

<<世界是肥的>>

图书基本信息

书名：<<世界是肥的>>

13位ISBN编号：9787561774991

10位ISBN编号：7561774990

出版时间：2010/7

出版时间：华东师范大学出版社

作者：Barry Popkin

页数：126

译者：杨桂玲,叶亚萍

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>

## <<世界是肥的>>

### 前言

我对营养学产生兴趣始于1965年。

当时，我获得全额支助在印度学习一年，住在一个位于窝棚区的叫旧德里的地方。

印度人管随处搭建的窝棚叫作jhuggi-jhopri。

旧德里是世界人口最密集的地区之一，可以说是个人满为患的贫民窟。

人们住在简陋的平房里，声音嘈杂，气味难闻，到处挂满衣物，拥挤不堪。

卫生极差，满眼是贫穷和饥饿。

回到美国完成了学业之后，我在美国经济机会办公室（US. Office of Economic Opportunity）找到一份工作，并曾积极与麦戈文饥饿问题委员会美洲分会（McGovern Committee on Hunger in America）接触，该组织当时正致力于创建和扩展一系列旨在减少营养不良的项目。

由此，我便开始了自己从经济学的角度研究食物和营养学的职业生涯。

二十世纪六七十年代，贫困和饥饿是困扰整个世界的大问题。

到二十世纪八十年代，肥胖取代饥饿，营养问题成为美国和欧洲面临的主要问题，而广大发展中国家仍然主要在和饥饿作斗争。

今天，肥胖已经在全球范围内广为流行。

本书探讨了在我们周围发生的各种变化，包括技术、全球化、政府政策、和食品工业等方面的发展趋势，这种趋势与个体膳食和生活选择交互作用，造成了今天这种巨大的转变。

## &lt;&lt;世界是肥的&gt;&gt;

## 内容概要

目前世界上体重超重的人口已达16亿之多，远远超过了营养不良人数（700万）。这个数字在50年前是相当滑稽的，因为半个世纪以前，世界面临的最紧迫的营养问题是饥饿。今天的世界，在技术领域、全球化演变、政府政策和食品工业等方面正发生着前所未有的变化，这些变化给人类的饮食和运动带来了深刻影响。可以说，我们生活在一个超重蔓延的世界，人类的机体也日渐衰落。30年来，在生活变化给人体构成带来的影响方面，巴瑞·鲍勃金一直进行着开拓性研究。他跟踪研究了肥胖在六大洲的演变情况。

《世界是肥的：流行、时尚、政策以及商品正在使人种变肥》通过对四个家庭以及作者本人家庭的研究，展现了半个世纪以来人类生活和食品系统的变化，并且揭示了人类不断变胖的原因在于新的生活方式（饮食和运动方面）与人体生物进化的冲突。

