

<<营养圣经实用指南>>

图书基本信息

书名：<<营养圣经实用指南>>

13位ISBN编号：9787200093643

10位ISBN编号：7200093645

出版时间：2012-6

出版时间：北京出版社

作者：Patrick Holford,Susannah Lawson

页数：159

字数：200000

译者：范志红,顾中一,贾丽立

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>

## <<营养圣经实用指南>>

### 前言

当你买一辆汽车或是一台电脑的时候，通常都会得到一本详细的使用手册。

然而你有没有想过，你的身体也是一台精密运转的仪器，却并不带有这样一本手册？

你怎么知道，怎么吃才能感觉良好，远离疾病，青春常驻？

这是我在过去30年中一直苦苦探寻的问题，也是促使我在1984年建立最佳营养学会的初衷。

1998年，我将毕生所学写成《营养圣经实用指南》一书，它具有充分科学的资料支持，是一本营养健康学方面的指南。

迄今，它已经售出了100多万册，并被翻译成20多种文字在全球出版。

这本书的目的是为了“开门见山”，让你更轻松地找到使自己身体感觉良好的真理。

翻开书，你会了解到“最佳营养”的含义，在过去30年研究的基础上，这套理论已经在成千上万人身上海得到验证。

即使你从前已经在很大程度上认识到营养的重要性，你还是会惊喜地发现，营养可以让一个人完全不同：从感觉“还可以”，到获得前所未有的充沛精力，并远离关节炎、癌症等常见的退行性疾病的风险。

这本书中不会有通常“注水版”健康饮食指南的内容，也不会有“营养平衡的膳食”之类的陈词滥调，这些话只会让大部分人都觉得他们已经吃得很合理，但这些人却仍然为体重上升、精力不足、消化不良、皮肤粗糙和其他营养不足的经典征兆所苦恼。

关节炎、癌症等。

其特点是隐藏性强，致病因素复杂，具有可预防性。

当前各种主要疾病，几乎都能找到一个基本不存在这种问题的国家或地区。

为什么？

比如说，西方人都有患乳腺癌或前列腺癌的风险，这种风险比中国的农村居民要高出百倍以上，为什么？

这不是遗传的问题，也不是因为我们活得比以前更久。

最可能的原因就是饮食上的简单差异。

读完这本书之后，你会惊异地发现，常见的健康问题原来有这么多简单而有效的解决方案。

只要付诸行动，不久后你将惊喜于自己变得多么健康和富有活力。

我遵循这些原则已经有30年的时间了，可以诚实地说，50多岁的我，精力还是和青少年时代一样充沛，思维可能比那时还要敏捷，皮肤比那时还要好！

这本书分为五个部分。

第一部分解释了最佳营养的基本理念。

第二部分更为互动，请完成一些测试，从而了解你健康的六个主要方面，以确定哪些方面更需要关注。

第三部分提供了制作健康食物的更多灵感和小窍门，帮你满足整个生命周期中的营养需求变化。

第四部分是你可以把所有内容融会贯通，量身定做你自己的100%健康行动计划。

最后，第五部分提供了一些额外信息，帮助你把最佳营养变成现实。

祝您健康如意！

帕特里克·霍尔福德

## <<营养圣经实用指南>>

### 内容概要

《营养圣经》出版近20年，是全球最受欢迎、最经典的健康营养学书籍之一，已被译成20多种语言全球发行。

本书可以说是《营养圣经》的实用手册，提纲挈领地將《营养圣经》核心内容以简明的方式呈献给读者。

读者可以根据书中的“健康测试”了解自己的健康状况，有针对性地调整自己的身体状态。

作为一本营养学书籍，本书没有“营养平衡的膳食”之类的陈词滥调，而是开门见山，让读者更轻松地找到让身体感觉良好的真理。

过去30年中，“最佳营养”已经在成千上万人身上海得到验证。

从感觉“还可以”，到获得前所未有的充沛精力，并远离关节炎、癌症等常见的退行性疾病的风险，你会发现：营养可以让一个人完全不同。

## <<营养圣经实用指南>>

### 作者简介

帕特里克·霍尔福德

帕特里克·霍尔福德，世界健康和营养学领域的权威专家，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”。

1998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多种语言全球发行。

苏珊娜·劳森

英国著名营养治疗专家，同时也是一名记者兼作家。

她作为英国营养师协会和最佳营养学会的成员，具有极高的专业素养，曾出版多部健康营养方面的书籍。

## <<营养圣经实用指南>>

### 书籍目录

第一部分 = 你应有的基本权利

第1章 最佳营养意味着什么？

第2章 完美饮食的定义

第3章 维生素和矿物质：“从A到Zn”

第4章 反营养物质—我们不应该吃什么

第5章 你的基础健康计划34

第二部分 追求100%健康

第6章 6大因素让健康升级

第7章 增强活力与减肥

第8章 提高消化能力

第9章 改善免疫系统

第10章 保持激素的天然平衡

第11章 解毒和降低炎症反应

第12章 改善情绪、增强记忆力和集中注意力

第三部分 日常最佳营养

第13章 富有营养的日常饮食

第14章 超级宝宝—滋养下一代

第15章 6个你可以避免的健康问题

第16章 留住青春和美丽

第四部分 你的行动计划

第17章 把知识付诸行动

第五部分 有用的信息

营养真相档案

<<营养圣经实用指南>>

章节摘录

插图：

<<营养圣经实用指南>>

编辑推荐

全球经典健康书《营养圣经》作者最新力作让你学会营养搭配、健康膳食，远离亚健康的必备书海报：

<<营养圣经实用指南>>

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>