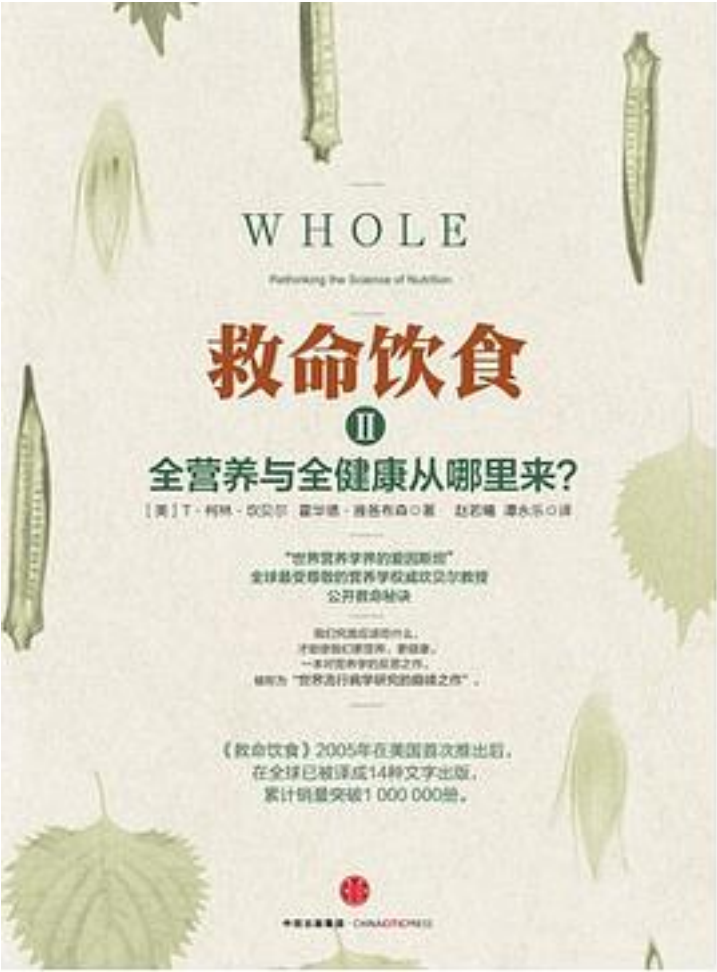


救命饮食 II



[救命饮食 II 下载链接1](#)

著者:[美]T·柯林·坎贝尔

出版者:中信出版社

出版时间:2015-7

装帧:平装

isbn:9787508652801

《救命饮食2》是美国营养学家坎贝尔教授所著的《救命饮食》的续篇。通过阐述遗传学与营养学之间的关系，疾病与营养学之间的关系，抗癌方面的研究，以及美国社会大

环境对营养学方面的反响，进一步研究表明，解决人类健康问题与每天吃进嘴里的“天然食物”息息相关。

作者介绍:

T·柯林·坎贝尔，美国康奈尔大学终身教授、曾任美国食物与药物管理局科学家委员会主席、美国营养科学学会会员、美国癌症研究所高级科学顾问和主要负责人。被誉为“世界营养学界的爱因斯坦”。由他主持的中国健康调查，是流行病学研究史上一次大规模的关于营养、饮食与疾病的调查研究。

目录: 前言

第一部分 被系统奴役

第一章 现在医疗保健神话

第二章 真相背后

第三章 我的邪宁之说

第四章 简化论的生理

第五章 简化论入侵营养学

第六章 简化主义研究

第七章 简化主义生物学

第八章 遗传学与营养学 (第一部分)

第九章 遗传学与营养学 (第二部分)

第十章 简化论医学

第十一章 简化论补充剂

第十二章 简化论社会政策

第三部分 微妙的权利及其操控者

第十三章 了解这个系统

第十四章 行业剥削与控制

第十五章 研究与利润

第十六章 媒体问题

第十七章 政府误报

第十八章 光明使者的蒙蔽

第四部分 最后的思考

第十九章 做整体论的自己

致谢

• • • • • ([收起](#))

[救命饮食 II_下载链接1](#)

