

雜食者的詛咒



[雜食者的詛咒 下载链接1](#)

著者:羅伯．魯斯提

出版者:大牌出版

出版时间:2013-9-25

装帧:平装

isbn:9789865797034

《紐約時報》、《今日美國報》暢銷書

《芝加哥論壇報》專文專訪

美國亞馬遜網友五顆星好評

食品安全專家、

前行政院衛生署食品藥物管理局技正 文長安 專文推薦

不含三聚氰胺、塑化劑、香精的食品就能安心吃？

只要有清楚的食品標示就是安全食品？

低脂、素食比較健康？

如果二選一，喝果汁比喝汽水好？

用蔗糖沖泡的飲料比果糖無負擔？

以上問題，你的答案都是「是」嗎？如果是，那麼你正走在讓自己變得又胖又病的危險道路上！

身為雜食者，什麼都能吃成了一種恩賜，因為人類在任何環境都能存活。當人類不再煩惱下一餐在哪裡，走進超商就能看到食物，人們開始「擇食」，而非覓食。錯，不對，除非自己種、自己養，否則我們三餐都得依賴食品業供應食物（早餐的烤吐司；中餐的漢堡肉；晚餐的雞排便當），什麼該入你口，其實你已經沒有選擇。而業者更將食物加工成讓人上癮，你吞下超多毒物，吃了還想再吃。這是我們身為雜食者的詛咒。

我們不想吃進脂肪，因為現在是崇尚瘦身的時代。食品業者確實把脂肪從食物拿掉，但沒了脂肪食物變得無味，畢竟文明社會裡食物早已超越其原始的必要性，人人都變成美食家，所以業者開始添加某種跟酒精一樣危險的物質——糖。糖不僅人體難以代謝，還會改變身體的荷爾蒙，我們不但沒比較瘦，更換來一身病痛（糖尿病、高血壓、中風、癌症、心臟病）。

本書作者魯斯提醫師，16年來致力於肥胖兒童的診治，在他遇到第一位患者時，他只能對孩子說：「少吃多動。」隨著愈來愈多兒童來到他的診所，甚至連1歲的孩子體重就胖到近20公斤，還伴隨有膽固醇過高和高血壓問題，他開始察覺情況不妙，比起變肥，人們更該擔心患病。他好奇為何人們吃低脂食品、不喝汽水改喝果汁，體重仍直線上升？甚至吃素、運動、少吃都沒用。他深入問題根本，發現問題不在吃與不吃，或者鎮日不動而發胖（科學研究證實坐在沙發上消耗的熱量還比運動多），而是我們吃進的食物品質，決定了吃進去的量，更影響身體想燃燒它的渴望。

拜食品業之賜，我們可以用便宜的價格買到食物；也因為他們，我們才沒有均衡的飲食。他們是肥胖普遍流行的主要煽動者。相信嗎？幾乎所有的加工食品都有糖，它們以各種變體與名稱存在，只是你不知道（也不想讓你知道）。

除非每天瘋狂健身，否則當今的肥胖問題，不是少吃、無油、下班騎腳踏車就能解決，因為卡路里不是吃進多少就能減掉多少，何況難保你不是外瘦內肥（脂肪堆積在內臟，如脂肪肝）。肥胖已成全球流行的疾病，這不只是美國現象，中國也正出現兒童肥胖流行問題；而巴西肥胖人口增加的比例，估計不到2020年就會和美國不相上下；印度，這個一直有極大營養失調問題的國家也淪陷了，自2004年開始過重兒童從17%增加至27%；台灣不僅是亞洲第一胖，兩成家庭更出現「派大星兒童」。

藉由本書，魯斯提醫師希望喚醒大眾對於食品安全的關注，雖然食品業者做的是合法生意，但是那些便宜的加工食品，卻害得人類又胖又病。任何改變，都需要所有人的積極參與，有了大眾的持續關心與發聲，革除陳腐的政策不再是狗吠火車。而你的聲音，可以改變世界。

各界盛讚

病媒敬而遠之，獨人類掉進的「甜蜜陷阱」——食品安全專家、前行政院衛生署食品藥物管理局技正文長安

「在本書中，魯斯提博士不僅提出諸多糖具有毒性的具體證據，也詳述現代的工業化食品對人體造成的災難性影響。他不僅提供寶貴建言，同時也呼籲政府該採取何種公共政策，以防止問題不可收拾。本書是我讀過探討肥胖流行病中，論述最詳盡的一本。」——美國知名健康書作家 安德列．威爾（Andrew Weil）

