

食物营养与疾病-比勒医生的营养学忠告



[食物营养与疾病-比勒医生的营养学忠告 下载链接1](#)

著者:[美] 亨利.G., 比勒

出版者:湖北科学技术出版社

出版时间:2018-9-1

装帧:平装

isbn:9787570603206

人为什么会得病？除了细菌，更主要的还是因为体内毒素。而毒素是由细胞的损伤和毁坏所导致，并为细菌的繁殖和侵袭铺好了路。本书以导致人生病的主要根源——体内毒素为引子，通过详实的案例，详解各种毒素致病的原因和过程，让你清楚真正的病根。作者在书中告诉我们，药物不是健康的制造者，相反，药物通常会引起不良反应，有时甚至会带来新的疾病。

在体内沉积的毒素没得到清理的情况下，服用任何补品、药品，都不会发挥功效。西方医学之父希波克拉底曾说：你的食物是你的医药。
改善饮食可以修缮身体，适当的食物有助于保持健康，而且没有不良反应。本书针对感

冒、发热、肝脏病、心脏病、糖尿病等疾病的主要毒素的清理给出了饮食调理方法，告诉你哪些食物是有益的，哪些是有害的，如何根据不同疾病选择适当的食物。

作者介绍:

亨利. G. 比勒，医学博士，营养学家，曾在辛辛那提大学学医，毕生受生理学家兼哲学家马丁. 费舍尔医师所影响。他从事家庭执业医师工作五十多年，拥有丰富的从业经验，治疗过包括电影明星、工人、农民、政治家、专业人士等不同阶层的患者，并为世界带来成千上万的健康婴儿。

