

# 《从饮食说健康》

## 图书基本信息

书名：《从饮食说健康》

13位ISBN编号：9787802203914

10位ISBN编号：7802203910

出版时间：2009-3

出版社：中国画报出版社

作者：陶涛,陈龙

页数：225

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

这是一本较有趣味的书，它从血型的昨天和今天，展开了对饮食的关系的探讨，是具有无穷魅力的营养学研究。因为这些知识原来只在“知识密集型”的领域才有可能出现，只有在今天的“信息爆炸时代”，才有可能发展。“血型”与“饮食”的关系研究横跨几个学科，它多变的学科知识和分散的研究领域，给它的研究带来很大的不利。目前，我们的饮食已从温饱向营养方面研究，向健康方面发展，因而“血型”与“饮食”的营养学研究再度崛起，将成为势不可挡的潮流。我们把它同中国饮食及菜谱结合起来，对人们的健康有着极大的应用价值和生命力。本书力图把“血型”、“血型与饮食”的有关知识介绍给广大读者，给有兴趣探讨“血型”“血型与饮食”的人们以有益的启示和知识了解，这就是我们写这本书的愿望所在。20世纪初，奥地利科学家兰德斯坦纳发现了血液对健康的重要性，标志着人类对自己的认识有了一个质的飞跃。到20世纪20年代，世界卫生组织根据兰德斯坦纳以及他的学生迪卡斯德罗的研究，正式将人类血液命名为A、B、O、AB四种类型。随后，人们对血液与人体健康的研究越来越细致，并且认为，血型会影响人的行为特征。这种观念最早为日本人推崇。20世纪90年代，美国康涅狄格州著名医生彼德·达达姆根据长期血液研究发现，爱斯基摩人和某些印第安部落的人以肉食为生，很少吃蔬菜、瓜果，却很少会患心血管疾病和癌症。这个现象启发了达达姆医生，从而促使他提出了“自然疗法”理论，从而揭开了世界上血液与饮食研究的篇章。“自然疗法”在长期研究的基础上，得出相同血型的人的生理特征基本相同，对食物的反应也基本一样，同一种食物对他们产生的影响基本上也是一样的结论。同时，不同血型的人的生理特征却有很大的差异，对食物的反应也会有很大的不同。同一种食物对不同的血型可能会产生不同的影响，所以，对某一种血型有益的食物对另一种血型未必是有益的，有时甚至可能是有害的。本书依据达达姆医生所提出的“血型与饮食”理念，针对不同血型，并结合中国饮食的色、香、味搭配特点和煎、炒、烹、炸、炆、熘、焖、炖技法的情况，向大家介绍血型与饮食的关系，并指导大家正确地选择出有利于自己身体健康的食物。这是一种新的探索，希望可以引领一股新的健康饮食之风。在这本书里，介绍了从血型的由来，目前所发现的血型与饮食的科学依据，不同血型饮食中应该注意的问题，到不同血型的不同饮食方法，以及一些饮食的做法。由于作者的知识面所限，读者在最终打算评价每个人的应用效果时，就要对自己的身体状况有全面了解，如果超出了您的现有水平，那就不是这本书所能解决的了。关于“血型研究”的有关参考资料，以前国外许多作者有一些论文和书籍，但还没有结合我们中国人的饮食，做较系统适合不同文化层次的人的通俗读物，本书在编写过程中，为了把分散的有关资料集中起来，有关单位和个人提供了资料给予了很大的鼓励，北京金方子营养科学研究所，金方子养生大课堂也给予了肯定和鼓励，在此表示最诚挚的谢意。

# 《从饮食说健康》

## 内容概要

本书由中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长孙树侠教授作序推荐。

本书以图文并茂的形式一层一层地把饮食和血型的关系展开在读者面前。书中介绍了相同血型的人的生理特征基本相同，对食物的反应也基本一样，同一种食物对他们产生的影响基本上也是一样的结论。同时，不同血型的人的生理特征却有很大的差异，对食物的反应也会有很大的不同。同一种食物对不同的血型可能会产生不同的影响，所以，对某一种血型有益的食物对另一种血型未必是有益的，有时甚至可能是有害的。

