

<<最佳营养指南>>

图书基本信息

书名：<<最佳营养指南>>

13位ISBN编号：9787200089516

10位ISBN编号：7200089516

出版时间：2012-1

出版时间：北京出版社

作者：（英）帕特里克·霍尔福德 杰罗姆·伯恩

页数：380

译者：吕东莲

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>

<<最佳营养指南>>

内容概要

如今药物广告铺天盖地，这些五花八门的营销手段打造的畅销药，真能根治疾病，恢复健康吗？

本书作者帕特里克·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。

他与英国首席医学记者杰罗姆·伯恩结合最前沿的营养学研究成果，揭示了药物的真实面目，倡导以食物获得最佳疗效。

在权威的科学研究基础上，告诉你食物如何影响你的健康，营养物质如何平衡身体的需求，并针对各种慢性病提出了最科学、最有效的营养疗法，让你重获健康，充满活力！

<<最佳营养指南>>

作者简介

帕特里克·霍尔福德

帕特里克·霍尔福德，世界健康和营养学领域的权威专家，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、最佳饮食等的基本概念，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”。

1998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。

杰罗姆·伯恩

杰罗姆·伯恩是英国首席医学记者，他对医学有许多宝贵的贡献。

伯恩将医学界的最新突破介绍给广大民众，并为本书提供了许多调查研究成果。

他强调，以科学为基础的治疗并不意味着以药物为基础，自然的食物营养疗法也有着惊人的治疗效果

。

<<最佳营养指南>>

书籍目录

缩写、度量单位与参考

介绍

苦药

对食物的思考

风险增加

好药vs. 畅销药

本书的编排

第一部分 药物的真相

第1章 过度依赖药物

为什么我们要戒除吃药的习惯

药物不容乐观的另一面

食物疗法占据一席之地

医生的观点

改变什么，为什么改变

做见多识广的医疗消费者

万络：一个令人警戒的故事

安全与“创新”

最新的死亡率

两种药的故事

第2章 畅销药的黑暗面

他们还隐瞒了什么？

隐藏真相

获取相关知识

选择性5-羟色胺再吸收抑制剂——紊乱的关系网

选择性5-羟色胺再吸收抑制剂的替代法——营养治疗方法

他汀类药物——给患者判了“无期徒刑”

降低血压

治疗胃灼热的渴望

如何治愈内脏问题

建构选择

第3章 全谱优势

制药公司如何控制

钱用在什么地方

隐秘的药物检测系统

临床实验如何滋生利益

医学杂志如何被拉拢

学术界人士如何被拉拢

医生如何被拉拢

新药未必好——只是更贵而已

无效的 药物监督

第4章 警惕

如何区分药物的好坏

即将到来的革命

新药宣言

<<最佳营养指南>>

处方药是最大的问题

询问医生的问题

第二部分 换个角度看问题

第5章 如何重获健康

探索疾病的真正原因

身体是一个生态系统

为什么药物不起作用

找到最适合身体的方法

寻找安全有效的方法

基因的秘密

健康新模式

找出并改善不稳定因素

第6章 健康之路

重塑健康的6个关键步骤

6个关键的健康因素

预防是更好的治疗

第7章 100% 健康检查

了解你的健康状况和健康“潜能”

