

<<营养的奥秘>>

图书基本信息

书名：<<营养的奥秘>>

13位ISBN编号：9787801959225

10位ISBN编号：7801959221

出版时间：2008-10

出版时间：九州出版社

作者：格利亚·奥斯基

页数：250

译者：王龙

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>

## <<营养的奥秘>>

### 前言

为什么写这本书 这本书的面世，是由于有太多的人需要格丽娅的帮助，而她的时间和精力有限。

她的演讲日程排得满满的，每次演讲后解答听众提问的时间跟演讲的时间一样长，她的邮箱总是满满的……很多人希望进行个人咨询，远远超出了她的接待能力。

看起来人们对营养知识的关注在快速升温！

所以我们都认为，格丽娅必须要精心创作这样一本书给大家。

来自各方的声音都要求她写这么一本书，可是她实在是太忙了，大部分时间她都忙于面对面地进行辅导和咨询。

有一天我说：“格丽娅，我们一起写一本书吧！”

”她连眼睛都没有眨一下就答应了。

于是，就有了这本书。

虽然我们努力想把复杂的事情说得简单，但是你还是得花些时间来阅读这本书，因为有些事情实在并不简单。

如果你非常渴望把握自己的营养和健康，就好好读一读这本书，因为，这是一本值得你认真阅读的书。

读过之后希望你把学习到的知识与他人分享(这也是我们正在做的事情)。

我们建议你：先读几章，然后把书放下，想想自己的饮食习惯和生活方式，检查一下你家的冰箱和食橱，再去食品杂货店购物！

但是这次购物，希望你仔细阅读产品的标签，然后问自己几个问题，看看对于有益的食物和有益的营养补充剂你都了解哪些知识。

当你再拿起这本书时，你心中的很多问题都会得到解答——即使这本书没有直接给出答案，它也能够帮你自己找到答案。

我们的目标是：在看完这本书以后，你不仅可以获得几个答案，更重要的是，你们可以带着尖锐的问题去找营养补充剂生产商。

我们认为，这些问题所揭示的秘密要远远超过本书所能包含的内容。

为了能够获得最好的营养补充剂，我们也在用这些问题。

我们相信，当你对营养补充剂背后的科学知识有了一定的了解，这些问题也能够帮你找到最适合你的答案。

这些问题列在本书的最后一章。

千万不要提前去偷看。

只有读完前十二章的内容，并有了一定的了解之后，这些问题才能很好地帮助你。

## <<营养的奥秘>>

### 内容概要

本书颠覆了这样一些常识：不是只有健康出现问题、生病住院时才需要补充营养，而是不论年长年幼、健康与否都需要适时补充营养。

均衡饮食并不能给身体带来足够的营养。

食物的种植、加工、保鲜、运输等环节，常造成大量营养的流失；由于遗传等生理特性不同，营养需求和适宜的摄入方式也因人而异。

因此，食物补充的营养与身体的真正需要之间，存在一个巨大的营养断层，需要营养品来补充。

营养的摄入是个循序渐进的过程，生存的压力却有如扑面而来的洪水猛兽，使得城市精英一族的亚健康状况越来越严重。

你需要用最前沿、最专业的营养学知识和眼光，去寻找最优质、最安全的营养补充品，来帮助缓解疲劳、延缓衰老。

千万别让亚健康成为慢性病。

## <<营养的奥秘>>

### 作者简介

格丽娅·奥斯基（Gloria Askew），全美炙手可热的营养学和营养补充方面的专家和演讲大师。注册护士。

她还在很多诊所担任营养顾问和讲师。

她的研究着重于营养学的一个最重要方面：最优质、最安全的营养补充。

她坚信，每个人都需要营养学方面的指导。

杰里·帕奎特（Jerre Paquette），拥有文学硕士和哲学博士学位，有长达四十二年的教学和研究经验。

早在1967年。

他就发现了学习、精神状态、行为、成绩和营养之间有某种内在的联系，一直向教育部门呼吁，将营养学教育贯穿到学生的各个学习阶段中，以引起全社会对营养补充的重视。

