

<<救命饮食>>

图书基本信息

## &lt;&lt;救命饮食&gt;&gt;

## 前言

勇气挑战 饮食与健康之间到底有怎样的关系？

膳食结构的调整能否改善患者的健康状况？

如何饮食才能更健康？

这就是《救命饮食：中国健康调查报告》要回答的问题。

本书以作者所主持的美国康奈尔大学、英国牛津大学、中国医学科学院、中国疾病预防控制中心从1983年到1989年联合主持的一项饮食结构差异对身体健康的影响的研究为切入点，整理综合了相关的836篇营养学和流行病学研究文献，科学系统地阐述了以纯植物性食物膳食结构在预防和治疗疾病的重要作用。

本书立意鲜明、内容翔实、全面缜密、引经据典、深入浅出，是一部大道至简、发人深省、行之有效的力作。

书中所阐述和倡导的纯植物膳食健康营养理论，堪称是一次营养学的哥白尼革命。

我与美国坎贝尔教授素昧平生。

虽然我们同时各自从事医学健康科学研究，但由于我们的具体研究专业方向不同，我对当年坎贝尔教授在中国主持开展的这项历时数十年的研究项目并不熟悉。

直到本书在2006年首次在中国翻译出版后，我才有机会读到坎贝尔教授的中国营养科学研究项目的内容。

读后深感与坎贝尔教授的观点相知为晚，我多年来对医学和健康发展反思和求索中得到的整体医学观竟然与坎贝尔教授从中国营养研究项目中所得到的结论如此相似。

我更是由衷地敬佩坎贝尔教授的严谨治学，忠于科学，坚持真理，敢于说真话，勇于为了大众的健康挑战西方社会的饮食传统、生活方式、片面追求商业利益的精神！

在《救命饮食：中国健康调查报告》中文版再版之际，在这里，我向广大读者郑重推荐此书。

希望它能够对中国百姓改变膳食结构、促进身体健康，并进一步促进全社会健康观念的变革发挥重要作用。

中国是人口大国，百姓膳食结构的优化所带来的健康面貌的改善，不但会大大降低全社会的医疗负担，而且必将对生态环境的改善起到重要作用。

中国工程院院士 俞梦孙

## <<救命饮食>>

### 内容概要

1983 ~ 1

1989年间，在美国康奈尔大学坎贝尔教授、英国牛津大学理查德·佩托教授、中国疾病预防控制中心(原中国预防医学科学院)陈君石、中国医学科学院肿瘤医院黎均耀和刘伯齐教授的共同主持下，于中国的24个省、市、自治区的69个县开展了3次关于膳食、生活方式和疾病死亡率的流行病学研究。

这也是有史以来规模最庞大的关于膳食、生活方式与疾病死亡率的流行病学研究。

在这项研究的基础上，坎贝尔父子著就了这本《救命饮食：中国健康调查报告》。

这是一本真正能挽救你生命的书，对因经济高速发展而饮食习惯发生巨变的中国人来说，必须加以关注!

科学证据确凿无疑，研究结论令人震惊：动物蛋白(尤其是牛奶蛋白)能显著增加癌症、心脏病、糖尿病、多发性硬化病、肾结石、骨质疏松症、高血压、白内障和老年痴呆症等的患病概率。

而更令人震惊的是：所有这些疾病都可以通过调整饮食来进行控制和治疗。

坎贝尔教授认为：以动物性食物为主的饮食会导致慢性疾病的发生(如肥胖、冠心病、肿瘤、骨质疏松等)；以植物性食物为主的饮食最有利于健康，也最有效地预防和控制慢性疾病，即多吃粮食、蔬菜和水果，少吃鸡、鸭、鱼、肉、蛋、奶等。

坎贝尔博士发自良心建言“死亡，是食物造成的!”

那么，到底要怎么做才能保持健康呢?

## <<救命饮食>>

### 作者简介

作者：(美国)T·柯林·坎贝尔 (美国)托马斯·M·埃贝尔 译者：吕奕欣 倪婉君 T·柯林·坎贝尔 (T.Colin Campbell) 康奈尔大学终身教授，被誉为“世界营养学界的爱因斯坦”，40多年来一直身处营养科学研究的最前沿。

他还是最强致癌物“二恶英”的主要发现者。

1982年6月，他为美国国家科学院撰写的报告《膳食、营养与癌症》发表后，震惊了全美国。

1983到1989年，在美国康奈尔大学、英国牛津大学、中国疾控中心以及中国医学科学院肿瘤医院等多家中外权威机构的精诚合作下，坎贝尔教授领导其团队在中国的24个省、市、自治区的69个县开展了3次关于膳食、生活方式和疾病死亡率的流行病学研究。

这次有史以来规模最大的营养健康调查研究被称为“流行病学研究的巅峰之作”，几乎不可能再重复

。

《救命饮食》一书便是这一调查研究的结果，其所阐述的开创性研究将为大众开创健康新纪元。

托马斯·M·坎贝尔 (Thomas M Campbell) 毕业于康奈尔大学，身兼作家、演员、长跑健将等多重身份，他很高兴可以结合自己对文字和健康的热爱，和父亲一起完成这部伟大的著作。

## <<救命饮食>>

### 书籍目录

序言一 勇气挑战

序言二 勇气与正直

序言三 他让我们活得更健康

引言

第一部分 中国健康调查及营养研究

第1章 什么问题?如何解答?

