

《食物就是最好的药》

图书基本信息

书名：《食物就是最好的药》

13位ISBN编号：9787544727969

10位ISBN编号：7544727963

出版时间：2012-7

出版社：译林出版社

页数：306

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

《食物就是最好的药》

内容概要

《食物就是最好的药:别人的美食可能是你的毒药》根据个人代谢状况来量身定做饮食治疗计划。现在全世界已有超过45个国家的医师通过这套系统，成功解决慢性病、免疫功能和消化系统疾病，甚至癌症等现代医学难以解决的问题，让无数无法从传统医疗中得到帮助的人，因而受惠。《食物就是最好的药:别人的美食可能是你的毒药》不仅是个人作为自我保健养生的最佳参考宝典，更是代谢类型饮食的经典著作。

《食物就是最好的药》

作者简介

威廉·林兹·沃尔科特 (William L. Wolcott)，是美国代谢类型检测技术研究发展的权威领导人士，累积30年研究经验，帮助千万美国人了解个人生化代谢状况，找出适合自己的饮食，采用正确的生活方式，获得健康。他成立Healthexcel代谢类型检测网站机构，为全球追求健康的人们提供代谢类型自我检测，并制订最适合他们的健康计划。此机构在美国、英国、德国等国家成立认证教育中心，并已培育数百位健康专业人士，指导人们执行代谢类型饮食生活计划。特里希·费伊 (Trish Fahey) 是替代疗法专家。

《食物就是最好的药》

书籍目录

- 第一章 别人的食物可能是你的毒药
- 第二章 代谢类型发展简史
- 第三章 全新的医疗思维
- 第四章 营养学革命——一个人的专属营养
- 第五章 你的代谢类型是独一无二的
- 第六章 找出你的代谢类型
- 第七章 吃对食物
- 第八章 常见问题
- 第九章 微调你的饮食
- 第十章 量身定做减重计划
- 第十一章 除了饮食，还要注意什么
- 第十二章 如何当个聪明的消费者
- 附录 A 疑难排解测试
- 附录 B 九大基础体内平衡控制机制
- 附录 C 各代谢类型的营养补充品

《食物就是最好的药》

章节摘录

版权页：插图：几年下来，她试过无数保健食品、排毒法及其他另类疗法，好不容易找到了某些疗法能让她的症状暂时缓解。她的健康状况稍有起色，有时一个礼拜中，会有几小时疼痛和疲劳消失的“好日子”可过。但这样的进展终究不够，特别是对她这样一位曾任职于纽约某知名公司、事业有成的女子。她的症状是有了改善，但仍经常疲惫不堪，不能随意离家，不能好好享受一顿饭，也无法正常与家人及朋友互动，最后甚至丢了工作。15年来，她的病情一直没有多大进展，以致最后不管在生理、感情还是心理上，都丧失了热情。问题在于，没人知道莎拉的问题根源。显然，众多健康专家所能做的，只是抑制或减缓她的症状。但导致她免疫失调的原因，似乎没人知道。她过往的病历尽是零碎和不完整的描述：肝脏衰弱、肠道有毒、缺乏某维生素、缺少某矿物质、肠漏症（leaky gut syndrome）、血球数过低、肾上腺系统衰竭、酶缺乏症、荷尔蒙不平衡……她的医师群似乎没人能完全理解问题究竟出在哪里，也没有合乎逻辑且整合良好的策略可以恢复她的健康。莎拉的病就好比上千块拼片组成的拼图，而她所拿到的，只有零星几片，无法构成完整图像。很长一段时间，莎拉怀疑自己身上一定发生了某些怪事，要不怎么会这么难搞定？直到后来得知许多人都有类似状况，她才稍感安心。但她也发现了一个令人震惊的事实，任何慢性疾病都没有“医疗方法”。或许现代医疗有许多方法能“管理”、“控制”或“治疗”慢性疾病的症状，但“治疗症状”不同于处理疾病的潜在原因，因为施行能缓和不适的疗法和根除疾病的过程是不一样的。在了解了另类医疗界和传统医疗界所面临的相同困境后，莎拉非常吃惊。试想，就你所知，有多少人是借着吃药等传统医学方法，成功治愈慢性病症的？你又是否注意过，是哪些人反复求助临床营养和其他另类物理疗法？事实上，慢性病人当中，有高达80%的人无法从传统医学那里获得真正效果持久的疗法，而另类医疗专业人士对他们的帮助同样不大。近年来，由于人们逐渐察觉药物与侵入性医疗的危险，因而一窝蜂投入另类医疗的怀抱。人们喜欢另类疗法医师采用的维生素、矿物质、草药及各种比合成药品较少毒害且人体较不排斥的自然疗法。有愈来愈多人相信自然疗法比大多数的药品安全，同时也相信它们可以提高并促进人体本身的自愈力。因此，有愈来愈多的人开始支持营养科学和另类医疗。在西方国家，对抗医学已经主导医学思考超过一个世纪，它主要仰赖药物和手术的治疗方法，相当注重疾病本身和疾病症状，而且经常将疾病视为“外来的入侵者”，认为它与病人本身没有关系。对抗医学的另一个重要特征是依赖“标准化”或“一体适用”的治疗计划（方案），举凡药物或手术治疗都能轻易“标准化”。对抗医学的医师会给有相同临床问题的病人开类似的药方，好比说，遇到忧郁症病人，会开百忧解（Prozac）这类药物；遇到血压高的患者会开血管扩张剂；遇到结肠炎病人则会开类固醇。另类医学，或说“全人医学”（holistic medicine，另译“整体医学”），其概念的立足点和对抗医学相反。相较之下，另类医学以病人为中心，倾向不强调特定疾病的重要性，而着重在病患的生活状态及个人体质等。

