第一图书网, tushu007.com

<<吃出健康生活>>

图书基本信息

书名：<<吃出健康生活>>

13位ISBN编号：9787501957569

10位ISBN编号：7501957568

出版时间：2007-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：朴正薰

页数：258

字数：150000

译者：李勇

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

第一图书网, tushu007.com

前言

本书搜集了很多因为种种原因没能在电视上播放的内容。
我们真心地希望本书的读者能像该电视节目的观众一样，看完本书，有一些收获，过上健康丰富的生活。
“我只用了四个月，体重就减了9公斤、腰围也瘦了7．6厘米。
”这可不是我们经常在报纸上看到的减肥食品广告，而是我今年年初亲身体验的事情。
去年我为了准备这个节目，机缘巧合地认识了业务非常繁忙的朴正薰先生。
那时我对我的身体越来越失去信心，像大多数人一样，我因为经常忙碌，根本没有时间去运动。
每天中午要么吃火锅，要么吃各种海鲜汤，晚餐则离不了猪肉、牛肉等各种肉类。
另外由于工作压力很大，每天都要喝十几杯咖啡或可乐。
我的体重不断上升，肚子也慢慢地鼓了出来……直到有一天我突然发现，即使弯腰系鞋带这么一个简单的动作我做起来都非常吃力。
更严重的是，晚饭后和妻子在小区附近的公园里散步时，还没走到一半，我已经累得走不动了。
当然我也想过很多办法来改变这种现状。
我下过很多次决心，也办过好几家健身俱乐部的会员卡。
但每次剧烈运动之后，都感觉到身体某个部位不舒服，就中途放弃了。
对于我来说，坚持体育锻炼实在不是一件很容易的事情。
去年年初我无意中听说制片人朴正薰要做一个电视片。
这个偶然对我来说竟是变化的开始。
虽然在此之前，我也听到过许多关于蔬菜对人的身体有益的说法，但朴先生介绍这个电视片的内容之前，我从来没有想到过要放弃对肉类的迷恋。
朴先生详细地向我介绍以肉类为主的饮食习惯给人们的身体健康带来的种种问题，这些内容成为我深刻反省自身健康问题的一个开始。
不仅我这样。
我身边的许多朋友以前身体都是非常结实的．但他们中很多人现在都患上了糖尿病、心脏病等疾病。
简单地说，朴先生的忠告就是“节制肉类，恢复传统饮食习惯，食物人口要嚼30遍以上，饭量减少到平常量的70%～80%。
”那天和朴先生谈完话之后，我就下决心将他的忠告付诸实践。
我现在终于知道哪些东西对我的身体是有益的了。
现在我的食谱中蔬菜、水果和糙米占据着最主要的地位。
而且也渐渐地养成了尽量少吃一点的习惯。
肉类对我彻底失去了诱惑力。
现在我对肉类的态度。
既不坚持一定要吃，也不坚持一定不能吃，而是与过去相比，肉类的摄入量大幅度减少了，而且也很少有想吃的欲望，并且能够切实地体会到身体状态越来越好了。
朴先生曾经对我说过，“你现在体重超标，如果通过运动快速减轻体重的话，身体会承受不了。
所以你应该首先通过比较温和的方式把体重稍微减轻一些，然后再参加一些适当的运动，才能使健身效果达到最大化。
”他的建议实在太切合我的实际情况了。
过去我总是想通过剧烈运动在短时间内把我的体重降下来．现在我才明白，这种方法对于我这种长时间没有从事过体育运动的人来说，是承受不了的。
实际上以前我每次运动过后，又饿又渴，结果比平常吃得更多，导致这种以运动为主的方法没有取得应有的效果。
因此我按着他的忠告，放弃了只依靠运动的方法、而把重点放在了改变饮食习惯上．同时将运动作为一种辅助手段。
就这样和朴先生谈话之后，我开始首先减少每餐的进食量，尝试着一点一点地改变以肉类为主的饮食

