

<<改变生活的新饮食方式>>

图书基本信息

书名：<<改变生活的新饮食方式>>

13位ISBN编号：9787501799411

10位ISBN编号：7501799415

出版时间：2011-1

出版时间：中国经济出版社

作者：（美）弗朗西斯·摩尔·拉佩，安娜·拉佩 著，林言，雨辰 译

页数：347

译者：林言，雨辰

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>

<<改变生活的新饮食方式>>

内容概要

1971年,《改变生活的新饮食方式》前身《一座小行星的饮食》探讨富饶的地球为什么会有饥荒,全球热销300万册,改变了数百万人的地球观。

自那以后,数百万人转向以素食为主的有机饮食,同时有更多人吃下比以往还要多的肉。这期间,全球更首度出现饥民与过食者人数相同的矛盾现象,反映着全球经济在创造前所未有的富足同时,却也使贫穷挨饿的人痛苦加剧。

作者带着女儿走访世界各个角落,继续探寻着人、食物与地球之间环环相扣的意义,以及食物资源匮乏的解决之道。

这趟旅程以食物为出发点,通过见识不同的文化、气候与饮食习惯,以及对食物和社会的用心观察,发掘新的世界观。

作者认为以农业、食物为出发点的可持续生态观念,是解决当前生态环境问题与转变生活方式的最佳途径。

这是一趟意义非凡的心灵之旅,和希望有关,也和幸福快乐有关。

我们的健康以及社会经济未来的繁荣有赖于我们此刻的作为。

<<改变生活的新饮食方式>>

作者简介

弗朗西斯。

摩尔。

拉佩(Frances Moore Lappé)与安娜·拉佩(Anna Lappé) 弗朗西斯有17本著作，其中包括一本畅销全球30。

万册的《一座小行星的饮食》(Diet for a Small Planet, 1971)。

该书：被美联社誉为在“碳足迹”一词出现之前很早就倡导低碳饮食的作品。

曾参与创立两个

<<改变生活的新饮食方式>>

书籍目录

开卷语序言：走向希望出发 第一章 心灵地图 ——揭穿五个摆在我们面前的思维陷阱旅程 第二章 食物革命 ——美国加州：旧金山湾区 第三章 人性之战 ——巴西：圣保罗、库里提巴及其它居住区 第四章 美丽的地平线 ——巴西：贝洛奥里藏特 第五章 水葫芦定律 ——孟加拉：达卡及村庄 第六章 寻找安娜普尔娜 ——印度：新德里、旁遮普及其村庄 第七章 走到内罗毕 ——肯尼亚：内罗毕吉亚姆村庄 第八章 唤醒沉睡的巨人 ——荷兰、中美洲与美国 第九章 最后一次品尝巴黎 ——比利时和法国：布列塔尼与巴黎 第十章 丢掉牛仔帽 ——美国威斯康辛州：麦迪逊及邓恩郡 归途 第十一章 走向希望之门 ——学习可以帮我们找到出路的五个有益想法起飞后记 回归感官 回首来时路 一位曾经罹患恐惧症者的告白 新素食食谱作家私房菜

<<改变生活的新饮食方式>>

章节摘录

版权页：那天稍早，我们和一位当地农民聊天，他把新鲜农产品摆在淡绿色的摊位上，这摊位属于市政府所有。

在可爱的工作服上头写着“乡下直送”字样，她笑着对我们说：“现在我靠着五英亩土地，就养得起我三个孩子了。

自从和市政府签了合同后，我连卡车都买得起。

”散布在贝洛四周的，是四十几个和她一样的农家；由于市政府大力推广，因此他们卖的都是有机农产品。

据说20世纪90年代中期，巴西农民的收入几乎只有现在的一半，因此她的成功对我们而言更具深远意义。

离开拥挤的果菜市场，我们准备前往“大众餐厅”，这是另一个由市政府经营的事业，每天供应近4000份丰盛餐点，而且价钱只有市价的一半。

吃得像个国民美国人将“受教育”视为与生俱来的权利。

虽然没有全民医保，但是我们期望政府能为资源匮乏的人民支付医疗费用。

当然，摄取有益健康的食物，是学习健康概念及维持健康的先决条件，然而对多数人而言，“吃”和“公民权”是无法兼得的。

贝洛奥里藏特市却不一样。

喧闹的菜市场、营养充足的儿童、本地农民的摊位、减价优惠的午餐等，这些都是从1993年以来，一系列让人眼睛为之一亮的革新措施所带来的。

从那时起，城市开始重新思考如何终止饥饿，部分也为了因应一项残酷的事实：在该市的稚龄孩童中，五分之一患营养不良症，许多住在市内的人，则在贫困边缘挣扎。

“我们相信，国民身份应该凌驾于单纯的消费者身份之上。

”阿德里安娜·阿蓝哈解释。

阿德里安娜是许多活动的负责人，活动目的在确保每位贝洛市民不仅能摄取足够热量，而且吃得到品质良好的食物。

阿德里安娜是位个头娇小但活力十足的女性，有着满头乌溜溜的长发和豁达的笑容，她也是我们在此地的接待，带领我们见识这座城市的各项创举。

在她明亮的办公室里，有一大株菩提树和一张海报，我们立刻认出这张海报来自MST。

她很有耐心地与翻译讨论，好让我们了解她所谓的“新社会思想”究竟有哪些含义。

新社会思想是从“营养”的观点诠释国民的意义，“如果市民都能取得品质良好的食品，大家都将获益。

因此对每个人来说，优质食品与健康医疗或教育一样，也是一个公共物品。

”阿德里安娜接着又说。

<<改变生活的新饮食方式>>

媒体关注与评论

本书绝对是迈入21世纪后最重要的书之一。

——珍·古道尔博士 (Dr.Jane Goodall) 本书不仅广泛讨论了身为一位素食者的理由，还有一些是跟希望有关的：像是创造可持续农耕网络的布列塔尼农民，以及改善无数贫民生活的小额贷款制度创始人等。

这些人的故事与他们坚持的理念，加上书中的美味素菜食谱，不仅能唤醒你的良知，更能唤醒你的味蕾。

——亚马逊书店横跨五大洲的旅程，使她们体会到不同国家如何在饥荒与富足之际处理食物的产出。

拉佩母女的这趟丰富之旅与心灵洗礼，更激励着所有的读者，有为者亦当如此。

——《出版人周刊》(Publishers Weekly) 20世纪有一些最活跃的行动思想家都是美国女性，她们为寻求真理，毅然决然奉献一生，拉佩女士也是这些英雄之一。

——《华盛顿邮报》(The Washington Post)

<<改变生活的新饮食方式>>

编辑推荐

引领低碳健康饮食潮流，远离反式脂肪酸！

《改变生活的新饮食方式》前身《一座小行星的饮食》，全球热卖3,000,000册。

三十年追寻，五大洲旅程，一个全新的饮食观。

体验非凡心灵之旅，开启食物味觉革命，找回健康完美生活！

<<改变生活的新饮食方式>>

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>