

《营养圣经》

图书基本信息

书名：《营养圣经》

13位ISBN编号：9787200089127

10位ISBN编号：7200089125

出版时间：2012-1

出版社：北京出版社

作者：帕特里克·霍尔福德

页数：505

译者：范志红

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

前言

本书现已被翻译成20种语言，是帮助你保持美好形象、良好感觉和获得健康长寿的前沿著作。这本书最初写于1998年，总结了最佳营养学会(ION)20年来的研究成果。这个版本是最新修订的，根据目前营养学研究情况进行了扩充。在过去几年当中，我们对于健康、疾病和营养的理解有了很大的改变。我工作的意义，就在于让你了解这些进步。我们有很多新的发现——成功瘦身的奥秘、预防早老性痴呆症、无须服药摆脱抑郁症、乳腺癌和前列腺癌的发病率不断上升的原因以及尽力避免这些疾病的方法等。许多猜想已经被事实所证实，例如最佳营养能大幅度地提升精力，比药物能更有效地降低血胆固醇，令感染疾病后恢复时间缩短一半。在本书首次出版之后，从那些通过最佳营养彻底改变自己生活的人们——就像你这样的读者当中，我得到了数以千计的证明案例。这就是我的工作——帮助你远离病痛，达到活力充沛的健康状态，能够尽情享受生活。我花时间研究数百种科学与医学领域的前沿学术刊物，劝说先行者们尝试新的方法，然后把它们转变成容易理解的语言，以便你能够在日常生活中加以应用。当你健康常驻，远离病痛，身体没有不适、疲乏和药物需求时，我就完成了自己的使命。但首先，请让我告诉你，我是怎样开始这项工作的。1977年，那时我是个心理学专业的大学生，我遇到了两位杰出的营养学家，布瑞安·怀特和西莉亚·怀特夫妇(Brian and Celia Wright)。他们一边吃着大碗沙拉、大豆香肠，还有一把维生素片，一边向我解释，为什么多数疾病都是因亚营养状态造成的。我当时难以接受这个观念，但出于一种冒险心理，我请他们为我设计一个膳食方案——完全不含小麦的素食食谱，大量吃蔬菜和水果，并服用从美国舶来的多种营养补充剂(当时英国还没有这些东西)。这与我过去的鱼和薯条加上一瓶苦啤酒的生活相去万里！我的同事、朋友和家人都认为我疯了，但我还是坚持了下来。在两个月之内，我减去了6.4千克的体重，而且再也没有反弹。我的皮肤，曾经如月球表面一般凸凹不平，现在变得光洁了，我的经常性偏头痛一去不返。但最值得注意的是，我拥有了充沛的精力。我不再需要那么多的睡眠，我的思维变得更为敏锐，我的身体充满了活力。我开始研究这个“最佳营养”。作为一个心理学专业学生，我查阅了当代精神健康方面最大的问题——精神分裂症的相关文献。在科学期刊上，有明确的证据证实，最佳营养的效果甚至优于药物和心理的结合疗法。这一领域的先行者卡尔·普非佛(Carl Pfeiffer)博士，一位美国医生和心理学家，宣布营养治疗方法可令精神分裂症获80%的缓解率。我对此十分着迷，不久就奔赴美国，希望实地印证。普非佛是个杰出的人，他把自己大半生时间用于研究大脑化学。他在50岁时遭遇了一次严重的心脏病发作，当时他生存的希望非常渺茫，即便装上心脏起搏器，也很难活过10年。他决定不装起搏器，而把他余下的生命用于追求和研究最佳营养。“这是我坚定的信念，”他告诉我，“只要有充足的微量营养素——我们需要滋养自己的必要物质——多数慢性疾病就不会存在。好的营养疗法就是未来的医学，我们已经为此等待太久。”艾布拉姆·霍夫尔(Abram Hoffer)医生已经治疗过15000名以上的患者，并出版了他40年的回访录。他告诉我，最佳营养能使疾病达到80%的治愈率。我问他如何定义“治愈”，他说：“症状消失，能与家人和朋友过正常社交生活，能交所得税！”艾布拉姆·霍夫尔医生现在已经是87岁高龄，但他仍然每周有4天在加拿大温哥华岛工作。这两位前辈给我留下极深印象，我成了他们的学生。最佳营养疗法并不算新：许多幻想家都曾经怀有这样的理想。公元前390年，希波克拉底说过：“让食物成为你的药物，药物成为你的食品。”20世纪初的爱迪生说过：“未来的医生不会开药，而是引导患者关注人本身以及膳食和疾病预防。”1960年，当时的天才之一，两度诺贝尔奖获得者莱纳斯·鲍林(Linus Pauling)医生创造了“正分子营养学”一词。莱纳斯·鲍林之于化学，正如爱因斯坦之于物理学。鲍林于1994年逝世，位列20世纪最重要科学家的第二名。他是唯一两度独自获得诺贝尔奖的学者，他还拥有48个博士学位！他宣称，通过给自己身体正确的分子，多数疾病都可消除。他说，“最佳营养，是未来的医药。”1984年，在莱纳斯·鲍林的帮助和支持下，我在伦敦建立了最佳营养学会(ION)，以研究和推广这个理念。ION是一个独立的、非赢利性的机构，它现在是欧洲培训营养治疗专家的前沿学校。经粗略估计，我们在多数重要的健康问题上领先大众常识10年。我们的“第一场战役”是禁绝含铅汽油，因为我们从科学研究得知，铅对于儿童的智力有损害。1986年，我们让更多的人了解锌，通过宣传锌这种英国人最缺乏的矿物质的作用，使多数人认识了锌的好处。1987年，我们进行了第一次实验——证实维生素补充剂可以提高智商。实验结果发表于《柳叶刀》杂志，实验过程还被BBC(英国广播公司)的《地平线》节目拍摄。20世纪90年代，我们证明抗氧化物质可以降低癌症的发生率，并延缓衰老。1993年，我们公开反对激素替代疗法(HRT)，现在已经被证实这么做是正确的。1995年，我们宣布有比药物疗法更好的抑郁症自然疗法。很多SSRI(