## &lt;&lt;营养的奥秘&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 食物决定健康 有多少病源于食物 你的体内医生第二章 健康危机始于营养断层 垃圾食品的陷阱 慎选加工食品 食品中的化学制剂 新鲜食品上的毒素 慎选产地与品牌 均衡饮食的不足第三章 营养改变体质 营养与细胞 营养与基因 细胞与体质 有生命的细胞膜第四章 强大的蛋白质, 富有活力的酶 每日必需的营养 蛋白质该怎么吃 多少氨基酸才够 撬动健康杠杆的酶第五章 小心碳水化合物 碳水化合物的来源 碳水化合物对血糖的影响 区别对待不同的碳水化合物 纤维类碳水化合物 淀粉类碳水化合物 糖类碳水化合物 免疫卫士益生菌第六章 庭审脂肪 对脂肪的指控 脂肪的语言 辨明正身: 三种不同的脂肪 法庭辩护: 脂肪的真面目 法庭合议 最终裁决第七章 不可或缺的必需脂肪酸 重要作用 认识不足 攸关生死 必需脂肪酸与炎症 必需脂肪酸与心脏病 必需脂肪酸与癌症 必需脂肪酸与精神障碍 必需脂肪酸与衰老 必需脂肪酸与怀孕 什么是合格的必需脂肪酸产品第八章 让你活力十足的维生素 少而精的微量营养元素 越走越近的维生素 脂溶性和水溶性维生素 抗氧化剂: 防衰抗癌第九章 让你精力充沛的维B家族 维B家族与心脏病 维B家族与癌症 维B家族与糖尿病 维B家族与精神障碍 维B家族与老年病 维B家族与出生缺陷 维B家族与腕管综合征 均衡服用的法则第十章 维生素DIY 维生素D: 阳光维生素 维生素K: 血液凝结的关键第十一章 非凡的矿物质 常量矿物质 钙和镁协同作用 提供能量的磷 小心盐的量 微量矿物质 为何吃甜食会累 疲劳、青肿因为缺铜 保护甲状腺的碘 维持头脑清醒的铁 摧毁自由基的锰 维持新陈代谢的钼 提高免疫力的硒 不要单补锌 矿物质与健康 矿物质与肌肉 矿物质与心血管病 矿物质与免疫系统 矿物质与血糖 矿物质与精神健康 矿物质与内分泌健康第十二章 神奇的植物营养素 大自然的伟大之处 预防百病的生物类黄酮 不可或缺的类胡萝卜素 不偏食的营养效果: 1+1>2 确保营养吸收的秘诀 藏在产品中的科学秘密第十三章 如何找到理想的营养补充剂 先食后补, 吃出健康 第一步打好营养基础 第二步因人而异, 个性养生 第三步测定基因, 精确调整 第四步安全健康, 理想品牌十个绝佳问题

## &lt;&lt;营养的奥秘&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 食物决定健康 引言 多年以前，我在急救室做护士的时候，从来没有注意过患者的饮食习惯。

实际上，当时深深吸引我，使我投身于专业护理工作的，是急救室工作的快节奏和高强度。

专业护理工作的着重点，是令人激动的治疗技术，而不是基本的营养规律。

病情紧急的患者被迅速、准确地诊断处理，然后要么入院继续治疗，要么在接受某些相、关处理后回家。

虽然患者们都有医生的处方，但他们从来没有得到过任何有关食物和营养补充剂的建议。

即使是胃痛、胃酸倒流、肠躁症等肠胃疾病的患者，也很少有医生问及他们的饮食习惯或给出任何饮食营养建议。

外科治疗充满高技术和刺激性药物，我和我的同事们常常忽略了最基本的营养知识以及营养和健康之间的联系。

具有讽刺意味的是，我儿时却经常能接触到营养学的概念，也常运用营养学知识。

我童年在萨斯喀彻温的乡村度过。

那时我父亲饲养很多家畜。

他对家畜的饲料总是特别小心，如果家畜出现了什么异常情况，他和兽医总是先想到投喂的食物有什么问题。

可在长大成人之后，我却对人类的饮食与健康的关系视而不见。

工作几年以后，我才意识到：我们仅仅在治疗疾病的表面，却没有考虑疾病真正的根源。

我开始努力寻找“疾病真正根源”的答案。

最终我发现：人体是一个有机的整体，人吃什么食物或没吃什么食物、人体吸收了什么营养素或没吸收到什么营养素，和他的身体状况是互相关联的。

每个人的生理条件不同，营养需求也不尽相同。

我逐渐认识到，无论你吃或不吃某些营养，或者无论通过食物摄取还是通过营养补充剂，对你的健康都有着重要的影响。

于是我下定决心要了解更多营养学知识。

——格丽娅 几十年前，医生们就开始警告糖尿病患者要远离糖和含糖的食物。

最近，医生又发出警告说，食用反式脂肪有某种健康危害，并且建议人们少吃某些鱼类，因为这些鱼类存在被重金属污染的风险。

换句话说，主流医学界已经认为食物与疾病之间存在联系，但是他们更多地注意食物和健康的联系。

相比而言，海员和“新大陆”的探索者早在五百年前就已经发现食物和健康之间的联系。

他们知道，想防止坏血病就要吃新鲜的自然食品。

你可能也听说过有关哥伦布（Christopher Columbus）的故事：他们把病人膏肓的海员扔到一个热带荒岛上，让他们自生自灭。

几个月后，大家又回到这个岛上，却发现那些船员不仅活着，而且非常健康。

1535年至1536年，坏血病侵袭了法国航海探险家雅克·卡蒂埃（Jacques Cartier）率领的船队，但幸运的是，他的海员得到了美洲土著人的指点，用松针泡茶喝医治坏血病。