你的基本健康状况

重塑你的健康

平衡你的血糖

如何平衡激素水平

调整思维和情绪

改善你的消化功能

给你的身体解毒

解决过敏和发炎问题

增强免疫系统

皮肤、头发和指甲健康

小结

第三部分 食物是最好的医药

第8章 抑制糖尿病

糖尿病药物vs. 血糖平衡

痛苦的事实——“2型”当道

糖尿病药物

天然的选择

食物是治疗糖尿病最好的医药

第9章 更年期的激素平衡

激素替代疗法vs. 自然控制

雌激素和黄体酮的平衡

激素替代疗法——激素的地狱

天然选择

食物是平衡激素的最好医药

第10章 战胜抑郁症

百忧解vs. 天然抗抑郁药

百忧解和其他抗抑郁药

天然的选择

食物是摆脱抑郁症最好的医药

<<最佳营养指南>>

- 第11章 预防记忆丧失和阿尔茨海默病
 - 增强记忆力的药物vs. 天然大脑功能促进剂
 - 令人震惊的诊断结果
 - 增强记忆力的药物作用极小
 - 天然的选择
 - 食物是治疗阿尔茨海默病最好的医药
- 第12章 缓解焦虑和失眠
 - 安眠药vs. 天然催眠剂
 - 为什么会失眠
 - 安眠药的“丑闻”
 - 天然选择
 - 食物是治疗失眠最好的医药
- 第13章 减轻疼痛
 - 消炎药vs. 天然止痛药
 - 疼痛和止痛药——双刃剑
 - 消炎药的问题
 - 一些非类固醇抗炎药会引起心脏问题
 - 止痛药——利大于弊吗
 - 天然选择
 - 食物是缓解疼痛最好的医药
- 第14章 根除哮喘和湿疹
 - 药物吸入器、可的松软膏vs. 天然治疗方法
 - 药物吸入器的利弊
 - 可的松膏剂的副作用
 - 天然选择
 - 食物是治疗湿疹和哮喘最好的医药
- 第15章 塑造健康的心脏
 - 心血管药物vs. 营养疗法
 - 检测你的风险因素
 - 心血管药物
 - 天然选择
 - 食物是治疗心血管疾病最好的医药
- 第16章 解决注意力和学习问题
 - 利他林vs. 营养方法
 - 你的孩子有注意力不足过动症吗
 - 利他林和其他药物
 - 天然选择
 - 食物是改善注意力和学习问题最好的医药
- 第四部分 改变系统
- 第17章 药品法案：两难的窘境
 - 非药物方法如何被禁止
 - 药物垄断
 - 天然药物的“黑洞”
- 第18章 攻击维生素的“坏科学”
 - 为什么维生素是健康必需品
 - 胡萝卜素的恐慌
 - 被扭曲的数据

<<最佳营养指南>>

维生素E——对动脉是好是坏

对维生素C 的质疑

谁在为维生素的谣言添油加醋

第19章 安全 有效

为什么“预防原则”可能损害健康

第20章 未来的医药

医药将走向何方

我们该怎么做

完美的饮食和生活方式

健康的关键因素

储蓄计划

有益身心的医药

主流医学的观点

第21章 关于新医药

如何鼓励医生采用食物疗法

如何应对异议

如何“培训”你的医生

医生和营养——天作之合

说服医生

寻求慈善机构的帮助

前进的道路

<<最佳营养指南>>

章节摘录

版权页：插图：第8章 抑制糖尿病糖尿病药物vs.血糖平衡在英国，每5分钟就有一个人被确诊患有糖尿病，目前至少有200万人患有糖尿病，再过10年，这个数目还将增加一百多万。

在澳大利亚，每天有275人患糖尿病。

在大多数发达国家，患有这种危险疾病的人数呈快速上升趋势。

而在南非，40%的女性被认为肥胖或超重，如果按这一趋势发展下去，到2025年，这个国家中每2~3个女性就有一个人会得糖尿病。

简而言之，糖尿病正在迅速蔓延。

这种糖尿病被称为成人2型糖尿病。

过去它常被认为是“成熟的开始”，因为它通常发现于40岁以上的人群。

如果你已经超过40岁，你得这种病的风险就高达1/10。

在大多数以西式饮食为主的国家，如果这种趋势继续蔓延，人们在40岁以后患成人2型糖尿病的几率约为1/6。

有糖尿病、心血管疾病和高血脂家族病史的亚洲人，患病几率更高。

更麻烦的是，在西方国家，40岁以上的人有一半患有血糖代谢障碍（血糖失调的专业术语），而血糖失调是成人2型糖尿病的前兆。

糖尿病的盛行诱生了大量药物治疗方法。

然而，真正有效的方法非常简单，它无需药物，而是以平衡血糖为主。

在讨论这两种方法之前，我们先详细地了解一下这种病。

痛苦的事实——“2型”当道当血液中有太多糖时，糖尿病就发生了。

这很危险，因为葡萄糖（血糖）为我们的大脑和身体提供养料，如果量过大，毒性就会很高，进而破坏动脉、脑细胞、肾和眼睛。

葡萄糖也为病菌、慢性炎症提供养料，而且还会加速血液凝结，所以80%糖尿病患者死于心血管疾病。

每年1000个糖尿病患者开始进行肾透析，而其他患者则走向失明。

糖尿病人中有一半患有一种或多种上述并发症。

人们为此付出了极大的代价。

毋庸置疑，治疗糖尿病在西方医疗服务中是一项大支出。

仅在英国，糖尿病每年就花费国家医疗服务系统50亿英镑，相当于每天1000万英镑。

在澳大利亚，糖尿病是最重要的5种死亡原因之一。

<<最佳营养指南>>

媒体关注与评论

<<最佳营养指南>>

编辑推荐

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>