《营养圣经》

选择性5-羟色胺再摄取抑制剂)抗抑郁剂增加了自杀和攻击行为的风险。近年，医生们被正式告诫，不要给任何18岁以下的未成年人开这些药物。近年来，我一直在解释为什么同型半胱氨酸水平是最大的独立健康指标，为什么早老性痴呆症是可以预防的，为什么牛奶消费不可否认地与乳腺癌和前列腺癌相联系，为什么食物的血糖负荷是体重增加的最佳预测指标。可能你从没有听过以上四个观点，但你以后会听到的。我们一直领先大众常识10年——这些知识可以给你增加10年的寿命。本书的目的是让你看到，如何通过最佳营养达到健康和抵抗疾病的目标。本书第一部分解释了最佳营养的原则，对健康、保健和药物提出一套完整的全新定义；第二部分定义了最佳膳食——虽然很难在一夜之间实现，但可以激励自己以此为目标，接近最佳标准；第三、四、五部分在营养科学最新进展的基础上，证明了最佳营养的益处；第六部分告诉你如何一步一步地将最佳营养付诸现实，帮助你改进膳食，并设计你自己的营养补充方案；第七部分是特定健康问题的指南大全以及如何通过最佳营养来解决这些问题；第八部分是营养素的详尽食用指导，讲解它们的功效、缺乏的表现，应当怎样从食物和补充剂中补充；第九部分给你揭开有关食物的真相，提供数据表格，帮助你把最佳营养运用于实际生活当中。从我发现最佳营养之时起，已经过去了将近30年。自那时以来，已有成千上万的科学研究论文发表，证明其功效。且到目前为止，没有任何负面的案例。我现在确信，最佳营养的理念是一个多世纪以来医学界最伟大的进步，丝毫不逊色于路易·巴斯德对病原细菌的发现，或是对基因的发现；而且我确信，如果及早开始应用这个理念，可以保证你度过健康长寿的一生。祝你健康！帕特里克·霍尔福德

《营养圣经》

内容概要

《营养圣经》

作者简介

帕特里克·霍尔福德，世界健康和营养学领域权威专家，国际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”。

1997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。

本书为《营养圣经》最新修订版，帕特里克·霍尔福德已根据国际营养学最新研究状况对内容进行了更新。

译者介绍

范志红，中国农业大学食品学院副教授，食品科学博士。主编、参与编辑有《食品营养学》《食品化学》《中国营养科学全书》等多部食品营养方面的著作，译有《减肥与体重控制》，发表学术论文数十篇。在营养学界相当活跃，热心于营养学普及活动。

书籍目录

前言

第一部分：什么是最佳营养

- 第1章 健康——绝不仅仅是平均水平
- 第2章 定义最佳营养
- 第3章 从猿到人——营养与进化
- 第4章 你是独一无二的
- 第5章 营养素协同作用效果更好
- 第6章 反营养物质

第二部分：找到你的完美膳食

- 第7章 最佳膳食方向
- 第8章 有关蛋白质的问题
- 第9章 生命的脂肪
- 第10章 糖的真相
- 第11章 让人上瘾的刺激物
- 第12章 维生素家族
- 第13章 从钙到锌的“有用”元素
- 第14章 从铝到汞的有毒元素
- 第15章 抗氧化剂——预防的力量
- 第16章 同型半胱氨酸——最重要的健康指标
- 第17章 活力食物——植物化学物的革命
- 第18章 水——占你身体的2 / 3
- 第19章 食物搭配：事实与谬误
- 第20章 按血型选择正确食物

第三部分：给身体器官最佳营养

- 第21章 食物造就了你
- 第22章 改善你的消化功能
- 第23章 健康心脏的奥秘
- 第24章 增强免疫系统
- 第25章 自然平衡激素
- 第26章 骨骼健康的秘密
- 第27章 皮肤健康——吃出你的美丽