这些海员非常幸运，因为患上坏血病后死去的样子非常恐怖。

坏血病早期的症状包括皮下和深层组织出血、牙龈萎缩和牙齿脱落、贫血、疲劳、关节疼痛、行走不便等。

要是有一个英国皇家海军的海员出现这些症状，会被认为偷懒而受到鞭打。

但导致这种疾病的关键并不是因为海员偷懒，而是因为他们维生素c摄入量过低，从而导致胶原蛋白合成量低。

随着病情的进一步恶化，坏血病患者会感受到骨头摩擦的痛楚，甚至无法行走。

很多海员最后因脑溢血、失血或抽搐而死亡。

食物中含有的某些成分可以治疗疾病？



## &lt;&lt;营养的奥秘&gt;&gt;

当时大部分医生都会嘲笑这样的观点。

他们认为海员的疾病是由于海风引起的。

尽管如此，约翰·伍德爾（John Woodall）医生还是用柠檬汁治疗坏血病，并成功地说服英国东印度公司为出海的海员们提供柠檬汁。

十八世纪中叶，詹姆斯·林德（James Lind），一名英国皇家海军助理医师，使用不同的药物为六对患有坏血病的海员进行治疗。

让林德高兴和惊讶的是；每天定量吃两个橙子、一个柠檬的两位海员恢复了健康。

最后，英国皇家海军终于决定了用柠檬汁来预防坏血病。

但在此之前，医生们用四十多年的时间不断劝说，并有约10万海员因此丧生。

今天，医疗机构承认柑橘类水果和其他食物当中的维生素c能够治疗坏血病。

但是，和十八世纪的先行者一样，现代主流医学对饮食营养和健康之间的联系反应很迟钝。

当然，我承认医生已经认识到某些营养素和某些健康问题之间的联系：铁元素和贫血、钙元素和骨质疏松症、叶酸和神经管畸形等等。

但是，当今北美很多难以解释的疾病会不会是因为营养缺乏造成或者引起呢？

答案是确有可能。

亚利桑那州立大学（Arizona State University ASU）营养研究人员的调查显示，在美国，维生素C缺乏症比铁缺乏症更多见，而铁缺乏症却被报道为美国人最普遍的营养缺乏症。

该大学的一项研究表明：在接受调查的人中，有6%的人缺乏维生素c，30%的人严重缺乏，也就是说这些人每日摄取的维生素C没有达到推荐的摄入量。

在一篇题为《关于维生素c的病例》（ACase For C）的论文中，该大学的研究人员卡罗尔·约翰逊（Carol Johnson）认为：现今坏血病常被误诊为小儿麻痹症或脉管炎，是因为没有一个医生或患者对坏血病保持警惕。

这里要特别指出的是，现在的医生们诊断时更倾向于确诊为小儿麻痹症（病毒引起的）或脉管炎（一种炎症），而不是坏血病。

之所以出现这样的情况，可能有以下的原因：第一，坏血病被认为是一种过去的疾病，不属于现代；第二，医生们或者护士们几乎没有接受过营养学方面的正规培训，他们的教育和训练更多倾向于药物和外科治疗。

