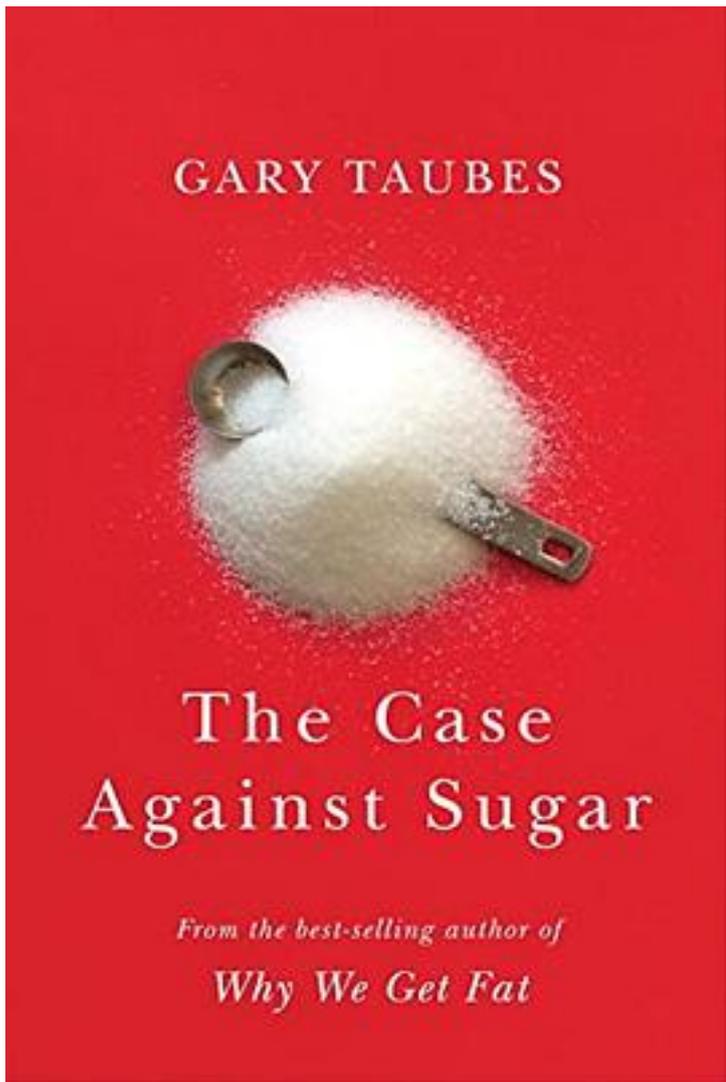


# The Case Against Sugar



[The Case Against Sugar\\_下载链接1](#)

著者:Gary Taubes

出版者:Knopf

出版时间:2016-12-27

装帧:Hardcover

isbn:9780307701640

From the best-selling author of *Why We Get Fat*, a groundbreaking, eye-opening exposé that makes the convincing case that sugar is the tobacco of the new millennium: backed by powerful lobbies, entrenched in our lives, and making us very sick.

Among Americans, diabetes is more prevalent today than ever; obesity is at epidemic proportions; nearly 10% of children are thought to have nonalcoholic fatty liver disease. And sugar is at the root of these, and other, critical society-wide, health-related problems. With his signature command of both science and straight talk, Gary Taubes delves into Americans' history with sugar: its uses as a preservative, as an additive in cigarettes, the contemporary overuse of high-fructose corn syrup. He explains what research has shown about our addiction to sweets. He clarifies the arguments against sugar, corrects misconceptions about the relationship between sugar and weight loss; and provides the perspective necessary to make informed decisions about sugar as individuals and as a society.

作者介绍:

GARY TAUBES is the author of *Why We Get Fat* and *Good Calories, Bad Calories*. He is a former staff writer for *Discover* and a correspondent for the journal *Science*. His writing has appeared in *The New York Times Magazine*, *The Atlantic*, and *Esquire*, and has been included in numerous “Best of” anthologies, including *The Best of the Best American Science Writing* (2010). He has received three Science in Society Journalism Awards from the National Association of Science Writers. He is the recipient of a Robert Wood Johnson Foundation Investigator Award in Health Policy Research and a co-founder of the Nutrition Science Initiative (NuSI). He lives in Oakland, California.

目录:

[The Case Against Sugar\\_下载链接1](#)

标签

科普

英文原版

营养学

糖

文化

历史

美国

文化史

## 评论

一部糖的历史，并不给出结论，因为结论在每个人的手中。少吃，吃植物，少糖。

-----  
一本糖的进化史。理论背景很丰富，写得却像是一本小说。如果你还不知道糖的危害，值得一读。如果你有相关的研究，那就随便读读吧。Sweeping theories, but only partially credible.