第四部分：最佳营养的益处

- 第28章 改善智力、记忆力和情绪
- 第29章 增强体能和抗压能力
- 第30章 达到体能巅峰
- 第31章 让时光倒流
- 第32章 征服癌症
- 第33章 自然地抵抗感染
- 第34章 解决过敏问题
- 第35章 给你的身体解毒
- 第36章 击溃脂肪屏障
- 第37章 解开进食紊乱症的谜团
- 第38章 心理健康——与营养的联系

第五部分：不同年龄的营养

- 第39章 有关生育的对与错
- 第40章 超级宝宝—滋养下一代
- 第41章 青春期、经前期和更年期

《营养圣经》

- 第42章 防衰老问题
 - 第六部分：你的个人营养方案
 - 第43章 确定你的最佳营养
 - 第44章 你的最佳膳食
 - 第45章 你的最佳营养补充量
 - 第46章 营养补充剂的必知内情
 - 第47章 建立你自己的补充方案
 - 第48章 选择最好的补充剂
 - 第49章 维生素和矿物质——它们的安全性有多高
 - 第七部分：营养疗法完全档案
 - 第50章 消化系统疾病的营养疗法
 - 第51章 呼吸系统疾病的营养疗法
 - 第52章 血液循环系统疾病的营养疗法
 - 第53章 脑、神经与精神疾病的营养疗法
 - 第54章 内分泌疾病的营养疗法
 - 第55章 泌尿生殖系统疾病的营养疗法
 - 第56章 骨骼肌肉疾病的营养疗法
 - 第57章 皮肤及黏膜疾病的营养疗法
 - 第58章 其他常见病症的营养疗法
 - 第八部分：营养素与食物真相
 - 第59章 营养素档案大全
 - 第60章 食物真相档案
- 译后记

章节摘录

版权页：插图：在西方文化当中，没有谁真正告诉我们如何保持健康。除了父母传授的一点生活智慧，多数人在他们的后半生中忍受不断增加的痛苦。我们在中小学、大学和媒体中都学不到保持健康的方法。政府的宣传中可能忠告我们不要抽烟喝酒，但这并没有多少真正的指导作用，产生的实际效果微乎其微。而且，即使有这些宣传，仅在英国，我们每年还是要消耗60亿瓶酒精饮料，还有750亿支香烟。我们所说的“卫生保健”一词，字面意义上是“健康关怀”，实际上是“疾病关怀”。正如阿拉巴马医学院教授伊曼纽尔·科拉斯金（Emanuel Cheraskin）所言，作为“增长最快的失败产业”，现代医学没能提供真正的健康关怀，而是从中赚取大笔利润。科拉斯金说，它是“健康恶化的初级预防手段”。以心脏病为例，现代人一生当中罹患心脏病的几率达50%。65岁之前死亡的人中，有1/4死于心脏病；而在男性当中，1/4的人在退休之前就经历过一次心脏病发作——而这些人当中有一半血胆固醇值并不高！高血压被公认为严重心血管问题的首要征兆。传统医学建议高血压患者减轻体重并服用降血压和降血脂药物，却很少注意到许多已知的可能产生同样效果的膳食。其实仅服用1000毫克的维生素c就能显著降低血压，但很少有人推荐这样做。据一项剑桥大学开展的大型安慰剂对照实验研究，仅500毫克维生素E就能把心血管疾病患者的心脏病发作风险降低75%。补充B族维生素可以降低血液中同型半胱氨酸水平，也能降低心脏病和中风的风险。血液中同型半胱氨酸水平，是一个比血胆固醇水平更重要的风险因素，却经常被人们忽视。与人们通常的认识相反，许多常见癌症的死亡率正在上升，而不是在下降。看看乳腺癌，在已被诊断患癌症的女性中，1/3的人患的是乳腺癌，每年约导致12,000人死亡。如果治疗有效，那么患乳腺癌的妇女应当活得更长一些，死亡的风险应当降低。我们被告知，在过去的30年当中，乳腺癌存活率从60%，增至75%。然而，在同一时期，癌症的死亡率却在稳步地上升。如今人们可以更早地发现癌症，所以看起来好像存活时间延长了，事实上我们在与癌症的斗争中是输了，而不是赢了。