所以，期望一个由西方主流医学体系培养出来的医生或护士发现营养缺乏或者提供营养治疗是不切实际的。

即使一个医生学习了营养学方面的知识，但是有关医学执照方面的规定常常使他们无法毫无顾虑地推荐营养疗法。

这种专注于药物和外科治疗的现象并不令人意外。

毕竟，在过去100年，药物和外科治疗在公共健康领域取得了巨大的成就。

二十世纪初，传染病是造成死亡的最主要原因。

主流医学界使用药物治疗赢得了与传染病的较量，并且用药物治疗来抵抗肺炎、痢疾和白喉，最终这些致命的疾病的患病率和死亡率都大幅下降。

随着药物治疗的价值日渐显明，营养治疗似乎正在失去地位。

全球各地的土壤都在逐渐退化，只是程度不同而已。

在世界不同国家和地区，甚至同一个国家不同区域出产的农作物，所含的营养素水平各不相同，部分的原因就是土壤质量不同。

既然营养素水平无法控制也无法测量，医生怎么可能依靠营养疗法呢？

一方面，药物治疗取得成功并且使用得越来越广泛，另一方面，植物（以及植物成长的土壤）问题越来越复杂，营养疗法也就逐渐地被药物疗法的光环所遮盖。

如今，营养问题以及营养与健康之间的关系成了医学界广泛讨论的热点话题。

从事现代主流医学研究的医学院、医学研究人员、医生和管理部门也在逐渐为营养疗法争取一些空间。

当代的医疗服务机构认为：包括营养补充剂在内的自然疗法，在医疗服务当中应该立于比药物更重要

## &lt;&lt;营养的奥秘&gt;&gt;

的位置。

有些人认为这种讨论寻求的不是非此即彼的答案，而应是二者兼而有之，主流疗法和补充疗法相结合。

要详细地探讨或争论这个问题远非本书之责。

这本书的目的在于从充分的科学研究中提炼一些知识并传递给你，让你对自己的身体有更深入的了解，并且考虑营养补充剂是否能对你身体的整体营养状况产生影响，帮助你在获得足够信息的基础上决定购买什么样的营养补充剂。

首先，让我们来看看人究竟为什么要关注营养补充剂。

有多少病源于食物 如果出现某种营养不足，你的身体会通过一连串貌似毫无关联的症状向你发出警报，如疼痛、不适、循环系统问题、认知功能损伤（如头脑模糊、注意力无法集中、记忆力衰退）、头皮屑、抑郁、劳累、感染、失眠、烦躁不安或注意力涣散等等。

正如蒂莫西·史密斯（Timothy Smith）医生所说的，这些信号常常促使“医生沿着诊断树不断向上”寻找问题的根源。

这样的寻找之所以令医生们遭遇挫折，是因为这些信号背后真正的原因很难辨别，若医生没有受过营养学和营养缺乏症方面的培训，这个过程就更加困难。

出现这些情况的人们，常规化验的结果很少显示什么异常。

这让医生和患者都感到迷茫。

如果你出现这些情况，你自己、你的医生、家人、朋友或者老板都可能认为你在偷懒、脾气暴躁、忧郁、有心理或性格弱点，或者只是年龄大了（这似乎是患者容易接受的‘理由’）。

你的身体已经发出信号，你也接收到这些信号，但是，这些信号却被误解了。

所以你继续强迫自己起床，穿上袜子，出门去工作，仍然继续原来的生活。

今天你这样对待自己，就像当年鞭打患有坏血病船员的那种做法。

当然，你和那些船员一样渴望恢复健康。

可怎样做才能恢复健康呢？

史密斯医生指出：“医生在开出治疗处方的时候，常常会绕过营养补充剂而选择抗炎、抗抑郁、镇静等药物。

这些药物不仅会掩盖症状，而且会使人体进一步消耗营养储备，从而加速衰退过程，这就为疾病和衰老铺垫了道路。

（1999年）” 如果医生无法诊断或治疗你的症状，或者你忽略这些症状，你可能会患上更严重的疾病（在医学术语里被称为“事件”）。

但是你必须明白一点：疾病很少突然发生，通常有一个发展的过程。

一开始症状比较轻微，渐渐地某一天你会觉得不太舒服，直到出现营养不足了，你就会整星期都无精打采。

尽管用最先进的医疗技术，心脏病或者中风还是可能会要你的命，或者会让你永远无法行动，至少不能和孩子一起打棒球了。



## <<营养的奥秘>>

### 媒体关注与评论

格丽娅·奥斯基是营养学领域的资深专家。  
在我看来，她是营养学领域知识最渊博的人之一。  
她亲身参与这个课题的研究和实践，在这方面的知识和经验远超大部分的营养学专家。

本书中有关营养补充的信息，也许是你能了解到的最新、最好的信息。  
你会希望自己关心的每个人都能有这样的一本书。

——扬兹合伙人公司总裁吉姆·扬兹 人不会自然而然地健康，良好的健康状态需要精心地呵护和关注。

你的健康状态很大程度上取决于你的营养选择——如果不懂得营养补充背后的原则和科学知识，你就很难做出健康的营养选择。

这本书可以满足你在这两个方面的需求。

如果你准备服用营养补充品，这是一本必读的参考书。

——加拿大皇家内科医学院院士爱德华·让提斯博士

<<营养的奥秘>>

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>