目录: 第一章 健康与疾病面面观/1

第一节 治疗比疾病本身更糟糕/3

日常的食物就是我们最好的保健品/3

“神药说”是愚弄世人/5

“万灵丹”可能是后遗症的元凶/8

特效药有时可能有极大副作用/10

医生不过是大自然的助手/12

第二节 身体是你的DIY修理店/15

改善饮食可以修缮身体/16

营养角色应重新定位/20

癌症与膳食的确有关/23

恒心与合作有助医疗/27

远离刺激物是当务之急/29

精致的膳食并非保养之道/31

第三节 疾病有多面/33

生物战就是生存之战/33

细胞的生理异常造成生病现象/36

有时疾病是一种人体自我保护的方法/39

第二章 健康从哪里来/43

第一节 健康之家的基石/45

适当的膳食可以助人保持健康/45

当巴斯德的细菌理论当道/47

疾病源自毒素/51

内分泌腺排毒的新观念/55

拓展传统医学之不足/60

人造环境的危机/63

第二节 消化：抗病的第一道防线/66

消化的过程/68

淋巴细胞的重要性/71

消化道是养生之“道”/73

第三节 肝脏：抗病的第二道防线/76

肝脏是身体的灵魂/76

健全肝脏的重要性/81

第四节 内分泌：抗病的第三道防线/84

激素扮演生化使者的角色/84

内分泌腺的潜力/88

第五节 医生眼中的你/91

病人是独立的个体/92

自我预防是治病原动力/95

内分泌腺表现出个人的特质/98

典型的肾上腺型：强壮而随和/101

典型的甲状腺型：瘦长易兴奋/103
典型的脑下垂体型：富有创造力/105
认识你自己/106
经由腺体的分类来医治病人/109
3种腺体型病人/113
第三章 健康何时被袭击/117
第一节 疾病什么时候袭击儿童/119
你的孩子为什么生病/119
有害的废物才是致病的主因/123
退烧药与兴奋剂的滥用/128
毒胆汁造成婴儿消化不良/131
细心与大自然合作可战胜一切/133
第二节 胆固醇和有毛病的心脏/135
胆固醇的作用与制造/135
高脂肪膳食并非元凶/138
有益身体的脂肪来源/140
心脏是血液交通的枢纽/143
生理人被病理人替代了/144
心脏功能失常/146
强壮的心脏需肝、肾来维持/148
节制饮食是维持健康的良方/150
时髦的仪器代表正确的结果吗？ /152
第三节 肾脏的缺陷与血压/156
排除废物的忠臣/156
肾与新陈代谢/158
不适当的输液可能会置人于死地/161
高血压是肾脏受损的表现/163
肾小球与肾小管所受到的连锁伤害/166
天然的食物解毒剂有利于稳定血压/168
第四节 你的体重过重还是过轻？ /171
减肥方法需因人而异/172
醋曾活跃在减肥舞台上/175
全肉类膳食的兴起/177
油疗法/179
胖子的分类/179
瘦人的烦恼/186
第五节 从阑尾炎到妇科疾病/188
阑尾炎/188
气喘/196
感冒/198
糖尿病/201
过敏性鼻炎/203
妇女病症/205
第四章 食物是最好的健康助手/209
第一节 蛋白质：身体的建筑师/211
蛋白质时代的来临/211
蛋白质的功效/212
细胞生长的要素/214
正确与适量的重要性/216
肝脏的代谢功能决定食物的种类/219
第二节 过多的蛋白质会伤害身体/221
过多的蛋白质会伤害身体/221
蛋白质的需求量由多到少/224
生的蛋白质为原始天然来源/226

熟肉可能会引起消化不良/228
肝脏与蛋白质的消化/230
餐后甜点的杀伤力/232
母乳是不可遗弃的天然食品/235
破坏天然物必须付出代价/237
第三节 利用蔬菜保养身体/239
新鲜蔬菜对人体的好处/239
日光与水经由植物造就万物/242
植物是健康的好朋友/243
选择蔬菜的注意事项/245
第四节 生乳和酵母是食物也是药品/248
生乳与肝的相适性/249
生乳须适量地食用/250
好的食物保护健康/253
酵母是毒胆汁的克星/255
最便宜的解毒剂/258
第五节 盐及刺激物之于好食物/259
生命真的需要盐吗？ /259
刺激物残害我们的健康/262
慢性盐中毒是隐形的杀手/265
正确的食物在哪里？ /268
没有哪种良药适用于所有人/270
营养的膳食来自大自然/272
• • • • • ([收起](#))

[食物营养与疾病-比勒医生的营养学忠告 下载链接1](#)

标签

食物

营养

疾病

毒素

评论

蛮值得一读的

相比较救命饮食，作者的观点不那么绝对，给的建议都相当实在，不过有些更具体些就好了。

疾病起于不适当的膳食——

一般人都不愿意改变他们吃了半辈子的膳食，他们不知道差不多所有不好的饮食习惯都带有刺激性。人体几乎可以自动发觉，什么食物使它舒服半小时，什么时候会暂时掩盖疲倦的症状。有些人吃很咸的东西，有些人吃大量的肉、喝很多的浓咖啡，更有些人嗜食甜点……当病人依照医生的建议除去这些刺激物时，病人会暂时觉得虚弱、沮丧及头痛，身体也在适应新的规则，将毒素慢慢清除。但是，却有些人以为改变膳食对他们没有用处，并要求医生立刻解救他们，结果当然会更坏。医生每天都看到不假思索的病人，像放纵的小孩不顾一切地破坏新玩具一样对待自己无价之宝的身体。

[食物营养与疾病-比勒医生的营养学忠告_下载链接1](#)

书评

之所以看这本书，源于一场缠绵不愈的疾病。也因为这本书，我竟然奇迹地跟疾病拜拜了。首先，对于这本书，我从头到尾一字不漏地读了三遍。我买过很多健康书，都是大略看完，因为没什么值得记忆。这本书读了又读，不是作者文字写的有多优美动人，而是它的“万千价值”！对于我，...

[食物营养与疾病-比勒医生的营养学忠告_下载链接1](#)