后记

饮食，作为生活品质的一个重要方面，已受到了越来越多的关注。然而，由于营养观念和营养知识严重滞后于经济发展水平，收入的提高、食物的丰富，在很大程度上并没有带来健康状况的同步改善。各种慢性疾病的高发，已经给热衷于口腹享受的国人敲响了警钟。我国第四次全国营养与健康调查的结果显示，大中城市成年人中的糖尿病发病率已达6.25%，北京高达7.7%。城市成年居民中，超重及肥胖者高达30%，血脂异常发病率达18.6%。在自己和家人的健康状况亮起红灯之后，许多人已经认识到，如果不改善自己的饮食模式，积极调整营养状况，不出10年，随着慢性病的发展，会有大批30~60岁的中年人因心血管疾病发作等原因而提前结束生命，或造成严重后遗症，给自己、家庭和社会带来极大痛苦和负担。在人们迫切要求了解食品健康知识的环境之下，有关食物与健康方面的科普书籍和文章大批涌现，但是其中很多都存在内容陈旧、语言枯燥、生活指导性不强的问题。另一个共同问题，就是罗列具体的数据、结果、宜忌等较多，在灌输科学理念、培养大众辨别能力方面建树甚少；有些出版物中的提法科学基础不扎实，一些对营养知识的片面理解，给读者灌输了错误的观念，使大众在行为上无所适从，甚至造成不必要的认识混乱。英国营养学家帕特里克·霍尔福德的《营养圣经》(最新修订版)，作为一本在国外深受欢迎的营养健康科普书籍，在很多方面值得中国的科普作者们借鉴。作者紧跟国际营养学研究的最新进展，经过整理、筛选和消化，用通俗易懂的语言及时将相关知识传播给读者，因此读者会看到很多国内科普书籍中很少出现的新词语、新说法。同时，作者在书中用扎实的研究成果来支持自己的观点和结论，在引用相关研究成果时，大都注明了研究者的单位和姓名，使书籍内容的可信度大大提高，表明了作者对科普的严谨态度和对读者的负责精神。同时，作者给出了改善饮食状况的明确建议，包括营养保健产品的服用品种和剂量，便于读者按照实际情况进行调整，有效地改善自己的营养状况。值得肯定的是，作者并不是简简单单地推荐某一种产品，或者肯定某一种饮食方式，而是通过提供各种论点和研究结果来影响和说服读者。作者带领读者从进化的角度来探讨人类的饮食，从不同研究领域的结果来推断饮食对各种健康问题的影响，用代谢理论来阐明营养成分的可能作用。在这个过程中，普通读者对营养问题的分析判断能力也随之提高，思路更为开阔，对营养问题的理解也有所深入。书中大力宣扬的一些健康饮食的理念，值得读者思考和理解。例如，作者认为，应当尽量食用新鲜、天然、完整的食物，以便获得食物当中的多种营养素。过度加工的食品，或者添加了大量糖和油脂的食品，往往打破了天然食物中各成分的恰当平衡，甚至引入妨碍营养成分吸收利用，或在安全性上值得警惕的成分。因此，亲自选择天然食物并合理烹调食用，是健康生活的一个重要原则。在现代生活当中，人们越来越苛求食物的味道和口感，在餐馆酒楼用餐的频率越来越高，对各种加工食品的依赖越来越重，自己在家烹调新鲜农产品的机会越来越少，这正是饮食不健康的重要原因！又如，作者认为，各种营养素不能孤立地补充，因为只有它们在人体中互相协同，才能发挥最佳的作用效果。在抗氧化方面是如此，在降低同型半胱氨酸水平方面也是如此。这个观念，不仅符合生物化学的基本原理，而且已经被大量科学研究所证实。然而，在我国目前的实际当中，人们的头脑中很少有这样的观念，仍局限于单一地谈论某种营养成分的好处，或者某种保健成分的作用。改变原有的观念，对于大众进行膳食搭配，乃至选择营养补充剂，都有重要的意义。另外，有一些需要提醒读者注意的地方。由于东西方生活状况的差异及人体质的不同，书中建议补充的营养成分的剂量不一定完全适合我国居民。还有一些有关中国或亚洲居民健康状况的数据没有更新。在这方面，译者已经尽可能地进行了修正，但仍会存在一些疏漏，因此建议读者在服用营养补充剂前最好咨询专业的营养师。还应注意，对于某些疾病状态来说，营养改善只是治疗的一个方面，不能因为调整膳食或服用营养补充剂而耽误求医，停止相应的常规治疗。本书是中国农业大学食品学院食物营养与分析研究室7名教师和研究生的共同译著。前言和第一部分由范志红译，第二部分由曾悦、贾丽立译，第三部分和第七部分由吴佳译，第四部分由周威译，第五部分和第六部分由刘波译，第八部分和第九部分由刘芳译。所有译稿由范志红逐句检查修改，并做初步校对。鉴于译者的精力和水平有限，疏忽和错误在所难免，还请同行和读者及时指出，以便再版时进行修改更正。范志红 2006年8月于北京

《营养圣经》

编辑推荐

《营养圣经(最新修订版)》：国际最佳营养学会创始人营养学权威。健康一生的营养计划。

精彩短评

1、这本由营养学教授范志红翻译的书靠谱，作者在书中提出“最佳营养”的概念，用通俗易懂的语言介绍了人人都该了解的营养学知识，并提出了改善饮食的明确建议。

每个人的身体素质都不一样，所需营养也不同，看了这本书加上尝试和细心观察就可以发现属于自己的最佳营养。

2、一直看范志红教授的微薄，学了很多关于营养的知识，这次范教授推荐的书一定是要看的。写的比较全面，营养方面的基础知识方方面面都讲到了，但是也因为面面俱到了，所以某些知识方面就显得比较泛泛，不够深入，如果只是用来作为了解的话这本书足够。另外，本书里提到的食物只是单纯的就某个营养角度进行比较，并给出推荐意见，有时候难免前后矛盾，最好能综合给出一个意见就好了。