医生决定如何进行医治的考量要点,通常是基于金钱。

第2章 蛋白质王朝

罹患肝癌的孩子,都来自吃得最好的家庭。

第3章 癌症不要来

日常15%~16%的每日动物蛋白摄入量,就可能引来癌症。

第4章 到中国取经

最健康的饮食是复合碳水化合物含量高的饮食。

第二部分 有钱人的富贵病

第5章 破碎的心脏

300名平均22岁的军人中,竟然77.3%都罹患了心脏病。

第6章 吸金黑洞——肥胖症

与荤食者摄取的热量相同或更多的素食者,身材显得较苗条。

第7章 老少通吃——糖尿病

8周的素食疗法让有21年病史的糖尿病患者不用再接受药物治疗。

第8章 头号杀手——癌症

我们会接触环境荷尔蒙,90%~95%是因为我们吃肉。

第9章 自杀性的自身免疫疾病

食用动物性食物(尤其是牛奶)常和疾病风险较高有关。

第10章 吃植物性食物防病

——骨质疏松、肾病、眼科疾病、脑病。

每日多摄取三份蔬果,将可减少22%中风概率。

第三部分 最佳营养指南

第11章 吃得对,活得好

就算改吃不含化学物质的有机肉制品,也不会更安全。

第12章 怎么吃才健康

最理想的动物性食物摄入量是零。

## <<救命饮食>>

第四部分 这些讯息为什么你以前没听过?

第13章 科学的黑暗面

以植物性食物去防癌，一点也不受食品和医药界欢迎。

第14章 科学简化论的死胡同

美国农业部的全国学校午餐计划竟将炸薯条列为蔬菜!

.....

附录

## &lt;&lt;救命饮食&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：未来仍然充满希望，我们现在所了解的知识，几乎已足以消灭心脏病。我们知道该如何预防心脏病，也知道如何成功地治疗——只要吃得正确，就能保持心脏健康，更不必再切开胸腔以改变动脉路线，或一辈子把影响很大的药物注入血液之中。

接下来所需要的，就是大规模实行正确的饮食方式——迪安·奥尼什医生目前已在实施中。他的研究团队已着手进行的“多中心生活方式示范计划”，恰能代表心脏病治疗的未来情景：受过严谨训练的健康专业人员，同时分散在8个不同的地点，以奥尼什医生的生活方式介入计划，来治疗心脏病患者。

有资格参加此计划的病患，病历上皆载明病况已严重到该动手术了。然而，他们并未采行手术治疗，而是参加了为期一年的生活方式计划。

本计划从1993年展开，到1998年时，已有40种保险方案为人选的病人支付费用，而在同一年里，参与计划的病患已达200人，而且成效卓越：经过一年的治疗，有65%的患者胸痛消失，且效果能维持很久。

3年之后，超过六成的患者均未再出现胸痛“。

此外，这项计划也十分具有经济效益。

美国每年要进行100万次以上的心脏病手术“，以2002年为例，心脏病患者共花费了781亿美元在医生服务与医院护理上，这还不包括药费、居家护理或看护中心费用。

光是进行一次血管成形术，就得花上31000美元，心脏搭桥手术更要46000美元“。

但是，如果参与生活方式介入计划，一年的费用只要7000美元。

在比较过采用生活方式计划与采用传统手术的病患后，奥尼什医生与同事指出，生活方式介入计划平均可为每名患者省下30000美元。

## <<救命饮食>>

### 媒体关注与评论

这项研究堪称流行病学研究的巅峰之作。

——《纽约时报》本书堪称目前营养学著作中最重要的一本，阅读之后或许能救你一命。

——迪安·奥尼什(Dean Ornish)美国心脏病权威，曾任美国前总统克林顿的医疗顾问 被《生活》杂志评为美国当代最有影响力五十人之一若能身体力行，那么《救命饮食》将会快速为大众开创健康的新纪元。

——汉斯·迪赫(Hans Diehl)畅销书作家，美国营养学院院士 冠状动脉健康促进计划创办者无论是对经济发达，或正面临经济快速转型及生活形态改变的国家来说，《救命饮食》都是上乘之作。

——陈君石 中国工程院院士，中国疾病预防控制中心 营养与食品安全所研究员这部伟大的著作阐述了开创性的研究调查，为医生、科学家与注重健康的读者提供了寻找已久的答案。

——尼尔·巴纳德 美国责任医疗医生委员会主席本书以动人和极其深入的内容，说明奋斗——继续努力——终至了解的过程，并解释健康与饮食有何重大关联。

——玛丽莲·甘特里 美国癌症研究所所长



<<救命饮食>>

编辑推荐

<<救命饮食>>

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>