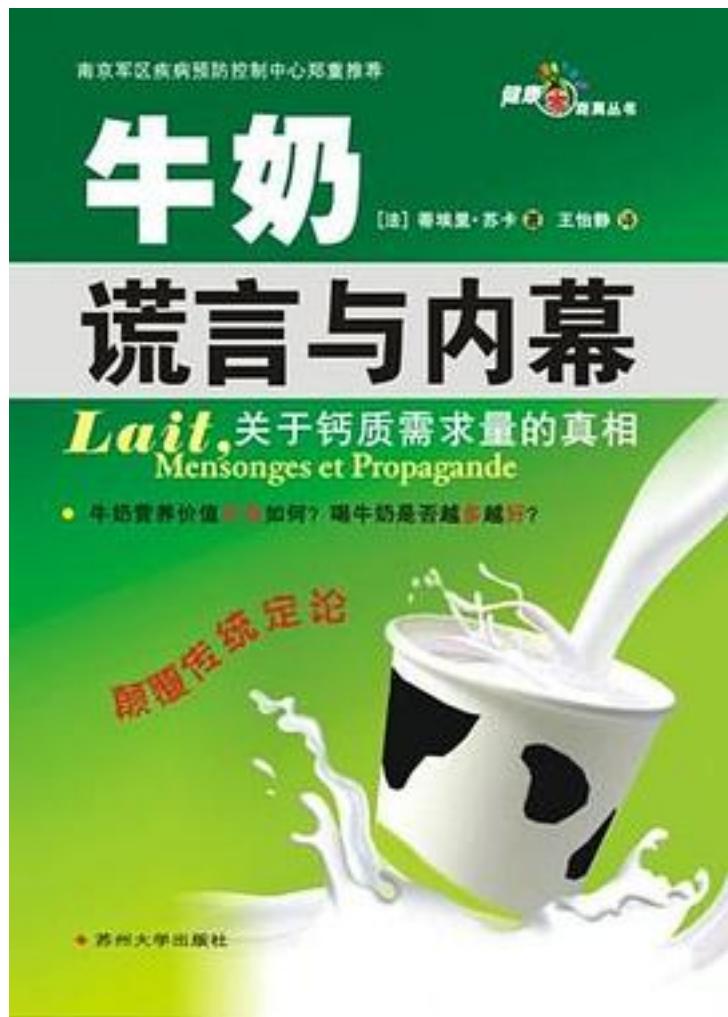


# 牛奶 谎言与内幕



[牛奶 谎言与内幕 下载链接1](#)

著者:苏卡

出版者:苏州大学出版社

出版时间:2008-10

装帧:平装

isbn:9787811371550

《牛奶谎言与内幕》作者的意图并非告诫读者摒弃牛奶，远离牛奶，而是希望读者在了

解牛奶真相之后，在消费牛奶时保持清醒客观的态度，远离工业化带来的文明病。作者对于牛奶产业发展历史的阐述引人入胜；对于牛奶可能引发的疾病的描述详尽细致。相信注重健康饮食、钟爱身体保养的您一定不会错过！

作者介绍：

作者蒂埃里·苏卡是法国知名科学专栏记者、畅销书作家，任《营养》电子月刊与《健康新知》等健康与营养杂志专栏主编，也是“美国营养学院”（American College of Nutrition）会员之一。

目录：第1篇 注意：您正拿着一本颠覆定论的书

第2篇 一位前牛奶饮用者的告白

他们才不科学呢

第3篇 不可不知的统计数据

第4篇 牛奶是最理想的食物吗

第5篇 他们是如何使您相信牛奶是最理想的食物的

奶类饮食的历史变迁

瞄准儿童

“牛奶进校园”——只是营销的成功案例

法国的第一个全民营养健康计划

“牛奶进校园”活动的真相

给欧洲加点牛奶和糖

第6篇 他们如何将牛奶灌进您的喉咙

被牛奶浸透的卫生部门

在困惑的王国里

第7篇 乳牛小花与乳糖教授——一个操纵内幕的案例

第8篇 乳制品无法预防骨质疏松的证据

寻找证据

牛奶可使骨骼更强壮——无从谈起

乳制品对儿童、青少年骨骼有优化作用——没有证据

世界各地摄取钙质的情况

瑞典人的骨骼

乳制品如何力挽狂澜

中国两个区域的比较

第9篇 为什么喝过多的牛奶反而让骨质更脆弱——解密骨质疏松症的流行

为何在大量饮用牛奶的国家，骨折发生率越高

· · · · · (收起)