3、新鲜出炉的哦

4、精致的垃圾

5、重复率还是挺高的，还是靠谱的科学理论

6、其实营养学看到最后还是中医的“食疗”

7、这本书的作者是营养学方面的权威专家，内容科学全面，实在不忽悠，送了一本给爸妈，他们也觉得非常有用

8、半年前买给妈妈的，结果自己看完了。简单风趣地介绍人体构成，水生的起源，营养元素，会让人粗略但系统地了解营养学，同时感受身体构造的完美，知悉人体进化的延续性。

9、必须时常翻阅的好书！

10、偏综述类的书但是通俗易懂即使毫无概念的人也能够接受的很快只是相对来说较为枯燥书很适合随时翻阅毕竟很多东西记不住纸质书太厚可以下载个电子版的保存下来便于查看

11、要正确的吃，健康的吃

12、控制肉类和鱼类的摄入；

增加绿叶蔬菜的摄入量，一天一斤左右；

多吃水果，至少一天一个苹果；

每天喝至少1.5升水；

保证足够的睡眠；

每天步行或跑步；

多吃杂粮和粗粮，减少精制食品

13、看的时候下定决心吃的时候忘乎所以

14、此书本很好、内容丰富！价格优惠，快速邮到家，购买愉快顺利！营养圣经：以通俗易懂的语言介绍了人人都应该了解的营养学知识，并提出了改善饮食的可行性建议；对不同年龄人群，防止心脏病、高血压、关节炎等疾病，防癌、抗癌，提高免疫力，摆脱失眠、抑郁等有直接帮助。

很好，值得推荐！家人喜爱！

15、本书主讲饮食与健康的关系，一些疾病的简单预防等，书籍介绍详细，通俗易懂，适合对生活健康有一定要求的人群，通过学习，给高质量生活锦上添花。本书长达300多页，食物种类复杂，食物的营养有时不乏有些冲突，用对了，锦上添花，用错了，可能又是一个败笔。根据本书的介绍，因人而异，制定优良的营养方案。

16、R151/1223-4是之前版本的修订，但也无甚新鲜，温故

17、营养圣经，告诉我们，人的生活中，人的身体所需的营养，不是我们认为的，我们要按正确的所需的营养摄取，身体才能健康。感恩作者。

18、锻炼身体 合理膳食 心情愉快

19、帕特里克·霍尔福德系统且较完整的阐述了营养学，书中的许多数据都是最新的研究实践数据，很有前沿性和说服力，对专门从事营养研究与实践的从业者提供了很好的实践指导，也适合普通人群

《营养圣经》

阅读。

20、对之后扩展项目有帮助，1.介绍什么是最佳的营养，也介绍了反营养；2.良好的膳食细分有哪些；3.身体各个器官需要什么营养；4.最佳营养的好处；5.不同年龄段需要些什么营养；6.如何确定个人最佳营养和方案；7.各种疾病的食疗方案。

21、权威的营养学科普读本，收益全人类。掌握科普知识，为健康导航。

22、营养类书籍简直应该作为中小學生科普必读书目！

23、非常棒的一本营养学书。读书笔记做起来。

24、水太深了

25、营养健康并不是我们想象的那样，只有读专业经典书籍才能少走弯路。

26、喜欢养生所以买过很多养生及营养方面的书，我感觉营养圣经是最有使用价值的书之一，对以后的身体健康会起到很大的作用。

27、西方的养生圣经

28、善待我们自己，让我们知道健康与营养的重要！善待我们自己，让我们远离疾病！

29、营养圣经（最新修订版）（全球最受欢迎、最经典的健康营养学书籍）好书！我已经买了10多本了，不仅自己读还专门买来送朋友，大家都喜欢，讲的很专业，值得拥有。

30、不愧是权威巨著，内容覆盖全面，数据很充分，翻译的质量也很好，非常适合大众普及营养学知识。

31、这是购买的第三个版本的《营养圣经》。第一本是九几年出版的，距离现在将近20年，是改变我事业规划的其中一本书，让我开始深思过去自己所从事的工作是否真的是对的。没有太多难读难懂的知识，让就算没有一点营养学基础的普通人阅读起来也轻松，受益匪浅。第二本是05年版本，比九几年的版本增加、修订了一些内容；这次虽然还不知道内容又增加了多少，可是一直很喜欢这本书。我也经常推荐这本书给那些想了解营养知识的朋友。

32、部分看法不靠谱，比如与大自然同步，推崇祖先生活方式，增补剂啥的。总之，这是个对小扁豆情有独钟的作者

33、是本非常适合放在家里，当字典查的营养书。只是我还是觉得营养学这个东西不是艺术，而是科学，作者有很多观点还是过于主观，比如对于牛奶对人体的危害，全面抑制奶制品什么的，现在科学方面确实是很强的这方面的观点存在，可是并不是非常确定。所以这本书虽然是很多方面都很有参考价值，但还是要分辨着看，作者太主观，不可以全盘接受。