《世界是肥的：流行、时尚、政策以及商品正在使人种变肥》引导读者对多个问题进行思考。

例如，是加糖饮料在作怪吗？

快餐在肥胖产生中扮演什么角色？

是成品食物让我们更胖的吗？

能不能将肥胖症的流行仅仅归咎于贪吃？

是不是如食品业主张的那样，肥胖之所以蔓延主要在于缺乏运动？

为什么如此多的穷人也体重超标？

我们该怎么办？

作者最终提出，肥胖的流行以及健康问题的出现，主要原因不在于个人饮食的选择，而是生活方式的变化，这种变化与政府以及跨国公司有关。

巴瑞·鲍勃金是北卡罗来纳大学教堂山分校的特聘教授，他的研究主要着眼于饮食行为和身体活动。

他的研究不仅时间跨度长，而且涉及中国、俄罗斯、菲律宾和巴西等多个国家。

世界多家刊物对他的研究作了报道，其中包括《纽约时报》、《华尔街日报》、《今日美国》、《经济学人》、《时代》和《美国科学》。

## <<世界是肥的>>

### 作者简介

巴瑞·鲍勃金，任教于北卡罗来纳大学教堂山分校，荣获卡拉·史密斯·钱布利全球营养学杰出教授称号，同时担任北卡罗来纳大学跨学科肥胖症研究中心主任。

他在美国的研究项目专注于理解膳食行为及体力活动行为、在不同时期影响这些行为的因素，以及这些因素对健康产生的影响。

他的全球研究项目包括在中国、俄罗斯、菲律宾、巴西等国的长期研究。

鲍勃金的研究曾被数百份报纸和杂志撰文报道，包括《纽约时报》、《华尔街日报》、《今日美国》、《经济学家》、《时代》周刊和《科学美国人》。

<<世界是肥的>>

书籍目录

前言一 现代膳食简史二 喝出的问题三 关于运动四 世界是平的——也是肥的五 肥胖世界的麻烦六 食品行业扮演的角色七 我们所能做的致谢

## &lt;&lt;世界是肥的&gt;&gt;

## 章节摘录

我们可以简单地将发展中国家遭遇的变化归咎于世界的全球化发展。但是，正如我所提到的，很多变化都是我们期望看到的。因为人们的收入提高了，食品也变得丰富了。而且，有些变化早在几百年甚至几千年前就已经开始了。如果有更加可口的饭菜，没有人愿意日复一日地去食用大米、豆类、玉米和蔬菜（加少许鱼）。同样的道理，没有谁愿意做过去那种体力活。我曾在一个菲律宾农场呆过一段时间。体力活较多，如种植、除草等等。工具简陋，要靠人力耕地施肥。只有少数类似脱粒机和磨米机的简单技术设备。可以说，在农场干活不是什么愉快的事。几十年前，亚洲也存在许多苦力活。常见的有拉黄包车，在码头、仓库、工厂做搬运工，等等。从事此类劳动，每天可以消耗数千卡路里的热量，可以有效避免增重。现在，这类劳作已经因机器设备的使用而成为历史。食用油能够使食物更加可口，因而得到了亚洲人和非洲人的青睐，在日常生活中被大量食用。我们不能否认糖也有这种效用。现代电视和网络也让人们的生活更加有趣。不管是好事情，还是坏事情，人与人之间的互相了解更加方便了。生活中的这些变化既能够让我们受益，也能够给我们带来伤害。但是，几乎每个人都渴望变化。我们所要思考的不是如何对发展和现代化进行阻止，而是如何调整我们的生活和膳食方式，以便能够从这些变化中获得更多益处，而不是被其毁掉。为此，我们需要向各个行业、政府部门、社区以及每个个体寻求支持。

## <<世界是肥的>>

### 媒体关注与评论

肥胖在全球的流行影响着每一个人，每一个家庭、社区、国家。

从各方面来说，这都是个沉重的话题。

人类的福祉、寿命和经济均受到直接影响。

本书对这一社会威胁进行了直接解读。

巴瑞·鲍勃金博士是世界著名的学者，他的研究领域包括肥胖、全球食品系统和营养学。

鲍勃金掌握了美国、欧洲、印度、中国等国家和地区的一手资料，写作风格清晰质朴，观点平衡，判断力强。

该书无论是对个人、团体还是政治领袖，都不失为一本有益的书。

——Jeffrey D Sachs 著有《贫困的终结与大众福利》，哥伦比亚大学土壤研究所主任一次对全球肥胖危机的个人温情解读，指引了行为的方向。

鲍勃金是一位经济学家，并且是一位充满人道主义的经济学家。

——Marlon Nestle 著有《吃什么和食品政治》，纽约大学教授世界正面临肥胖危机，巴瑞·鲍勃金根据数十年的研究和经验，探讨了危机起源和解决之道，所有关心人类未来的人都应该读一读。

——Walter Willet 著有《吃、喝、成为健康的人》，哈佛大学营养学会主席鲍勃金在食品与营养方面的研究和观点启发了许多学者。

现在，这本书《世界是肥的》又开始指导孩子家长和消费者来思考如何行动，帮助我们的家庭和我们自己。

——Brain Wansink博士 《吃的比想得多》的作者

<<世界是肥的>>

编辑推荐

《世界是肥的:流行、时尚、政策以及商品正在使人种变肥》是由华东师范大学出版社出版的。



<<世界是肥的>>

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>