第一图书网, tushu007.com

习惯。
没过多长时间，我就感觉到我的身体发生了许多令人欣喜的变化。
就像本书中详细说明的那样，一个人身体上发生的良好变化会对一个人的心情起到非常重要的作用。
如果一个人摆脱了使他经常感觉到非常痛苦的身体疾病，例如皮肤病、便秘、动脉硬化、糖尿病等等，这会彻底改变他的人生。
这本书涉及关于饮食习惯上的许多重要问题，我个人认为其中最重要的是许多食品的安全问题。
就在不久前、欧盟决定禁止进口注射了生长激素的家畜的肉类制品．特别是牛肉，遭到了一些美国畜牧业者的强烈抗议．他们为了让牛快速成长而注射大量的生长激素。
虽然世界贸易组织最后裁决美国获胜，但是欧洲、美国国内的许多团体仍然强烈质疑这个判决的公正性。
包括激素在内的牛肉的纷争仍将持续下去。
抛开各种理论不谈，一个明确的事实是，虽然美国宣称，使用激素、转基因等手段“在医学上是安全的”，但这些违反自然的方式在美国也正在失去说服力。
在今天的美国，许多上流阶层宁可花更高的价钱，到有机农产品专门超市里去购买农产品，而且美国的国会正在制定法律，让消费者在购买农畜产品的时候，有权知道是否是转基因食品。
韩国的SBS电视台在播出电视片《生命的奇迹》之后，又推出了长时间精心制作的电视片《吃出健康生活》，又一次在社会上造成了巨大影响。
对于一家对短期收视率特别敏感的民营电视台来说，这的确是一件非常需要勇气的事。
这部电视片对我们的社会和国民健康做出了巨大的贡献。
我们周围的许多人都因为这部电视片获得了勇气，我相信它能把我们的生活向着更好的方向改变，这应该是这部电视片给我们所有人带来的最大的收获吧。
这本书深度记录了许多电视片中没有播放的内容。
我真心地希望本书的读者能够重新找到当时电视片放映时带给我们的感觉，以此作为创造丰富生活的契机。
朴先生对我讲的话中最让我印象深刻的就是：“从现在开始，一切都不晚……”。

第一图书网, tushu007.com

<<吃出健康生活>>

内容概要

“过去我总是想通过剧烈的运动在短期内减轻体重，现在我才明白，这种方法对于我这种长期没有从事体育运动的人来说，是承受不了的。
现在我按着朴正薰的忠告，放弃了只依靠运动的方法，而把重点放在改变饮食习惯上，同时将运动作为一种辅助手段，效果很明显。
”“如何正确地吃是一个比如何正确地出生更重要的问题。
出生只是瞬间的是，而吃饭却是贯穿一生，无法回避的事。
我决心通过这本书，像教育自己的孩子一样告诉所有的孩子如何正确地吃。
”该书取材于韩国同名电视片，该片在韩国播出后产生巨大的影响，它所传奇的新的健康理念一度使韩国的蔬果、糙米等在饮食中的比例大幅增加。
该书精选了电视片中的经典案例，从科学、医学的角度，纠正了人们在日常生活中的饮食误区。

第一图书网, tushu007.com

<<吃出健康生活>>

作者简介

朴正熏 韩国高丽大学英语系毕业，澳大利亚UTS新闻学硕士，现为韩国艺术综合学校客座教授，SBS电视台制片人。
他于2002年制作的电视片《吃出健康生活》获得韩国广播委员会“月度最佳奖”、民主言论运动市民联合会的“月度最佳奖”等，并在休斯敦电影节上获记录片金奖。

第一图书网, tushu007.com

<<吃出健康生活>>

书籍目录

前言第一章 制作电视系列片《吃出健康生活》的理由 契机——一个春日的冲击 饮食习惯中蕴涵着生活智慧 什么是吃得好过得好 过去十年的策划准备过程第二章 艰难的旅程开始了 用家庭成员做试验把冰箱倒过来第三章 危机中的孩子们 隐藏在头发里面的危险信号 我们每年都要吃掉公斤的食品添加剂 现代的不治之症——成人遗传性过敏症 对于不确定性的挑战 不是奇迹的奇迹 饮食不当可能导致犯罪 白糖是毒药吗 吃早餐有助于提高成绩第四章 家畜的悲剧 从地狱到屠宰场 只有家畜过得好人类才能过得好第五章 细嚼慢咽得健康 嘴巴里的奥秘 吃饭快会缩短人的寿命第六章 吃出健康的捷径：大豆和膳食纤维 解决便秘的灵丹妙药——大豆 神奇的灵丹妙药——膳食纤维第七章 电视片播出之后 某位电视观众的来信 反对电视片《吃出健康生活》的人第八章 智慧地饮食，智慧地生活 亡羊补牢式的健康文化 会吃脂肪．才能健康 吃肉的方法 对维生素的误解 美式饮食会缩短人的寿命第九章 伴随富裕生活而来的不速之客 南太平洋的教训 糖尿病的天国 饮料综合征第十章 环境运动的先行者们 与杰里米·里夫金的相遇 时代风云人物约翰·罗宾斯第十一章 为了未来的饮食 海边的健康饮食方法 饮食文化中的人本主义和民主主义 少食救地球第十二章 世界餐桌上刮起的环境风 必须给家畜自由的原因 有机农产品餐厅是未来的产业 “食用学校园地”的哲学第十三章 牛奶的真面目 牛奶是全能食品吗 美国的牛奶反对论者 牛奶要了解后再喝第十四章 母乳万岁 奶粉公司研究员的告白 双胞胎妈妈的母乳喂养成功记 谁都可以做到母乳喂养第十五章 转基因食品和未来社会的展望 发生在英国的事后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

