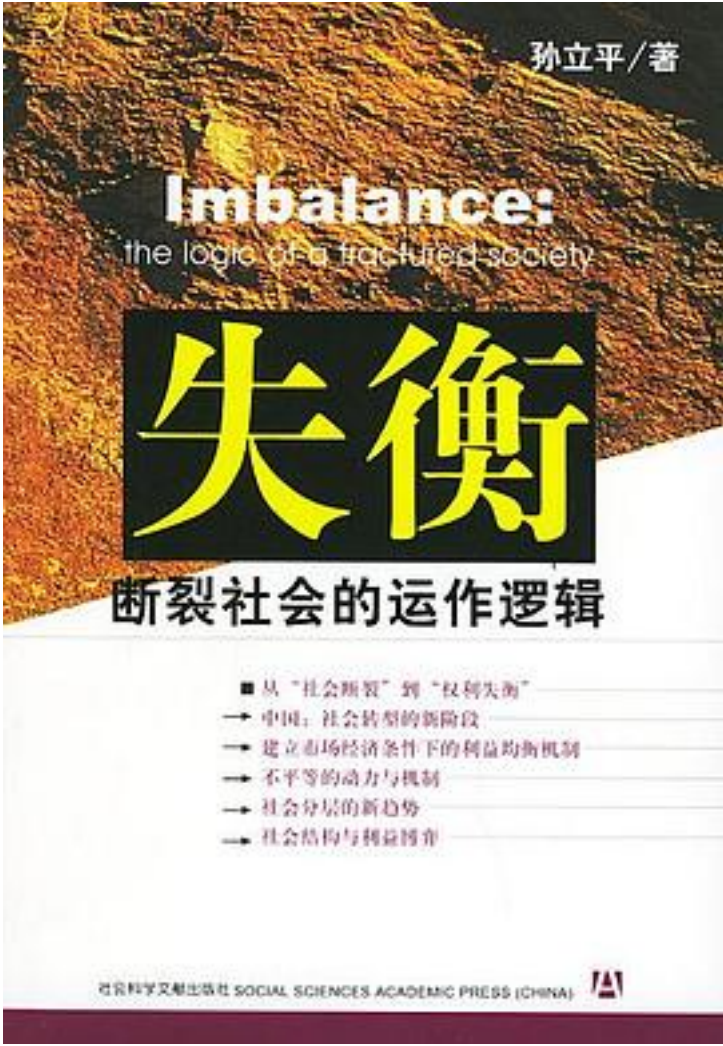


失衡



[失衡_下载链接1](#)

著者:[美] 马胜学

出版者:中信出版集团

出版时间:2018-4

装帧:平装

isbn:9787508682358

不久前，国际食物政策研究所一项面向全球的调查表明，全球有三分之一的人口处于营养失衡状态。所谓营养失衡，包括两方面：营养缺乏和营养过剩，前者一般出现在经济欠发达地区，而后者在发达国家更为常见。营养失衡正以各种形式在世界各地蔓延，贫困和富裕国家都受到了严重的影响。

在此背景下，当经济发展到一定阶段，人们的健康意识逐渐提高，越来越重视饮食健康，均衡营养成为当下大家都很推崇的生活观念。无论是传统媒体，还是无处不在的新媒体，都在向我们普及真真假假的营养学知识，绝大多数专家和营养师往往强调膳食搭配的重要性，而很少从整体上考量营养与健康的关系，其实，这也是一种失衡。

这本书旨在系统地讲解营养学知识，希望可以帮助大家树立平衡营养学的观念，厘清均衡营养对健康的重要作用，并意识到与我们息息相关的均衡营养是未来社会的一场生活革命。

作者简介:

马胜学，美国罗格斯大学食品生物技术博士，美国密西西比州立大学食品科学和人类营养硕士，美国德锐大学Keller研究管理学院MBA。曾在星巴克、基快富食品（Griffith Laboratory）、国际香精香料（IFF）、可口可乐和立顿等多家世界500强企业担任产品研发和质量安全负责人职务。现为上海诗琳美生物科技有限公司平衡营养学首席专家，《体重控制保健服务要求》（GB/T 34821—2017）国家标准起草人。

