

雜食者的詛咒



[雜食者的詛咒_下载链接1](#)

著者:[美]羅伯·魯斯提 (Robert H. Lustig, M.D.)

出版者:大牌

出版时间:2016-7

装帧:平装

isbn:9789865797782

作者介绍:

羅伯·魯斯提 (Robert H. Lustig, M.D.)

美國加州大學舊金山分校教授，享譽國際的小兒內分泌醫師。魯斯提醫師的專長為兒童肥胖症的診治，並長年致力於研究糖對中樞神經系統、新陳代謝及疾病的影響。他的90分鐘演說「糖：苦澀的真相」(Sugar: The Bitter Truth)影片在YouTube上的點閱超過六百萬人次，引發各方熱烈迴響，《金融時報》

(Financial Times) 並稱這段影片為「糖的『菸』名化時刻」。

譯者

連緯晏

自由譯者、作者、英語教學工作者。譯有《洞悉價格背後的心理戰》、《拼湊夢想》、《一枝鉛筆就能畫》、《是很酷，但又如何?》、《牆面的無限創意》等書。

目录: 推薦序 病媒敬而遠之，獨人類掉進的「甜蜜陷阱」

前言 胖，和你想的不一樣

第1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2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3部 有內臟脂肪怎麼辦？

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4部 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「喝水就會胖」

第16章：「放心，沒事的……」——食品業者的回應

第5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：終極武器——如果你做了改變，卻還是不夠

第6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

饮食

(港台版)

糖

健康

评论

失控的食品工业

就记住了糖……

[雜食者的詛咒_下载链接1](#)

书评

[雜食者的詛咒_下载链接1](#)