇水平更重要的风险因素，却经常被人们忽视。

与人们通常的认识相反，许多常见癌症的死亡率正在上升，而不是在下降。

看看乳腺癌，在已被诊断患癌症的女性中，1/3的人患的是乳腺癌，每年约导致12,000人死亡。

如果治疗有效，那么患乳腺癌的妇女应当活得更长一些，死亡的风险应当降低。

我们被告知，在过去的30年当中，乳腺癌存活率从60%，增至75%。

然而，在同一时期，癌症的死亡率却在稳步地上升。

如今人们可以更早地发现癌症，所以看起来好像存活时间延长了，事实上我们在与癌症的斗争中是输了，而不是赢了。

## &lt;&lt;营养圣经&gt;&gt;

## 后记

饮食，作为生活品质的一个重要方面，已受到了越来越多的关注。

然而，由于营养观念和营养知识严重滞后于经济发展水平，收入的提高、食物的丰富，在很大程度上并没有带来健康状况的同步改善。

各种慢性疾病的高发，已经给热衷于口腹享受的国人敲响了警钟。

我国第四次全国营养与健康调查的结果显示，大中城市成年人中的糖尿病发病率已达6.25%，北京高达7.7%。

城市成年居民中，超重及肥胖者高达30%，血脂异常发病率达18.6%。

在自己和家人的健康状况亮起红灯之后，许多人已经认识到，如果不改善自己的饮食模式，积极调整营养状况，不出10年，随着慢性病的发展，会有大批30~60岁的中年人因心血管疾病发作等原因而提前结束生命，或造成严重后遗症，给自己、家庭和社会带来极大痛苦和负担。

在人们迫切要求了解食品健康知识的环境之下，有关食物与健康方面的科普书籍和文章大批涌现，但是其中很多都存在内容陈旧、语言枯燥、生活指导性不强的问题。

另一个共同问题，就是罗列具体的数据、结果、宜忌等较多，在灌输科学理念、培养大众辨别能力方面建树甚少；有些出版物中的提法科学基础不扎实，一些对营养知识的片面理解，给读者灌输了错误的观念，使大众在行为上无所适从，甚至造成不必要的认识混乱。

英国营养学家帕特里克·霍尔福德的《营养圣经》(最新修订版)，作为一本在国外深受欢迎的营养健康科普书籍，在很多方面值得中国的科普作者们借鉴。

作者紧跟国际营养学研究的最新进展，经过整理、筛选和消化，用通俗易懂的语言及时将相关知识传播给读者，因此读者会看到很多国内科普书籍中很少出现的新词语、新说法。

同时，作者在书中用扎实的研究成果来支持自己的观点和结论，在引用相关研究成果时，大都注明了研究者的单位和姓名，使书籍内容的可信度大大提高，表明了作者对科普的严谨态度和对读者的负责精神。

同时，作者给出了改善饮食状况的明确建议，包括营养保健产品的服用品种和剂量，便于读者按照实际情况进行调整，有效地改善自己的营养状况。

值得肯定的是，作者并不是简单地推荐某一种产品，或者肯定某一种饮食方式，而是通过提供各种论点和研究结果来影响和说服读者。

作者带领读者从进化的角度来探讨人类的饮食，从不同研究领域的结果来推断饮食对各种健康问题的影响，用代谢理论来阐明营养成分的可能作用。

在这个过程中，普通读者对营养问题的分析判断能力也随之提高，思路更为开阔，对营养问题的理解也有所深入。

书中大力宣扬的一些健康饮食的理念，值得读者思考和理解。

例如，作者认为，应当尽量食用新鲜、天然、完整的食物，以便获得食物当中的多种营养素。

过度加工的食品，或者添加了大量糖和油脂的食品，往往打破了天然食物中各成分的恰当平衡，甚至引入妨碍营养成分吸收利用，或在安全性上值得警惕的成分。

因此，亲自选择天然食物并合理烹调食用，是健康生活的一个重要原则。

在现代生活当中，人们越来越苛求食物的味道和口感，在餐馆酒楼用餐的频率越来越高，对各种加工食品的依赖越来越重，自己在家烹调新鲜农产品的机会越来越少，这正是饮食不健康的重要原因！

又如，作者认为，各种营养素不能孤立地补充，因为只有它们在人体中互相协同，才能发挥最佳的作用效果。

在抗氧化方面是如此，在降低同型半胱氨酸水平方面也是如此。

这个观念，不仅符合生物化学的基本原理，而且已经被大量科学研究所证实。

然而，在我国目前的实际当中，人们的头脑中很少有这样的观念，仍局限于单一地谈论某种营养成分的好处，或者某种保健成分的作用。

改变原有的观念，对于大众进行膳食搭配，乃至选择营养补充剂，都有重要的意义。

另外，有一些需要提醒读者注意的地方。

## <<营养圣经>>

由于东西方生活状况的差异及人体质的不同，书中建议补充的营养成分的剂量不一定完全适合我国居民。

还有一些有关中国或亚洲居民健康状况的数据没有更新。

在这方面，译者已经尽可能地进行了修正，但仍会存在一些疏漏，因此建议读者在服用营养补充剂前最好咨询专业的营养师。

还应注意，对于某些疾病状态来说，营养改善只是治疗的一个方面，不能因为调整膳食或服用营养补充剂而耽误求医，停止相应的常规治疗。

本书是中国农业大学食品学院食物营养与分析研究室7名教师和研究生的共同译著。

前言和第一部分由范志红译，第二部分由曾悦、贾丽立译，第三部分和第七部分由吴佳译，第四部分由周威译，第五部分和第六部分由刘波译，第八部分和第九部分由刘芳译。

所有译稿由范志红逐句检查修改，并做初步校对。

鉴于译者的精力和水平有限，疏忽和错误在所难免，还请同行和读者及时指出，以便再版时进行修改更正。

范志红 2006年8月于北京

<<营养圣经>>

编辑推荐

《营养圣经(最新修订版)》：国际最佳营养学会创始人营养学权威。  
健康一生的营养计划。

<<营养圣经>>

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>