目录: 推荐序1 / V

推荐序2 / VII

自序 / XI

第一章 平衡：营养的作用

营养学、智慧诞生与生态新平衡 / 3

营养革命：当人类站在食物链的顶端 / 11

人类营养的变迁 / 17

存在于基因内的高热量诱惑 / 25

丰饶之后，开始失衡 / 34

平衡，从节制开始 / 43

第二章 营养：生命的基础

生命的七大营养元素 / 55

水，70%的滋润 / 65

蛋白质：穿过身体的“钢筋水泥” / 72

脂肪，生命的燃料 / 83

碳水化合物：多种多样，无处不在 / 92

维生素：庞大的微型家族 / 99

矿物质：微量之重 / 107

膳食纤维：人体的清道夫 / 113

平衡营养的N个维度 / 120

卡路里：当能量可以量化 / 129

每个人都独一无二 / 135

食物与营养：一席流动的盛宴 / 142

第三章 代谢：存在的根本

食物的奇幻漂流 / 151

你必须了解的基础代谢 / 158

代谢的方式 / 166

脂肪：无载体，不燃烧 / 174

给自己补充点酶？ / 180

第四章 疾病：紊乱的代价

从传染病到慢性病时代 / 187
“富贵”也是一种病 / 194
糖尿病是一种代谢失调病 / 206
血管里的白色恐怖！ / 212
日积月累而来的癌症 / 218
第五章 健康：平衡的重塑
第一步：改变你的生活方式 / 227
第二步：远离“亚健康” / 263
第三步：树立正确的医学观 / 282
致谢 / 307
参考文献 / 309
· · · · · (收起)

[失衡_下载链接1](#)

标签

- 健康
- 膳食
- 科普
- 管理
- 养生
- 减肥
- 美国
- 成长

评论

我觉得说的大部分没错，适合没有生物医学知识的人了解。但是从证据角度，有好多过

时或者不准确。。。题目挺牛逼，我以为是健康经济学的书。。。

在一周来回的高铁通勤上花了四个小时看完，类似公众号式的阅读体验，写得却要系统、且有深度，读完之后对营养失衡有了明晰的概念，当代国人各种亚健康、富贵病、慢性病除了环境因素的改变，更多的是由于自身营养过剩造成的，人类在大自然进化的速度没有跟上人类社会物质丰饶的速度，几百万年间形成的基因还停留饥一顿饱一顿的记忆中，正确的平衡营养学、合理的膳食观是我们所需补的重要一课。

180626

早上通勤。不深刻容易读，像是订阅文章结集但比订阅文章浓稠一些，据此做个思维导图挺好的，可以给深入学习运动营养学搭个框架。书里的插图加分。

感觉不错的科普书

挺有意思的书让我们好好注意一下自己的饮食习惯

更多的是一本营养学科普书，有一些理论层面上的均衡饮食指导。想要获得傻瓜式操作的减肥者而言，或许不是最好的选择。

就先看了减减肥 emmmm 感觉也没说多深入 想减肥的别看这个了 不如盐糖脂那个看了还能减弱对加工食品的渴望

真的只是说了副标里面的 为什么

学习一下，调理营养均衡

大环境，基因都是不可消除的因素

关注健康，不错。

要想营养均衡，什么营养都得摄入一点平衡，即好。

当今失衡现象那么严重，有必要了解了解。

很实用的书籍

养生的书 好好学习

更加健康的饮食，让自己的身体更健康

《失衡》告诫我们注意饮食平衡才能让身体更健康。

均衡营养对现代人健康密切相关，很多健康问题多数是因为营养缺乏和营养过剩造成的！

营造膳食要注意平衡，失衡的后果很严重。

这本书旨在系统地讲解营养学知识，希望可以帮助大家树立平衡营养学的观念

[失衡 下载链接1](#)

书评

无意中在网站上看见了这本书。

豆瓣一搜6.8，有点偏低啊?看标题、目录和出版社都觉得不该是这么个分数呢！看见作者介绍觉得很牛，食品相关博士，MBA世界500强任职经历，但是这个上海诗琳美是个怎么回事？

查了一下企业信息之后发现哦，就是SLIM的中文音译呗，主打产品是什么？ ...

从均衡的角度诞生了一种饮食金字塔：谷物类：蔬菜类：肉类或蛋类（蛋白质成分） = 3：2：1.....

健康的每日三餐搭配为谷物+豆类+新鲜深色蔬菜+菇类或藻类+优质肉或一个鸡蛋或一份牛奶。书名《失衡》，是关于营养学方面的著作。该书作者为马胜学，发行于2018年。这本书我个...

一如中信一贯的社科读本一样，本书跟博士论文似的一套一套的，而且外国人的书呢，很有外国人的习惯，就是什么都追溯上古历史，捋一个时间线，再事无巨细地分类逐章写一大堆(什么侧面，物品都可以整一部史出来)。看似很系统，实则很多不必要的内容。我相信花时间翻开这本书的...

[失衡 下载链接1](#)