「一本了不起的著作。關於肥胖的成因、對健康的影響、預防方式等都非常複雜，但魯斯提博士這本極富洞見與字裡行間不乏幽默的作品，對以上問題都有一番獨到且高明的見解。如果你想知道這場肥胖流行的演變與解決之道，絕對不能錯過本書。」——美國艾莫瑞大學放射與人類學教授 鮑伊德．依頓（S. Boyd Eaton）

「本書告訴我們肥胖是如何流行，又該如何自救。無論你是政治人物、老師、一般讀者甚至企業領導者都該讀這本書，因為這關乎你我的未來。」——美國知名代謝疾病醫生、醫學博士 馬克．海曼（Mark Hyman）

「魯斯提博士從科學角度檢視肥胖，並提出是因為我們的飲食（太多糖，太少纖維質）才讓人們體重增加和罹患疾病。他提議我們應從個人改變做起，接著擴展到公共領域，並強力呼籲政府提出對策來因應這場苦難。——CNN特派醫療記者、神經外科醫生 山捷．顧普塔（Sanjay Gupta）

「魯斯提博士讓我們開始警覺隱藏在飲食中的糖的潛在危險，堪稱半世紀以來最偉大的科學成就。」——美國科普書作家 蓋瑞．陶布斯（Gary Taubes）

「為了因應目前的健康威脅，所有人都要從減少吃糖開始。」——美國知名演員 亞歷．鮑德溫（Alec Baldwin）

作者介绍:

美國加州大學舊金山分校小兒科醫師兼教授 羅伯．魯斯提（Robert H. Lustig）

是位享譽國際的小兒科醫生，過去16年來為患有肥胖症的兒童診治，並且深入研究糖對人體中樞神經系統、新陳代謝、疾病造成的影響。

他同時也是美國加州大學舊金山分校貝尼奧（Benioff）兒童醫院「青少年與兒童體重評估健康計畫」主任、美國加州大學舊金山分校「肥胖評估、研究與治療」成員以及「內分泌協會」的肥胖專門小組成員。

他在YouTube網站上發表一段總長90分鐘關於糖的真相影片，全球已超過3百萬人次點閱觀賞。

譯者簡介

連緯晏（Wendy Lien）

自由譯者，已婚並育有兩子。任職於與英國籍先生創立的私立專業英語學院，從事英語教學。譯作：《一枝鉛筆就能畫》、《牆面的無限創意》。

目录: 前言 胖，和你想的不一樣

第一部 胖是文明造成的，不是好吃懶做

第1章：瘦瘦的等於健康？

第2章：吃進多少就要減掉多少？卡路里可不能這樣算！

第3章：6個月大的嬰兒，就得學會負責？

第二部 吃或不吃？問題不在這
第4章：老是吃不停？也許是荷爾蒙失調
第5章：人除了有酒癮、菸癮，還會有食物癮？
第6章：想減肥，你得先試著減壓
第三部 我們該拿內臟脂肪怎麼辦？
第7章：脂肪細胞多寡天註定，胰島素才是關鍵
第8章：別再看體重計了，當心自己外瘦內肥
第9章：因為代謝症候群，肥胖才變成一場苦難
第四部 不是少吃多動就好，我們的環境充滿致胖因素
第10章：低脂更健康……嗎？
第11章：小心！這種毒，甜又可口
第12章：多吃蔬菜、水果，真的能幫你「解毒」
第13章：不保證讓你瘦，但你有動起來的理由
第14章：營養品的最大功用——讓你心安
第15章：高度文明的環境下，真的「光喝水就會胖」
第16章：「放心，沒事的……」——食品業者的回應
第五部 我們該如何自救？
第17章：改變你的飲食習慣
第18章：改變你的荷爾蒙
第19章：如果你做了改變，卻還是不夠
第六部 公共衛生解決方案
第20章：個人的健康，也是整體社會的健康
第21章：監督政府，別讓它失靈
第22章：召開全球減糖會議
後記 從個人做起，發起一場由下而上的行動
．．．．．(收起)

[雜食者的詛咒_下载链接1](#)

标签

营养学

科普

全球化

饮食与健康

科学

关注

评论

[雜食者の詛咒_下载链接1](#)

书评

[雜食者の詛咒_下载链接1](#)