P君和C君的情况很相似。
只不过症状比C君更严重，特别是瘙痒症已经使他患上了失眠。
一进他的房间，映入眼帘的就是各种治疗遗传性过敏症的药物。
据他讲，每个月的药费在60万韩元左右。
最令P君难以忍受的就是瘙痒症，为此，他只有在脖子和胳膊部位裹上饮料瓶才能睡觉，就是为了防止在不知不觉中把过去的伤口再挠破。
我首先判断有必要抽出一定时间训练这三名学生适应他们过去从来没有经历过的饮食习惯。
因此，把他们送到了京畿道南洋州艾顿疗养院两周时间，那里提供没有刺激性的谷物、蔬菜、水果等饮食。
目的不仅仅是让他们习惯于自然饮食，也是让他们在那里学会制作这类饮食的方法，使他们能在出院之后也可以自己做这类东西吃。
那里的饮食是彻底的有机农蔬菜和坚果、水果、有机糙米杂粮饭，泡菜都是不放辣椒的，极其清淡。
所有的饮食都是没有人工调味品的接近自然的饮食。
在这里没有肉类、鸡蛋、牛奶和海鲜。
大酱汤也比我们平常喝的淡得多。
第一次经历这样饮食的三名大学生对此惊讶不已。
他们抱怨道“不知道是什么味道。
好像什么味道都没有。
就是觉得自己在吃什么东西。
”当然对于这些第一次吃糙米饭的学生们说，如果对这类饮食不陌生的话，倒是一件奇怪的事情。
但学生们还是表示要坚持到熟悉这些饮食为止。
后面他们要做的就是充分咀嚼我们的先民喜欢吃的那些食物。
他们对饮食习惯的挑战，对于我来说是在拿电视片的生命做一个大冒险。
万一他们没有任何好转的话，花了一年心血制作的电视片也就白费了。
他们在疗养院里的饮食是糙米杂谷饭、花椰菜、小白菜、芝麻叶、胡萝卜、黄瓜等各种蔬菜和坚果类、红薯、土豆、水果、大酱、海藻等传统的自然饮食。
当然他们还经常饮用地下水。
两周后，学生们该退院的那一天。
我和K、C君的母亲一起上了车。
在开往疗养院的途中，两位母亲含着眼泪讲述了他们治疗孩子的疾病的种种艰辛历程。
我应该说些什么话来安慰他们呢？
如果是我的孩子得了成人遗传性过敏症的话，我的心情会怎么样呢？
可能他们想到了马上要看到孩子们忧郁的样子，车内一下子安静下来了。
我们抱着一丝希望到达了疗养院。
孩子们来到院子迎接我们。
看到妈妈，K先哭起来了。
然后是C君的妈妈．看见自己孩子的状态号啕痛哭。
三个学生与人院之前相比几乎没有什么变化，特别是C君的状况更加恶化了。
孩子们都是十分灰心的表情。
C君的母亲提出再待一周，C君马上站出来反对。
“反正也没有什么起色，还留在这里干什么？
”看起来原本心理上已经比较安定的C君由于症状恶化变得更加失望。
如果往好的方面想，这些孩子们身上出现的应该是好转反应（所谓好转反应是西方医学没有的一个概念。
是指长时间处于不良状态下，当身体状况发生好转的时候，会产生暂时的更加恶化的现象）。