-----  
平装版的封面明明那么好看！

-----  
不是很吸引人

-----  
和类似的其他书一样，就是把一篇论文的内容写成了一本书。前面一半还不错。后面一半啰嗦得很。很多地方证据不够严密，不过糖多吃不好肯定是正确无比的。作者貌似是Michale Pollan的粉丝，写得没有Pollan的好。

-----  
总之不要吃糖就对了

-----  
[The Case Against Sugar\\_下载链接1](#)

## 书评

我因为一个偶然的的机会接触低碳，生酮饮食理念后，引起极大的兴趣，一发不可收拾的以自己为实践，并且追逐着李奕博先生创立和耕耘的老虎健康公众号的科普和专业文章，以期深刻理解生酮的方方面面！而得知李奕博编译的《不吃糖的理由》这本书在国内出版发行了，就立即先睹为快！ ...

-----  
一勺勺糖，是甜蜜还是负担？

糖是古老的调味品，从生物学角度来看，糖还是人类的重要能量来源。但是过量食用糖也会带来很多烦恼，根据美国糖尿病协会的数据，2012年美国的糖尿病人已经占总人口的9.3%。美国科普作家 Gary Taubes 在新书《审判白糖》（The Case Against Sugar） ...

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
我是一个爱吃“糖”系列的人，深深地热爱吃甜品，蛋糕、还有面包，几天不吃就难受。记得10年前在澳大利亚留学的时候，每天早晨都吃白面包配果酱，吃完之后去上学，不到中午就会感觉饿，而且特有眩晕的感觉，不吃东西就抓狂，所以短期内体重暴涨了20斤，而且心情特别差，皮肤也...

-----  
非常棒的书。我妈妈是1型糖尿病患者，我是2型。这本书给了我们的很大的启发，如果早点遇到这本书，或许一切都可以重来。以下事实你不能忽视：  
吃糖使人变丑。糖类一旦附着上胶原蛋白，会使其变得脆弱易断，导致皮肤松弛下垂；  
吃糖使人变笨。糖分摄入过多会使人体血液流动变缓...

-----  
对这本书的兴趣，是始于如今已经深入到我们生活每一处、每分每秒都可以看到它的影

子的一一奶茶。是的，众所周知，奶茶味美，人人爱之，然而，想必大部分奶茶瘾者也都知道一个事实，奶茶有“毒”，而这其中的毒，就是糖分。  
如何准确理解糖对于人体潜在的危害，看毕此书，我觉得...

一本讲述糖的发展历史以及致病性和上瘾性的科普读物，其中印象最深刻的是关于糖和脂肪的内容，打破我一直以来的认知构成。受健身界流行说法的影响，即能量守恒定律，发胖是因为摄入的热量比消耗的热量多，所以肥胖是一种“能量失衡”，想要减肥只要少吃多运动，保持消耗的热量...

梳理了糖成为流行食物添加剂的历史。也给读者展现了学术圈对于糖、脂肪哪个危害大、那个没危害或相对小危害的研究与争论过程。与此同时，在学术圈背后的资本之手和严重依赖学术圈去制定公共政策的政府之手在大众健康方面扮演的角色。本书写的相当坦诚，从头到尾也只是说自己所...

2020.2.5

前天看完，今天印象就很寡淡了，因为本身没有干货，写的也比较平淡。2-3星吧  
阅读之前，期待的是一本讲述碳水化合物的实际坏处的科普读物，实际上是一本讲述臆断果糖引发各项生理机能异常的推断。作者本人立场很偏，字词也加了很多私货，但是没有文献引用，没有实验验证...

**【书籍名称】**《不吃糖的理由》--亦正亦邪的糖果生活 作者：加里·陶布斯（Gary Taubes）/译者：李奕博 阅读方式：纸质书 **【书评】**  
花了一段时间好好的细细的翻阅了这本《不吃糖的理由》，阅读的时候坐在咖啡馆，身旁一杯清咖。当我忍不住拿起杯碟上的奶和黄糖的时候，看了看手...

“浮生的半分欢愉，无奈中的一丝慰藉。”  
“不能放任，父母的当对子女合理控制。” ——英国记者提姆·李德森  
为什么会这么依赖糖，喜欢糖，书中给出了很多答案和从古至今很多专家的意见。嗜糖不外乎是一种本能，300年前，英国医师弗莱德里克·斯莱尔写道：“给婴儿喂糖水，他...

-----  
说实话，看这本书的时候，我经常是一边吃着高碳水化合物，诸如蛋糕之类的，以及真正的糖——糖果，一边仔细拜读这本学术性很强的读本。一边看一边心惊，然而却放不下手里的糖，舍不得嘴里的甜。这，应该就是所谓的糖瘾，看着平淡无奇，不似毒瘾般触目惊心，然而，其小绵羊的外...

-----  
我今年的主题阅读，有两大版块，一个是英文阅读，一个则是养生，当然，养生是重中之重，毕竟，防患于未然才是治疗“未病”的最佳方式。  
那天在车上看这本书的时候，手里正拿着一块葡萄干面包啃着，一边看着《不吃糖的理由》，一边津津有味的吃着糖，真真是极大的讽刺啊！曾被...

-----  
[The Case Against Sugar\\_下载链接1](#)