34、经典！经典中的经典！爱护自己，从吃开始！

35、确实是本好书，营养学经典。就是有点褶皱了。美中不足啊

36、营养补充剂部分要注意，近年来科学界有不同说法，

37、这是一本很好的书，营养学不是仅仅吃什么饭菜，它可以改变我们的健康。

38、作者号称他的营养学是近代以来最大的医学成就，思想领先十年，很有自信，所以敢称"圣经"。

39、这真是一本关于营养学的圣经。系统，理论化却又通俗易懂，充满了详实而不偏颇的实验数据。

40、权威科普力荐。健康并不只是达到平均标准。

41、我很喜欢这本书，让我能够初步慢慢的了解营养学，让我自己能够知道身体应该补充什么，应该注意什么。

42、这本书非常深刻，可以了解很多东西。就是有些专业性强的似懂非懂，如果有结合中国人饮食特点的营养圣经就更好了！

43、在学校的图书馆看过这本书，很厚没看完，这次买下来仔细的看。这是营养学书籍的经典之作，书籍内容科学地写出了各种营养素；膳食均衡营养是饮食的哲学思想。了解营养学、饮食的智慧，这本书就恰好，写得通俗易懂。

44、身体健康的最重要原因就是营养均衡，如何保持营养健康，就是要改变不良的健康习惯，采取健康的饮食生活习惯。这本书，告诉我们什么才是健康的食物，什么是不健康的食物，不能一知半解，必须全面了解，深入学习才行。

45、好书，应该反复看。科学，专业，易懂，这就是西方的进补学。

46、非常好非常好的一本书，其中很多营养学方面的研究介绍的非常详细，建议临床医生也看看。

47、很多知识很有帮助。营养学的百科全书。

《营养圣经》

- 48、看了之后受益匪浅 了解营养学让自己和家人更健康
- 49、值得一看！症状、描述、多数结论基本都有数据支持，比较可信。虽然过于强调各种类补充剂的效果，但复合维生素矿物质补充剂确实有必要吧...
- 50、每天补充复合维生素片，多吃水果、蔬菜、坚果种子类食物，不过度烹制、每天2L水，早睡。禁烟禁酒，少咖啡、少牛奶。
- 51、不错
- 52、自由基、抗氧化应该是今年令人高兴的发现吧，或者让扭转偏见的认知。2013,认识到健康的重要性，抗痘，减肥，痛苦中成长。。。
- 53、营养圣经+实用营养学一起读，收益良多，好书
- 54、霍尔福德营养学的书看了几本了，都不错
- 55、对维生素对人的作用有了较深入的了解！！
- 56、可算看完了.....作者不愧是个卖营养补充剂的.....一直在推销(“ ”)。书里一些部分专业性很强，普通人看了也没什么用，内容还是考量的英国的现状，不符合天朝国情
- 57、对于食疗营养的概念比较浅显易懂的阐述，但是受制于编纂年限，很多概念已经更新，基本理论是与中医有的相通之处：什么都吃，什么都不过量。尽可能吃原生性状尚未被改变的食物（即不食用精加工食物）
- 58、满满70秒的爱，减了10秒——补剂太多！
- 59、完全读不下去.....
- 60、现代社会，健康越来越重要，生活中有很多导致疾病的原因其实我们是可以避免的，比如饮食营养搭配。这本专著，读起来饶有趣味，通过它，我了解到原来每天我们摄入的食物中还有这么多的学问，这是一本不错的书籍，值得品味，推荐一下。
- 61、最新最科学的营养学，从中可以学到很多东西，很多疾病的产生是由于营养的缺失，对于现代各种各病症在营养学方面有了独特的见解，学习
- 62、范老师的博客倒是经常看。
携带太罗嗦
- 63、确实是一部值得收藏的营养学书籍，值得仔细研究！收益匪浅！
- 64、505页的书一气读完。读的时候有“如饥似渴”的感觉。我知道身心医学，中医保健。《营养圣经》冲击了我对身体健康的认识。身体是我们自己最大的财富，我很高兴在一本书里了解了生理的身体。从出生，成长，到衰老，死亡。现在说，我对身体的了解更加的丰富了。从容地面对自身。是这本书教会了我认识“自由基”从每日摄取必要的“营养素”来使身体得到更多的活力和能量。一本书改善了我和家人的健康，从出生到死亡的时间跨度来指导我生活的更加有质量。我想说，一本书太值得拥有。我想说，这是我的起点，继续学习，先在自己身上实践。我想：“这也是生活的乐趣之一吧”！
- 65、非常有用，正确了解自己的身体，可以学到很多营养知识，正确运用营养食品，对健康是很有益的。本人觉得受益匪浅！
- 66、因为喜欢所以接触营养学。第一本挑中的就是这本《营养圣经》。多年来买书的直觉吧。发现果然是本非常棒的书。后来再读其他的书，依然是同样的感觉。这部书，深入浅出，内容可以当做专业书来看，同时文字又是很平易近人的那种流畅。
- 67、语言很流畅易懂，对营养学有兴趣的童鞋一定要看看，还可以看看林海峰的书。
- 68、让家人吃出健康这本书看过之后觉得更适合我妈看，给她推荐了，她正看着呢，书里的内容她在多个节目里都讲过.营养圣经看过后觉得还不错，就是里面有一处错了，里面讲到橄榄油应该油酸就是(欧米伽9)含量高,但是书上有有个表格上印刷错了，灰色和黑色搞错了
- 69、挺不错的一本书，看了之后了解了很多知识！关于营养的教育平时接触到的实在太少了。自我教育吧！
- 70、还可以，有了营养学基础，不会乱吃东西
- 71、本书是全球最受欢迎、最经典的健康营养学书籍之一，以通俗易懂的语言介绍了人人都应该了解的营养学知识，并提出了改善饮食的可行性建议，值得珍藏！
- 72、阅读毕后印象深的是高剂量的复合素，抗氧化物，维C以及omega物。后来得知一位营养学教授的收费药单后恍然大悟，知识即是力量。

