

<<食物的真相>>

图书基本信息

书名：<<食物的真相>>

13位ISBN编号：9789861249681

10位ISBN编号：9861249680

出版时间：2007-12-09

出版时间：商周文化事業股份有限公司

作者：姬爾·傅樂登斯密

页数：320

译者：曾育慧

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>

## <<食物的真相>>

### 內容概要

BBC指標性科學節目《The Truth about Food》內容資料完整呈現！

集合世界五十多名最具權威的營養專家與醫師，英美與歐洲最頂尖的醫學研究成果你知道嗎？

降低膽固醇和血壓可以不用吃藥 服用益生菌和吃含益生菌的優格並不是增加腸道益菌最有效的方法 排毒法五花八門，清掉的也許只是你荷包裡的錢 花椰菜有個缺點，只有一半的人可以吸收到它神奇的抗癌功效 富含鈣質的乳製品有促進脂肪燃燒、排除脂肪的功效 食慾可以自由控制，不用挨餓也可以減肥 飯前喝水並不會增加或延長飽足感 限制孩子吃什麼，只會增加孩子的肥胖率 蕃茄內含的茄紅素會在「光天化日」之下大方地吃掉紫外線！

菠菜含有的鐵質大都無法被人體吸收 紅酒不僅能讓人青春美麗，還能降低罹患心血管疾病的風險 每天八杯水？

並沒有必要想知道更多食物與健康知識，請看《食物的真相》！

民以食為天，我們一天吃飯三次，一生之中幾乎每一天都要吃飯。

吃東西不只是為了維生，為了慶祝、打發時間、弔慰、社交、治病、減壓、增胖、減肥等不同理由，我們都要吃。

超級市場內的食物琳瑯滿目，食品來自世界各個角落，我們的選擇之多目不暇給，我們對食物的認識之廣也無庸置疑，但依然不禁要問：為什麼我們還是無法保持健康？

問題之一在於我們無法消化大量的相關訊息。

知道得愈多，煩惱的也愈多，對於何謂真何謂假愈來愈無法肯定。

我們擔心添加物、防腐劑、飲食失調、食品衛生、心臟病、癌症、卡路里……等，不知道餵給孩子的究竟是什麼東西，自己吃下肚的會造成什麼全球效應。

而且人們對於追求時尚和名人飲食，更是難以抗拒。

食物是人類的基本需求，但是食物如何影響身體運作，以及各種食物為何有不同反應，是我們的研究課題：為什麼有的人食量驚人卻能維持優雅結實的體態？

為什麼有人隨便吃個三明治就飽，你在大啖三道主菜後還覺得不夠？

到底是吃紅蘿蔔還是吃菠菜對眼睛比較好？

性慾或生育力真的會因為吃了什麼而有影響嗎？

討厭青菜是因為挑嘴，還是味蕾跟其他人不同？

這類問題的答案，全都可以在《食物的真相》裡找到。

本書出自作者製作的BBC同名電視節目，花了兩年時間整理才得以付梓。

電視節目共分六個單元，因此書中各章節大致包含每個單元的內容。

本書根據營養學頂尖學者的最新研究發現，還有專為節目而做的原創性實驗結果，傳遞最真實的食物科學。

合作伙伴包括來自二十幾國五十多名營養學家、醫師與專家，以及英、美與丹麥的研究中心與醫院。光是實驗，就有高達五百名志工的參與。

## <<食物的真相>>

### 作者簡介

#### 作者簡介

姬爾·傅樂登斯密 (Jill Fullerton-Smith)

出生於紐西蘭，是位成功的得獎影片製作人，替倫敦BBC製作科學節目長達十年，其中包括BBC的知名節目《Horizon》。

BBC的指標性節目《食物的真相》是由她發想與製作。

#### 譯者簡介

曾育慧

台灣雲林人，北一女中、台大政治學系畢業後，參與非政府組織工作數年，關懷的議題包括貧窮、健康不平等、環保等。

目前為台大公衛學院衛政所研究生。

譯作有《窮人的銀行家》、《藥廠黑幕》、《科學家的誕生》、《飛行簡史》、《藍色童話》、《再造企業網路文化》等。

翻譯《食物的真相》時，發現本書不單是英國BBC 電視節目的文字化。

本書的價值，除提供各階層讀者日常生活中正確又饒有趣味的健康概念之外，作者在蒐集資料、文獻整理、探索未知、打破迷思、追求原創性等各方面，對於年青學子，或是甫跨入研究領域的人，在追求真理的過程中，將可帶來莫大的啟發，具有高度的參考價值。

<<食物的真相>>

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>