标签

健康

素食

饮食

营养

营养学

科普

科学

生活

评论

乔布斯传记的结尾，Steve第三次癌症复发，他说自己正面临一个从不允许在苹果发生的问题：他的治疗是零散的。每种疾病都由不同的专家治疗，但他们没有被有序的协调。Jobs病重时的消沉无助让我读完传记至今都不接受这种优秀的人会这么早离开世界。苹果是这个时代最伟大的产品，从系统硬件到外观设计，乔布斯在控制整体。人也相同。割裂整体性侧重于治疗单一孤立的症状会增大复发的可能。我相信作者提供的证据。学术系统中的权力勾结让经济利益贯穿全部科学进程。为少数行业牟利让信息服务于利润是核心目标。非盈利组织也要争取研究经费，这迫使他们不能惹恼出手阔绰的捐助人。科研人员的研究经费来源是私人企业和政府，所以我们的社会崇拜动物蛋白质，狂热信赖牛奶肉类。媒体屈从于集团施加的微妙权利，传达给公众的信息自然要取悦富商巨贾的利益

在阐明自己观点“酪蛋白致癌”之后 作者引入了生物利用度 基因影响癌症等观点 但是作为一本普通营养学书籍 我感到作者更多的在defense他自己为了申明观点 遭遇了多少学术界和外界的质疑 多么难表达立场和论证 还设计了社会政策 权力的话题 活生生的把一本本该是自然科学的书籍 变为了一场斗争 变成了人文社科 再见 社科书！

看目录有点吸引，内容一般

没有看到作者为什么倡议“天然蔬食” (应该先看I)，倒是看到全方位地批判“简化论”，“整体论”的思想倒是与中医理论一致。中医的发展需要量化中草药的特征/特性，需要大数据分析（机器学习），现在只

是靠经验。

挺无聊的一本书，偏举证化

太学术了……感觉不适合大众。翻译也总觉得怪怪的。反正综合一句话：吃素好。哈哈
哈哈。

比第一本更能接受

日记？随笔？作者想表达的“黄曲霉素不是致癌的重因，动物蛋白才是。请食素吧。”
具体哪些素食里面蛋白质多，或其他营养素多，完全没有涉猎。

你没憋花钱买这些玩意儿了 外国人废话太多了 一句话的事 能bb两本书

内容力荐，翻译则差些

这一本主要是解释为什么天然饮食方案一直以来无法被大众接受，还有为什么会
导致营养学的现状，以及呼吁大家改变原有片面简化的思维方式，内容比较学术和理论，没有
第一本读的顺畅，建议大家先读第一本，有兴趣再读第二本。

算是从方法论上给1做了一个注解。作者在这一部提出了医学的整体观，但整体观和局
部论在医学上是很难调和的，主要是整体观难以监控，无法提供令人信服、可以实时改
变的数据。这对矛盾必然会长久地持续下去。

通篇废话比较多。震撼的是作者的观点：动物蛋白是致癌元凶。看要点摘要即可，不用买书..我等吃瓜群众还是持观望态度吧。

垃圾

在如今各种养生信息充斥生活的背景下，很需要这样公允的读物来帮我们鉴别真伪和优劣。人类似乎是一群生活在“金钱至上”的咒语下的傀儡，对生命胡作非为。

说实话，翻译很一般。读着非常不顺畅。
可能在阅读之前搞错方向了，通篇前大半部分讲简化主义的不行，完全找不到我该怎么饮食，营养成分的搭配之类的（好吧我再去看营养学的书籍），总是封面那些过誉了。它也许阐释了这个社会和营养 饮食 相关的一点架构，可还不能算是一本好书。

指导性建议不多。主要功能在于如何破除某种思维幻象。较之第一本更多地阐述了人文思考以及简化论对于食品医药行业的影响。

本书的内容，将会与大多数购买此书的人的意图完全无关。

读完了救命饮食2，深深的体会是，我们以为理所应当的事情，其实背后有太多我们所不知道的内容，包括我们对蛋白质的误解，大家都觉得蛋白质首先是动物蛋白质更好，蛋白质对我们的健康有着举足轻重的作用，其实不然，想想我大姑姑几年前子宫癌去世，当时她非常衰弱，没有胃口吃东西，家里的孩子就给她买的安利的蛋白质粉，每天喝，哎，我也不知道是动物还是植物的，反正就有点感慨吧

[救命饮食 II 下载链接1](#)

书评

[救命饮食 II 下载链接1](#)