《营养圣经》

- 73、越看越覺得裡面的理論和中醫的食藥同源很接近，但是中醫更具有智慧把人體看成一個會自我調節的小宇宙，而西方把人體看成工廠，營養學就是通過各種生化實驗後，各種營養進行量化，使這個工廠運轉到最好狀態的科學。
- 74、这本书真的很专业，最喜欢的就是里面还有人体图之类的，了解营养学，一定要从这种基础性很强的书看起，而且，人家外国人做学问就是严谨，喜欢他们的重实践性。没有一样东西是瞎说的，都有科学实验或调查做依据。
- 75、关于营养学知识的，内容比较多，涉及方方面面，可以指导我们更好地安排自己的膳食。翻译得还可以，但不算出彩。
- 76、本书算是我的营养学启蒙书，如果满分一百分我会给90分，书是好书，不过其中有些知识点真的让人无法信服，比如每天只需要一茶勺蛋白质就可以满足增肌者的蛋白质需求.....至于补充剂，听说作者是卖补充剂的，不过我无所谓，就算作者是卖补充剂的，也无法否定维生素矿物质对人体是有益的，个人还是比较信霍尔福德，不过补充剂不要超量就好。本书确实是值得阅读的一本好书。
- 77、营养圣经（最新修订版）不错
- 78、作者比较倾向于素食主义，一些观点很实用。
- 79、推荐读英文原版
- 80、营养学界比较权威的著作，最佳营养学的观点已经被越来越多的营养学专家和有预防意识的民众所接受，我认为本书对专业人士和普通大众都有助益！已迫不急待通读了一遍，现正仔细研读中。译者也很负责任，把作者有些绝对的观点作了说明与延展，并列出了我国营养学会推荐的标准，强烈建议临床医生也阅读本书！
- 81、营养圣经（最新修订版）翻翻看看，养生养生
- 82、正如书名所是，是营养学的圣经
- 83、详实地介绍了很多营养学方面的实用信息，还有健康自测，知道读者一步一步为自己量身定制营养补充计划，非常实用！
- 84、全书都在贯穿最佳营养的概念，强调多个营养素的协同作用，而不是单个营养素的作用.....BWT，据说作者是卖膳食补充剂的
- 85、读了营养圣经,对我在饮食结构、食用方法上沿着绿色健康的道路迈进有很大帮助。还得多读几遍，争取学得更深入，获益更大。
- 86、每篇都一个调子，先说这种疾病的成因，一般是教科书上的一样。然后讲营养增补剂对疾病的种种好处，当然要罗列研究数据。最后教你只吃水果蔬菜。很多有教养的人都认为这是对的，也是素食主义盛行的原因。难道人类真只是素食动物，机体的所有设备都是为素食而运行，没有植物我们不是死就是慢慢病死？我也不知道。。只看到220页。
- 87、太多维生素补充剂内容，而且缺少切实可行的饮食方案
- 88、论实用性最后三部分就可以了，分别是营养补充剂指南、不同症状的膳食对策和食物性质列表。前面的五个部分则大致内容相似，只是每部分的切入角度和重点各不相同。完全照做可能性很小，毕竟更贴近西方饮食习惯。而且作者是个英国人他推荐的烹调方式看着都觉得(°口°)
- 89、这本书是我看到的关于营养学最好的书，注重说理，科学，虽然有的地方偏激，可是理论值得参考
- 90、一年多了，还没有看完。对饮食有指导作用，潜移默化的。
- 91、当之无愧的营养学经典，原来的版本，婆婆经常翻看，这次出了新版，买一本送给她。
- 92、本来津津有味地读，读到一大半看了BBC一个纪录片，片中采访了此书作者本人，片子不知有意还是无意，以致作者本人给我一种邪教头子的感觉...再也没翻过剩下的部分了...
- 93、早就想看一本营养学的书了，这本好多人说好，那就买一本呗。懂点营养学，可以科学的对待当前误导我们的许多药品、食品广告，不至于被骗、被忽悠，否则，不仅赔了钱，还能赔了命，毕竟，我们天天要吃东西的呀，许多商业食品广告，为了赚钱，都是不断的忽悠好的一面，从来不提长期食用的不良后果，而且为了扩大销售面，反复的给不懂的营养知识的大众洗脑，让我们去长期购买，不良的厂商啊，何时能多一点人味啊！在这种大环境下，我们只能加强学习，用知识来指导生活吧。
- 94、因为是范志红老师翻译的，看大家的书评后决定买一本。书的字号不大，可能是五号字。内容很