本书依据达达姆医生所提出的“血型与饮食”理论，针对不同血型，结合中国饮食的色、香、味搭配特点和煎、炒、烹、炸、炆、熘、焖、炖等技法的情况，向大家介绍血型与饮食的关系，并指导大家正确地选择有利于自己身体健康的食物。这是一种新的探索，希望能引领一股新的、科学的健康饮食之风。

# 《从饮食说健康》

## 作者简介

陶涛，毕业于湖南师范大学。饮食与健康研究者。在相关领域有着自己的见解与看法。著作有《谁偷走了你的营养》、《谁说健康没有捷径》、《健康生活一点通》、《营养决定健康》、《女人抗衰老手册》。

# 《从饮食说健康》

## 书籍目录

第一章 潜意识中食物的选择——血型里的奥秘 血型的由来以及血型系统 血型与人体免疫 揭开血型与饮食的神秘面纱 测试：自我血型检测第二章 羞涩谷物的暧昧——A型血饮食大揭秘 耕耘者的演化——A型血的特征 A型血的饮食保健全攻略 A型血所缺物质的补充 A型血健康检查快车道 不同年龄A型血的健康 A型血易患病症的饮食注意 A型血的解压密码 A型血的瘦身策略 吃出一个聪明的A型血 A型血一周食谱安排指南 测试：A型血的营养自测第三章 平衡营养的幸福——B型血饮食大揭秘 完美型的吸收——B型血的特征 B型血的饮食保健全攻略 B型血所缺物质的补充 B型血健康检查快车道 不同年龄B型血的健康 B型血易患病症的饮食注意 B型血的解压密码 B型血的瘦身策略 做一个快乐的B型血 B型血一周食谱安排指南 测试：B型血营养自测第四章 丰盈蛋白的欢畅——O型血饮食大揭秘 狩猎者的追逐——O型血的特征 O型血饮食保健全攻略 O型血缺少营养的补充 O型血健康检查快车道 不同年龄O型血的健康 O型血易患病症的饮食注意 O型血的解压密码 O型血的瘦身策略 做一个蛋白质女孩 O型血一周食谱安排指南 测试：O型血营养自测第五章 进化复合体的敏感——AB型血饮食大揭秘 双重的美丽与哀愁——AB型血的特征 AB型血饮食保健全攻略 AB型血缺少营养的补充 AB型血健康检查快车道 AB型血常见病症的饮食注意 AB型血的解压密码 做一个健康的AB型血 AB型血的瘦身策略 AB型血一周食谱安排指南 测试：AB型血营养自测

### 章节摘录

插图：风湿病风湿病是指由于感染因子所致的骨关节及软组织病变的一类疾病，对身心健康产生极大影响，对生活工作都带来诸多不便。从医学上讲，风湿病属于自身免疫性疾病，与自身免疫系统功能紊乱有关。而类风湿性关节炎，不仅与白细胞抗原有关，与红细胞抗原也有密切关系。有专家经过研究后，得出结论认为：A型血罹患类风湿性关节炎的易感性与发病率都比其他血型者高，具有明显的易感性。A型血饮食预防风湿病风湿性关节炎患者饮食应定时、定量，食物调整需要遵循软、硬、冷、热均要适宜的原则。（1）风湿病患者需要均衡的营养，以及丰富的蛋白质补充能量，因此A型血应多食用豆类食品。（2）鱼类本来是A型血的最佳肉类选择，但是由于海产品容易引起过敏反应，风湿类疾病患者应慎食。生活中应该避免进食引起自己过敏的鱼类，多进食一些没有过敏反应，并适合A型血进食的海产品，以平衡身体营养。（3）食物要以保护脾胃为主。因为风湿类疾病，需要健康的脾胃来完善受伤的免疫系统，所以食物要以减少脾胃负担、易消化为主。另外，风湿病患者应注意饮食平衡。应在A型血饮食范围内选择，人体所需的蛋白质、维生素、矿物质等七大营养元素，一个都不能少。癫痫癫痫是神经科的一种常见病、多发病，是指一组由不同病因引起的慢性脑部疾病，以大脑神经元过度放电所引起的短暂性中枢神经系统功能失调为特征，具有反复发作倾向的症状。癫痫通常由遗传物质发生病理性改变而引发。