《食物就是最好的药》

编辑推荐

《食物就是最好的药:别人的美食可能是你的毒药》编辑推荐：你知道每个人体质不同，适合的饮食就天差地别吗？大家都说有益健康的食品，真的适合每一个人？为什么明明饮食很清淡，减肥还是老失败？吃错食物，连情绪和精神状态都大受影响？《食物就是最好的药:别人的美食可能是你的毒药》引导你了解自己的体质，找出真正让你身心健康的饮食类型。

《食物就是最好的药》

精彩短评

- 1、看到书名，吓了我一跳，以为又是国内的鸟专家们在吹什么治病良方，再看副书名，又是虎躯一震，想起天天吃的薯条了。封面上的西红柿不错，看着蛮有食欲的:-D
- 2、看过后，对于食物营养知识有了基本的了解，书中有一章针对三餐的饮食建议，食物搭配，很有用，对于一些日常疾病的防治，书中也给出了一些食疗的方法。
- 3、书还不错，很厚的一本，印刷的只能说是一般，但知识挺充足的，不必一次读完，有空就看几页，对自己还挺有启发
- 4、内容很有帮助，看一遍不够很值。
- 5、教你懂得怎么吃的好书
- 6、买来送朋友的——专业营养师，据说书很专业，代表了营养学现在的一个热门方向，说有参考价值，好书
- 7、可能是我学平有限吧，看起来迷糊，做起来更不简单
- 8、别人的食物可能是你的毒药，要学会对症下药！
- 9、太值得
- 10、吃吃吃，吃货们的世界就是这么幸福，不断为他们提供着各种各样的食谱，还有人为他们的吃提供科学依据.....吃货们，有福了，拿着这本书去跟别人振振有词地讲理吧。
- 11、在食品质量安全危机时代,如何能有效的保护自己的身体免受不安全食物的危害,就需要这样一本书来教会我们如何科学合理地进食.先看了一下目录,感觉应该是本很不错的书
- 12、书不错，要耐心读
- 13、食物的秘密 人生的智慧
- 14、有知识性的读物，且说明比较细。
- 15、你的食物，才是最好的药物，别人的美食很可能是你的毒药。的确，看了这本书至少能学会很多生机养生的知识
- 16、是一本好书，值得珍藏
- 17、应该是科学时报推荐的书吧，代别人购买，没有看里面的内容！
- 18、老外写的，不适合我们吃中餐的人看
- 19、找出你的代谢类型，能够合理对自己吃什么食物有大概的了解！
- 20、意思就是食物才能救自己了
- 21、书中详细的介绍了三餐如何搭配食物，很值得一学！
- 22、有所收获，其实一万字就可以了，却写了厚厚一本书
- 23、还行吧~有些专业名词不懂~
- 24、我说怎么有的人天天吃肉还是壮得像头牛而且又高又瘦，看了这书才知道还有代谢类型饮食这种说法。
- 25、2.5
- 26、病从口入，看完这本书后，以后就不会再乱吃了...
- 27、俗话说的好，药补不如食物啊，是药三分毒，还是好好吃饭吧
- 28、身体好才是真的好
- 29、更适合喜欢西餐的朋友
- 30、很喜欢，对如何判断人体及不同体质的饮食有比较科学的方法，理清了许多的思路
- 31、有针对性的一本好书。希望书找对人，人找对书。
- 32、书倒是挺实用的，就是纸张不喜欢，感觉粗糙了些。ONZ
- 33、刚开始看，感觉书的字过大，有些不实惠，不过也许主要是给中老年人看的吧

《食物就是最好的药》

精彩书评

1、作者反复引用一个摇摇欲坠的例子：太平洋群岛上的土著人不生病，而进入现代文明社会就生病。以此说明现代文明是健康的杀手。这个例子本身就值得怀疑。根据考古研究的结果结合现代健康统计，古人寿命明显短于今人。医疗条件的进步和生活环境的改善显著提高了人的寿命。中国古语：“人生七十古来稀”，已经完全过时了。当今活过70岁的人比比皆是。此外，作者滑稽的在书中提供了一个冗长的测试，以此将傻乎乎做测试的读者分为以下3类人：蛋白质型、碳水化合物型和混合型。根据类型提供饮食方案。可是这样的分类太笼统，而与此相关的代谢过程又太复杂，作者最后提供的一个简单易行的方法就是：你的长辈吃什么，你就跟着吃什么，这样准没错。由此可知，作者提供的测试是多么的没有意义！纯粹为了凑字数。不过，作者基本的观点还是可取的。别人的饮食方案不一定适用于你，选择最适合于自己的，而不要盲目跟风。除此之外，此书别无他物。

《食物就是最好的药》

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