

<<营养谬误>>

图书基本信息

书名：<<营养谬误>>

13位ISBN编号：9787210041030

10位ISBN编号：7210041036

出版时间：2009-7

出版时间：江西人民

作者：袁维康

页数：243

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>

<<营养谬误>>

内容概要

时移世易，在当今科技迅速发展的时代，人们的饮食发生了很大变化，人造食物比比皆是。在吸取这些食物营养的同时，人们的体质、体形也慢慢地改变，新的疾病也逐渐增多。无论是科学界或普通市民，对饮食营养的认识，都存在一些误区。为此，袁维康医生潜心钻研，用大量的事实和科学知识，分析当前关于饮食营养认识中的一些错误，从而提倡“自然营养”。

“自然营养”的观点，也符合“天人合一”理论指导下的中医饮食原则。

《营养谬误》一书，深入浅出，能指导人们合理饮食，树立科学营养观念，有裨于民生。

<<营养谬误>>

作者简介

袁维康，医生美国克雷顿自然医学院医学博士香港大学牙科医学士名列[亚 / 美洲名人录]（第四集）的袁维康，现为私人执业自然疗法医生。

1990年毕业于香港大学牙医学系，接受西方医学培训。

在执业期间，以开放务实的态度，探索与西医学截然不同的自然疗法对疾病的实效，对其整体治本的理念为之神往。

1996年取得美国亚拉巴马州克雷顿自然医学院医学博士，成为美国自然医学试委会ANCB及ANMCB认证自然疗法医生。

近年更为传统中医学现代化作出贡献，获颁中国中医科学院研究进修证书，及为中国湖南中医药大学的医学博士候选人。

将拥有第三个医学学位的他，一向热衷推广自然医学，因医学见解独到精辟，经常成为各传媒采访对象，并为香港[号外]杂志等撰写专栏。

<<营养谬误>>

书籍目录

CHAPTER1 脂肪谬误开门七件事大脂谎话错怪胆固醇脂肪的“四人帮”宝物挂树上CHAPTER2 糖、淀粉质的谬误糖衣陷阱致肥元凶代糖臭史CHAPTER3 蛋白质的谬误素食神话幻灭放心食蛋黄豆忌食CHAPTER4 维生素的谬误丰衣足食的背后信者失救护体功臣低维生素B的城市人遗传缺陷多食维生素D医生眼中的维生素ECHAPTER5 真正医神——你自己悲情城市禽流有感细菌当补品微波炉避之则吉

<<营养谬误>>

章节摘录

纵使高于所谓的“标准”，也不带来任何症状及体况不适。

况且，什么读数才是标准，医学界仍有所争辩。

谁会患上此高胆固醇症？

细读二三十年前的医学文献，你会得到以下的答案：任何年过50的中年男性，总胆固醇量超过240mg / dl，加上存有其他心脏病的风险因素，如吸烟及超重等。

但经过1984年的“胆固醇统合会议”后，就裁定任何男女，总胆固醇量超过200mg / dl，就要服用降胆固醇药。

最近，此标准数值更被进一步下调至180mg / dl。

如果你曾中风或有心脏病发作史，无论你已有超低的胆固醇，也要吃降胆固醇药及乏味恼人的低脂餐单。

既然高胆固醇不是疾病，那么为何要吃药呢？

答案很简单，一切皆因唯利是图的西药厂，已花了庞大资源来创制出一种能“降”胆固醇的特效药。

既然投产了，当然要大卖特卖，若非如此，岂能向股东交代？

治疗此症的医生，一定首先要说服病人，他们有病了，要终身服用一种昂贵的降胆固醇药，还要定期抽血检验。

这些要令正常人相信自己变成病人的医生是不会单打独斗的，他们有整个西医学主导的政府体系、西药业、营养师、传媒、广告商、保险业，以及众多自觉或不自觉地参与、制造这胆固醇恐慌而受惠的既得利益者做庞大后盾。

他们相互协调，务求令人相信高胆固醇是心脏病、中风，甚至其他疾病的元凶，从而在这炒作下，制造额外的消费，齐齐分一杯羹。

不过，为何要等到心脏病发后才吃药呢？

我们的血液看来已流着胆固醇这“孽种”。

从这一观点出发，我们岂不是趁早吃降胆固醇药，杜绝它更好？

的确，现时西医学界，在西药业的威逼利诱下。

<<营养谬误>>

媒体关注与评论

袁维康医生潜心钻研，用大量的事实和科学知识，分析当前关于饮食营养认识中的一些错误，从而提倡自然营养。

自然营养的观点也符合“天人合一”理论指导下的中医饮食原则。

《营养谬误》一书，深入浅出，能指导人们合理饮食、科学营养观念，有裨于民生。

——吴润秋 湖南中医药大学内经学教授、博士生导师我对健康的体会很简单：日出而作，日入而息。

可惜现代人早已遗忘了，健康的问题才变得复杂。

所以我们需要对健康了解透彻的人，深入浅出地，重新提醒我们关于健康的根本。

我非常佩服袁维康医生，能够一人兼负医疗和文字两种专业工作而依然游刃有余。

不过我们最关心的，当然还是他能否透过简单易明的方法，让我们对健康了解更多。

看过本书，你便会有一种远在天边近在眼前的感觉！

——黄源顺 前香港《号外》总编辑，现任香港《信报》“LifeStyle Journal 优雅生活”主编

<<营养谬误>>

编辑推荐

《营养谬误》是由江西人民出版社出版的。

食物是人类赖以生存的最基本物质之一。

我们不断地从食物中吸收营养，以维持生命。

“民以食为天”，此之谓也。

中华饮食文化源远流长，早在远古时代，先民就提出了“五味调和”的饮食原则，《素问藏气法时论》指出“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，强调从自然食物中吸取营养的重要性，商相伊尹创立食物烹饪术；西周时期医分四种，“食医”乃其一，“食医掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”，宫廷中专设“食医”一职，足见对饮食营养的高度重视；后世名医张仲景、陶宏景、孙思邈、张鼎、咎殷、陈士良、陈直、贾铭、忽思慧、李时珍、王世雄等，在饮食营养方面，都做过深入的研究。

时移世易，在当今科技迅速发展的时代，人们的饮食发生了很大变化，人造食物比比皆是。

在吸取这些食物营养的同时，人们的体质、体形也慢慢地改变，新的疾病也逐渐增多。

无论是科学界或普通市民，对饮食营养的认识，都存在一些误区。

为此，袁维康医生潜心钻研，用大量的事实和科学知识，分析当前关于饮食营养认识中的一些错误，从而提倡“自然营养”。

“自然营养”的观点，也符合“天人合二”理论指导下的中医饮食原则。

（《营养谬误》一书，深入浅出，能指导人们合理饮食，树立科学营养观念，有裨于民生，故为之序。

你可能错了！

谬误1：进食高胆固醇及饱和动物油脂会导致血管阻塞及心脏病。

谬误2：素食最食。

谬误3：低脂饮食健康。

谬误4：无卡路里减肥汽水可减肥。

谬误5：饮豆浆、食豆类有益健康。

<<营养谬误>>

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>