# 《从饮食说健康》

## 媒体关注与评论

当我读完这本《从饮食说健康——血型与饮食密码》时，感到十分欣喜，作为营养界的老兵，又想到“苍龙日暮还行雨，老树春深更着花。”我也愿以老科研工作者的真诚，向各位推介这本书。——中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长 孙树侠

《从饮食说健康——血型与饮食密码》以图文并茂的形式一层一层地把饮食和血型的关系展开在读者面前，我这个做过多年营养工作的人也有了想把它全部读完的冲动。——《健康新生活》杂志养生专栏记者，高级健康管理师 曹金方

食物和营养知识的普及很重要，我们决定把《从饮食说健康——血型与饮食密码》作为常用书！也会通过金方子养生大课堂让更多的人知道，让更多的人成为自己的营养师。——北京金方子养生大课堂

目前，很多人被不健康的生活方式所困扰，高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症等与营养相关的疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。作者的这本书像及时雨，又给人们带来清新的空气，人们手中又多了一道健康的护身符。——内科主治医师 王欣

我很想向各位读者推荐《从饮食说健康——血型与饮食密码》这本书，潜意识中食物的选择，血型里的奥秘，一套全新的营养平衡新理念。——知名出版人 田辉

# 《从饮食说健康》

## 编辑推荐

《从饮食说健康:血型与饮食密码》由中国画报出版社出版。人的血型决定了身体如何利用不同的食物O型血：对高蛋白质食物非常适应，对谷物胃口极差，对瘦肉和蔬菜消化得非常好。A型血：因其祖先是从事农耕活动的，故其食谱应该以素食为主。B型血：对肉类和蔬菜都极适应，奶类食品也很有用。AB型血：既适应动物蛋白，也适应植物蛋白，其消化系统较为敏感，每次宜少吃，但可多餐。



## 精彩短评

- 1、没想到里面还有一周的食谱...书感觉有点儿简单，有不少图画，不过看得玩玩还不错啦，问题是不知道里面的内容是否可信
- 2、我是B的耶~完美血型哟，嘻嘻~
- 3、在什么地方就遵从什么样的饮食习惯，这样来分析太偏颇了吧。况且中国的营养学家在媒体上现在不都宣传多吃五谷杂粮蔬菜水果吗？人家长寿之乡巴马人难道就这样吃吗？据说那里的人很少吃肉，就吃植物食物才最健康的。合理的运动+健康的饮食才是最重要的，按血型吃饭岂不麻烦。快乐就好。
- 4、因为在报纸上看过节选，很感兴趣，所以买回来慢慢看。也确实有些道理，人体都是有个体差异的，这也很好解释为什么有些人用某种药效果很好，某些人吃了却没啥作用，以及为啥有人喝水都长肉，有人却总也吃不胖
- 5、买回家看了看.....先从封面说，绿色的，健康色，还好，比较上眼。内容上翻了翻，我是A型血，里面的说的有点意思。我的感觉是，从血型上分析了我的性格，从而分析了我的饮食。从而给了我更好的建议去保护我的健康。哥们现在是170重了，我芳龄才28岁，未婚，要是不健康了，下一代怎么办？孙树侠大师，貌似我在我们学校食品学院见过她，听过她的报告，很精神的老太太，很会保养。
- 6、分析比较详细，有一定的普遍性，感觉还可以，但还是要因人而异，总体不错，值得一读
- 7、我也是看到连载才来买的....妈妈研究了好久...说是要注意了...呵呵~~~挺有帮助的呢~~~~
- 8、有些说法尚待考证。。。。。
- 9、看过才买很实用，喜欢。超级好。
- 10、不专业，仅是资料的堆砌而已，买了后悔的一本书
- 11、通过看完本书，其实很清楚地向我们揭示了，不同血型的人在饮食方面需要注意的问题，感觉相当不错。
- 12、从血型的角度来阐述有关的健康理念，比较具有针对性
- 13、本书很多内容，在网上根本查不到的。其中很多看似很神奇，却都是很实际，能一一对上号的。
- 14、很喜欢这本书内容很详细科学健康
- 15、很专业的书籍，出现这种问题，可信度大打折扣
- 16、我觉得这本书，不是适合一次性读完的，是需要慢慢体会的，是想把它介绍给朋友的书。
- 17、早就听说饮食和健康有关系，今天看到这本书了，而且健康营养专家孙树侠教授为书推荐作序。好好看看，但是怎么没书呀？这么快就卖完了？看出版时间不长呀，刚上市的，看来卖的好。
- 18、对于心脏 你吃这个好 对于皮肤 你吃这个不好