第一图书网, tushu007.com

我劝学生们，得了那么长时间的过敏症怎么可能在两周之内就有好转呢。
我说：“现在才是真正的开始。
你们回到各自的家中，最大程度上坚持在这里熟悉的饮食习惯吧。
”因为经历了两周时间完全陌生的饮食生活以及症状的恶化，这些学生们在精神上疲惫到了极点，他们就是这样拖着疲惫的身体无精打采地踏上了回家的征途。
K和C君决定回家后继续食用有机谷物和蔬菜，P君则表示会购买市面上销售的谷物和蔬菜。
他们都表示尽最大可能节制过去的饮食。
但是他们回到家一个多月，没有传来任何消息。
难道我做的事情真的没有任何意义吗？
！

第一图书网, tushu007.com

后记

我真诚地希望，这本书能为各位读者提供一个契机．将每个人的人生中最重要的构成元素之一的饮食问题。
引向保护环境、有益健康的方向。
在本书的创作过程中，我平生第一次认识到，动手写一本跟自己的专业无关的书是一件多么不明智的事情。
当我意识到作家并不是每个人都能担当的这一事实的时候，已经没有办法改变与出版社的约定了。
本书出现的内容有的在电视片中介绍了，有的是新添加进去的，但是大部分的信息都是在参与电视节目制作的制作人员和国内外专家的帮助下完成的。
过去我虽然也制作过几部电视片，但是不顾周围人的劝阻，提笔写书还是第一次。
这既因为自己不擅长写作，也因为自己都将精力放在制作电视片上，所储备的知识容量不足以胜任写作这件事情。
但是促使我下决心提笔的最大理由就是，在电视片中有很多想说的话，因为种种客观原因都没有能讲出来。
与我想表达的主题相比，电视片的时间实在太有限了。
有很多我觉得重要的部分，都因为电视片总体结构的需要不得不忍痛删掉了。
另外一个问题就是为了不给韩国一部分企业带来突然的损害，不得不在这儿删掉一段，那儿删掉一章，使整个电视片的总体脉络遭到了破坏。
在本书中出现的内容中有一部分可能让人觉得是一些片面的、极端的话，但是我想说明的一点是，所有这些都是以学者的研究成果为依据的。
虽然有些主张只是强调了事物的一个方面，但是所有这些内容共同构了一个整体，保持了信息的均衡性。
随着互联网时代的到来，由商品的供给者单方提供信息的时代已经彻底过去了。
新的理论不断涌现，又不断遭到批评，然后又会有更新的理论不断出现。
在这种正面和积极的否定再否定的过程，我们的知识和社会才能得到发展，这是一个大前提，所以我据此判断某些多少有些偏激的主张也应该收入在本书中。
无论是肉类，还是牛奶、泡菜、糙米饭等，不管我们吃进嘴里的是什么，都应该吃的少一点，才能保持健康的生活。
知道自己的身体真正喜欢什么的人和那些不知道的人拥有非常不同的结果。
什么食物都吃并不能算吃得好，知道什么样的食物应该多吃一点，什么样的食物应该少吃一点，这才是健康人生的开始。
宰杀其他的生命获得的食物，会给同样是自然的一部分的人类带来麻烦，摄取食物过多，让其他生命感到痛苦的人．付出的代价也同样巨大，这好像是自然界为了维持一定的秩序而设计的。
最近《时代》杂志的健康特刊（2002年1月）刊登了十大健康食品，它们是大蒜、西红柿、菠菜、绿茶、蓝莓、坚果类、花椰菜、燕麦、红葡萄酒、鲑鱼等等。
当然无论这些食品有多么好，如果食用过量的话，也会给我们的身体带来害处。
现在我们必须给我们的子女灌输正确的饮食方法和对待饮食的正确态度。
无论资金充足的食品从业者做多少广告来混淆人们的判断能力，事情的真相就像人的双手遮挡不了的蓝天一样会显示出来。
我真诚地希望，这本书能为各位读者提供一个契机，将每个人的人生中最重要的构成元素之一——饮食，引向保护环境，有益健康的方向。

第一图书网, tushu007.com

<<吃出健康生活>>

编辑推荐

《吃出健康生活》由中国轻工业出版社出版。
肉食、加工食品、精粮、快餐已经悄悄成为我们的主食，这些食品是怎样制成的?它们会对我们的健康、情绪、行为方式乃至环境造成怎样的影响?为什么现代人的医疗、饮食条件都得到巨大的提高，但肠、胃、肝、肾的疾病却越来越多?我们该吃什么，怎样吃才健康？
韩国电视节目制片人朴正薰经过一年多的实际调查、采访专家和他本人的亲身试验，告诉你如何吃出健康生活。

第一图书网, tushu007.com

<<吃出健康生活>>

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