

# 《写在基因里的食谱——关于饮食、》

## 图书基本信息

书名：《写在基因里的食谱——关于饮食、基因与文化的思考》

13位ISBN编号：9787547827535

出版时间：2015-8-1

作者：纳卜汉

页数：188

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)

# 《写在基因里的食谱——关于饮食、》

## 内容概要

关于人人关心的饮食与健康，《写在基因里的食谱（关于饮食基因与文化的思考）》提供了一个全新的视野，作者加里·保罗·纳卜汉是美国知名的民族植物学家，本书是其多年来对人类基因、饮食与文化方面研究的结果。本书用浅显的语言、丰富的例子以及科学的依据说明“吃的对不对，要看基因是不是匹配”，因为人类的基因与当地环境协同进化，健康饮食应考虑基因的多样性。

# 《写在基因里的食谱——关于饮食、》

## 作者简介

作者:(美)加里·保罗·纳卜汉 译者:秋凉

加里·保罗·纳卜汉是一位享有国际声誉的自然作家，长期致力于保护生物多样性与社会文化多样性。包括《纽约时报》、《时代周刊》在内的许多著名杂志都评价他为本地化饮食运动的先驱，并认为他在保护社区文化与食物多样性方面做出了创造性的贡献。作为亚利桑那大学西南中心凯洛格讲座教授，纳卜汉长期在美国与墨西哥边境从事建立可持续食物生态系统的研究。他也是最早提出通过饮食治疗来控制糖尿病的学者。纳卜汉同时拥有一个小型农场，用于实践自己关于可持续食物生态系统的理论。纳卜汉著述颇丰，多部作品被翻译成阿拉伯语、西班牙语、意大利语、法语、韩语、日语等多国文字在世界范围内传播，并获得了麦克阿瑟天才奖、兰南文学奖等多项大奖。秋凉，本名季星，毕业于上海交通大学医学院，现任上海交通大学医学院附属新华医院产前诊断实验室主任，上海市儿科医学研究所细胞遗传研究室主任。主要从事临床遗传咨询以及遗传疾病的实验室检测，尤其擅长神经肌肉遗传疾病的诊治以及遗传病的产前筛查和产前诊断。长期以来一直以秋凉的笔名通过新华医学遗传网（<http://xhmg.org>）为公众提供科学而实用的医学遗传知识。

# 《写在基因里的食谱——关于饮食、》

## 书籍目录

译者前言

前言

引言

第1章 探寻隐藏在我们体内的历史记忆

第2章 追溯远古食物——线粒体夏娃和爪哇人都在吃相同的东西吗

第3章 蚕豆与疟疾——一个基因的奇特两面性

第4章 解密流行的地中海风味

第5章 辣还是不辣——到底是不是一个问题

第6章 移民之殇——改变住所、饮食还是基因

第7章 根除疾病的诱因

第8章 重建人类与故土的健康纽带——夏威夷人如何实现自我救赎

致谢

参考文献

译后记

## 《写在基因里的食谱——关于饮食、》

### 精彩短评

- 1、感谢译者，读完了来写详细的读后感
- 2、题目不错，内容并不爱看，感觉都知道，可能是我看过的基因和饮食相关类的书太多了？
- 3、在人群中寻找导致疾病的基因差异很重要，从另一个角度研究食物本身对健康的影响同样重要。
- 4、从科学角度出发，在看到论文之前我对其内容表示完全的怀疑，并持保留意见。但是他的观点和想法非常有意思，很有启发性。这套丛书的翻译大多不好，但这本是例外。
- 5、非常棒的科普书目，没有特别艰深难懂的地方。糖尿病，减肥，可以从后面开始读起来。环境，文化，基因的相互纠结，为什么说你流淌着XX族的血，一个很好的视面。
- 6、很有启发，点醒我们在接受大量前沿科技信息的同时也应该适时回望，回顾一下那塑造我们基因的去。问题的关键在于复杂性和多样性，作为一个中国人在面对饮食历史的问题时恐怕会更加不知所措吧，还是应当把视野放宽综合考虑定制自己的饮食及生活方式，切不可轻易迷信各种所谓“健康食谱”……
- 7、在科学路上，我们都想着往前看，偶尔也该回望传统，视角很独特
- 8、从石器时代一直到全球化的今天，从巴厘岛到墨西哥，通过历史/当下的对比研究，阐述基因和文化、环境适应之间的互动性，倡导回归传统的饮食习惯，抨击饮食健康的所谓全球标准。但是由于例子大多是相对封闭环境中历史清晰的族群，所以借来思考复杂的多族群交融、混合生计方式时会显得解释力不够。#终于知道啥是营养人类学了#反正看到批评那些“肉食至上，碳水化合物辣鸡”的“野兽派”我就很开心#
- 9、近三个月读过最好的营养科普书。既科学又有趣。作者译者都是行业资深人士。学习学习~~

# 《写在基因里的食谱——关于饮食、》

## 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)