## 很矛盾

- 19、此书有读头,将血型和饮食联系起来,其实也是基因学说的一种,有一定道理,可以根据自己的血型选择个人饮食,有针对性地选择,对普遍的说法是一个颠覆,也可以解释饮食对不同血型产生的结果各异.也还需要加数据、案例论证,更有说服力。
- 20、挺好。就是纸张一般。
- 21、这本书是看到书的书名《从饮食说健康--血型与饮食密码》吸引的。买回家看了后，觉得自己像A型人特质又像O型人特质，在医院检查时确实是A型。所以我建议编者在对血型特征说明时能准确一点。手中拿到这本书说不上好，也说不上坏。
- 22、书中的内容很有趣,也很实际,对我们了解和改善我们的饮食有帮助
- 23、书店看时还不错，买回来发现很乏味
- 24、血型与饮食健康
- 25、很好的一本书，读了有帮助
- 26、太差啦，不是书的内容，而是送过来的书就像扔水里之后再捞起来的樣子，封面泛黄泛黑。这可是我本来准备送人的，结果连自己都没法看啊。如果只是破了哪里还好说，如果能在评论里贴图片，我一定给大家看看。书到底怎样也根本没心情看了，也看不了，都黏在一起~我要投诉投诉！！！！
- 27、感觉语言不够丰富，不够精彩，和想象相差很大。
- 28、o,原始，适合吃肉

## 《从饮食说健康》

29、 [http://book.ifeng.com/book.php?book\\_id=1201](http://book.ifeng.com/book.php?book_id=1201)

30、算看过了吧，只看自己的O血型，这个健康饮食方法挺新的，来自于Eat Right 4 Your Type，看过之后，我就可以大口吃肉了！另外有些说不能吃的，不吃就是了，对生活的影响也不大，实验一下吧！

31、看了里面的内容，觉得大部分还是有道理的，只是个别血型的内容有重复的地方，如果能更有针对性的可能会更好！质量和送货速度是没问题的！

32、刚开始是很有看头，但后面就发现不是人人都一样，不能一概而论。

33、终于收到货了，看了看，真不错，从来不写评论的，这本书赞一下

34、内容不够具体,很多都说得不详细

35、这是一本刚出版的新书，值得一看。看后可对照自己的血型和饮食习惯，仔细体会。

36、书中提及了不同血型饮食中应该注意的问题，到不同血型的不同饮食方法。感觉比一般的饮食养生的书籍更加有针对性，实用性更加强。看了之后，才发现自己平常爱吃的东西原来都不适合自己，一个沉重的打击.....先是在某门户网站的读书频道看过这本书，感觉很有用，但是书中部分图表无法显示，于是买下来，有空慢慢看

37、收到了很快，在看了

38、这本书是买给妈妈看的，她在报纸上追了几天连载就要我帮她买实体书了。对于妈妈辈来说也很适合，书的内容非常实用，对于上年纪的人来说也很易懂。

39、这是我买的比较失败的书。借鉴的意义不大。

# 《从饮食说健康》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)