《营养圣经》

有条理性，也很丰富。书中举例详实，有数据，有描述。对于我这样一个非专业人士很有帮助。老外写文章，似乎带有科普性，读起来还比较容易。真的是获得了很多营养健康方面的最前沿，可能也是当前最佳的理论啦。现在读了8章，迫不及待地写评论。希望更多关注健康，关注营养的朋友也能读到真本大作。

95、快速翻完了重要的篇章。简单总结下自己就是发现对不饱和脂肪摄入太少了，一周三次吃鱼还有油干净貌似不现实，每天吃一点坚果（比如核桃）我还是可以的。

96、营养圣经（最新修订版朋友推荐的一本书！！）

97、这是本西方营养书，详细解释了各种维生素和矿物质对身体健康的重要性，还提出一个观念：各种疾病都是缺乏维生素和矿物质导致的。跟我们中医是完全另一个角度看待健康。

98、完整、系统介绍营养学的一本书，深入浅出，零基础也能读来興味盎然。翻译很用心，但确实有需要改进的地方，国内部分数据确实需要更新。

99、了解你每天吃的食物到底吃进去了什么

100、没看完

101、从最基本来了解营养学中提到的一些词汇，知识普及的阅读本 很喜欢~

章节试读

1、《营养圣经》的笔记-第58页

断奶。

2、《营养圣经》的笔记-第198页

</原文结束><原文开始>

3、《营养圣经》的笔记-第208页

对刺激物越是依赖，血糖水平的波动就越大，低血糖水平的“回弹”就越严重，从而促使肾上腺激素释放。你的肾上腺认为你已经饿了，并进入“战斗或逃跑”模式，而实际上，身体在摄入更多的高糖食物作为补偿之后，将会又一次面临血糖波谷。

4、《营养圣经》的笔记-第247页

如果一项运动每天只需花15分钟，并且随时随地都可以进行，还能够使你精力充沛、感觉良好、头脑清醒，能够增强耐力、柔韧性、力量并且让你拥有优雅的体态，你会去做吗？这项运动是存在的。它叫做心理体操（psychocalisthenic），是非洲学会（一个学术组织）的奠基人奥斯卡·伊卡佐发明的，心理体操是指通过呼吸（psyche）来得到力量（sthenos）和美丽（kallos），它包括22种独特的动作，能够加强“三个S”（力量strength、柔韧性suppleness和持久力stamina），给身体提供氧气。这项运动对任何人都适用，而且只需要一天就可以学会。

奥斯卡·伊卡佐（Oscar Ichazo）是非洲学会（Africa School）的创始人。从wiki页面来看，他最为显著的成就似乎是发扬光大了九型人格理论（Enneagram of Personality）。而关于Psychocalisthenics亦可将两个词分开写作Psycho-calisthenics，从amazon的搜索结果来看已经相当古老，都是1970年代的出版物，本人所著《ARICA PSYCHO-CALISTHENICS》出版于1976年。中文书籍有《精神疗法实用手册：精神健美操》（原名Psycho-calisthenics: A complete program for personal growth self-improvement and happiness），1992年出版，不过好像已经相当少见。

本书作者Patrick Holford的网站上给出了关于Psychocalisthenics的DVD、CD、书籍和张贴画。同时在YOUTUBE上发布了亲自演示的Psychocalisthenic视频。这段4分20秒长的视频给出了一个示范，并不是完整的Psychocalisthenic。搬运至优酷如下（渣画质注目）：

http://v.youku.com/v_show/id_XNTA4NDM0NTg4.html

5、《营养圣经》的笔记-第85页

6、《营养圣经》的笔记-第41页

快速释放的碳水化合物在迅速释放出能量以后，往往会出现剧烈的能量下降。相形之下，缓慢释放的碳水化合物提供平稳的能量，因此是更为可取的。

7、《营养圣经》的笔记-第17页

病菌一同进化了对吧。

8、《营养圣经》的笔记-第39页

是不是要禁糖

9、《营养圣经》的笔记-第8页

大众读物不写来源就比较困惑。

10、《营养圣经》的笔记-第64页

brains !

《营养圣经》

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