

<<素食有理>>

图书基本信息

书名：<<素食有理>>

13位ISBN编号：9787227037170

10位ISBN编号：7227037177

出版时间：2008-5

出版时间：宁夏人民出版社

作者：约翰·罗宾斯

页数：341

译者：张宇晖等

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>

## <<素食有理>>

### 内容概要

素食是件利于自身及全球的良心运动，它可以让你生活得更健康，可以减缓日趋严重的环境危机，可以减少世界性的饥饿和不公，可以为这个地球上其他动物的切身福利着想。

成为一个有良心的素食关怀者，首先是要了解与素食有关的健康、环境、饥饿、资源、动物权利等各方面的知识。

爱惜自己的身体，尽可能多地接触与健康 and 疾病有关的最新且权威的科学知识；减少肉品消费，多食谷物、蔬菜、水果，或干脆成为素食者或严格素食者；让更多的人了解肉类对心脏病、癌症、糖尿病、肥胖等的形成和加速有着重要的影响；呼吁减少农场化养殖或集约化畜牧，以减少温室气体的排放；向政府提议具有永续的、少伤害的农业建议，以维护我们日益紧缺的资源；向致力于环境改变、消除饥饿、提倡素食和保护动物的组织提供支持、赞助或成为其义工。

最后谨记：命运或全球性的环境改变，都取决于每个人在所知后采取的行动。

每个人都是开路先锋，每个人都可以造成改变，如果你期待奇迹的发生，不如成为奇迹的创造者。

<<素食有理>>

作者简介

柯林·坎贝尔：当今世界营养学界的权威之一，他所领导的“中国健康调查”是有史以来规模最为庞大的健康与流行病研究；约翰·罗宾斯，世界著名动物保护与环境保护人士；大卫·基，“地球之友”前任会长，世界素食主义和环境保护运动的推动者；布鲁斯·弗里德里希，国际人首对待动物协会（PETA）主席；福克斯，世界著名哲学家，素食主义理论与动物保护思想界的权威；联合国粮农组织、美国饮食协会（ADA）、美国责任医药医生委员会（PCRM）、世界卫生组织、世界观察协会、预防医学委员会……

<<素食有理>>

书籍目录

Preface 素食，整个世界和自己有关素食的22个关键词Part 1 肉食与疾病的联系心事谁人知癌症的表达  
糖尿病与严格素食肉食对其他疾病的影响人类为了肉、酒、烟所付出的高昂代价工业化动物饲养业—  
—下一个全球健康危机牛肉中“性荷尔蒙”的恐怖真相禽流感——大自然唤醒人类的警讯Part 2 肉食  
对世界的影响餐桌上的地球肉食与世界性饥饿和 unfair 环境、动物福利、动物权利及严格素食肉食引起  
的化学污染少吃肉，利益全球Part 3 食物对人的意义Part 4 食物及营养的真谛Part 5 世界宗教与素  
食Part 6 对反对素食的回应Part 7 成为健康的素食者Part 8 素食阅读延伸

## &lt;&lt;素食有理&gt;&gt;

## 章节摘录

心事谁人知 约翰·罗宾斯曾是全球最大的“美国三一”冰淇淋企业的继承人。但他拒绝一成为伟大的美国食物机器最上阶层的一个齿轮。现在他提倡环保及健康有关的饮食理念，被视为是这个领域的世界顶尖专家。本文节选自其经典著作《新世纪饮食》，文中的大量科学研究证据表明，与心脏有关的许多疾病部与肉、蛋及乳制品有着联系。

[美]约翰·罗宾斯 张国蓉涂世玲译 90%-95%的心脏病都可以通过素食主义饮食得到预防。

——《美国医学协会期刊》 人类的心脏看起来实在不太像是一个罗曼蒂克的东西，可是无论如何，它是一块很神奇而美丽的肌肉，大约只有我们一个紧握的拳头那么大，自受孕后数星期即开始跳动，自那时起，我们在子宫里及出生后的每一分每一秒，它都不停地跳动出生命的韵律，只有到我们死亡的那一刻才停止。

这种跳动有个确实的目的：把血液压缩输送到身体的每个角落。

我们的细胞无一不依赖血液的流动带来的氧及养分而活着，如果为了某些原因，某一部分肌肉没有收到新鲜的血液，那部分肌肉就会很快死亡。

因为心脏也是肌肉组成，它也必需不停地收到新鲜的血液。

你可能会认为那应该不是一个问题，因为心室里永远充满着血液。

可是心脏无法直接用到在不停压缩的心室里的血液，就如同一部音响扩大机无法把插头往自己身上插，以取得电流一样，所以心肌是依赖两条特定的血管叫“冠状动脉”，来取得所需的血液。

<<素食有理>>

编辑推荐

今天，因人类的饮食习惯每天有数亿条生命无端死亡；我们的环境因大量的畜牲化耕作越趋恶化；我们的健康因肉食受到的污染出现越来越多的挑战；我们的同类因饥饿而死，与因浪费、不合理饮食肥胖的人都在增长。

你，希望明天我们的地球依然充满血腥与暴力、污染与匮乏、不义与不公，还是有所改变，更具良善？

一本可能改变你及世界的书。

本书从肉食对健康的危害、对世界性生态环境的破坏、对动物的残酷虐待以及引起的世界性的饥饿和 不公等角度，用大量的科学研究事实探讨了肉食背后引起的诸多不幸及痛苦，并从科学、宗教、伦理、环境、心理等角度论证了素食主义确实是一条更有意义、具有良善之心的积极的健康生活方式。

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>