[牛奶 谎言与内幕 下载链接1](#)

标签

健康

牛奶

科普

行业内幕

营养学

养生

生活

素食

评论

几个观点：1的确有可能，我们都被“看不见的手”推动着，觉得大家都认可的就是可以的安全的。2书内取证与推理的过程都太单一，奶品消耗量低的中国与高消耗的美国，牛奶只是变量之一。癌症的开关也是这个道理，由于人类对癌症的机制并不完全清楚，不能这么带有主观意图的推给牛奶。3整体对本书还是持怀疑态度。4记得没错的话，不让太瘦的模特登台的法律也是法国推行的（只是议员提议？），可见一个比较开明的社会风气下，研究员们是敢于发声，至于真伪性，还需要科学、系统的证明。最后——我倒是决定以后少喝牛奶，我本来也不爱喝~

---

谈起这本书一定会遭营养医师白眼 从而显得自己不科学没文化书白念了 heheh

---

: R151.3/4322-1

---

尽信书不如无书，但我坚信自己对肉的偏见和对牛奶的恐惧是对的。也终于知道为什么我最喜欢吃的菜是#开水白菜#了，因为我的舌头还没有被广告同化。

---

从没见过这么短的一章；关于癌症那部分和中国健康调查报告重复了不少，信息量还是

集中在和牛奶、法国相关的部分。

-----  
颠覆。

2个小时就能看完，没有什么新鲜的内容，且作者认为荒唐没有足够证据的观点他在这本书里同样有很多。好吧，我花20块钱买了一篇综述。为什么我还不是vegan!!!

-----  
一年后再读。

-----  
建议所有人都来读一读

-----  
主批英、法政府，乳糖酶基因之前倒也听说过，但还是未解释为何北欧人基因突变。

-----  
2008.救命的书，牛奶就是没有三聚氰胺也少喝为妙！商业和金钱的力量，利益的力量，让我们把他们希望的实物规律当成是理所当然的！广告就是洗脑！为了钱还有什么不能干的。

-----  
科普读物，只要记住结论就成了：牛奶有害，尽量不喝，适当可以，多喝来病

-----  
这是主流媒体没有告诉我们的 但是大量的事实在这里

-----  
各方了解下，是否适合奶制品以及量多少，还是有益健康的。与其听营养专家没有系统的出来讲座的话，看了以后科普身边的人吧。

对这本书的反常识表示怀疑 虽然列举出了数据及实验（但是我没查证）  
还是觉得不可相信

此生无牛奶

值得盲目信服牛奶效果的人们阅读一下，不要让宣传误导了我们。

特别极端。。。。

吃素吧！看着可怕

牛奶本身就是剧毒，即使不添加，不被污染也……

[牛奶 谎言与内幕 下载链接1](#)

书评

孩提时代的我酷爱牛奶。我常常注视着置于旧式鲁西埃牌煤炭炉上加热的牛奶锅，踮起脚尖用勺子刮着浮在牛奶表面的那层绵密细腻宛如丝绸的奶皮，而嘴唇总被灼热的奶泡烫到。祖母总是将热气腾腾的牛奶倒入镶着红边的大碗里，然后我会把涂了黄油的面包片浸入碗中，形成一个黄色的...

这本书是从另外一本书《健康档案》看到的（抱歉，名字忘了，书还在家里放着，大意就是七十年代美国人和中国人得病的分析，中国人都是炎症，美国人都是癌症，就是因为食物不同）这本书读完了，你就知道了，除了小孩子喝牛奶，成年人只能喝酸奶，关于牛奶，推荐一下徐文斌老师...

一直以来，公众都被牛奶宣传的益处所吸引，甚至以为补充钙质就等于多喝牛奶，我之前也是这么认为的。公众能接触的只是他们愿意告诉的定论，但事实的真相我们却无法得知，科学，难道是他们的科学吗？我们都中了牛奶的毒，过量摄取牛奶不仅会提高罹患糖尿病、乳癌、前列腺...

还算是略有意思的一本书。作者以一种戏谑和嘲讽的眼光对法国整个牛奶行业和人们关于牛奶的一些普遍观点进行了批判。书中举例也较详细，作者文笔也颇有性格。虽然出身于喝着牛奶长大的国家，但是作者对于牛奶却进行了狠狠的批判。但是很多观点过于标新立异，论证的权威性还有待...

[牛奶 谎言与内幕 下载链接1](#)