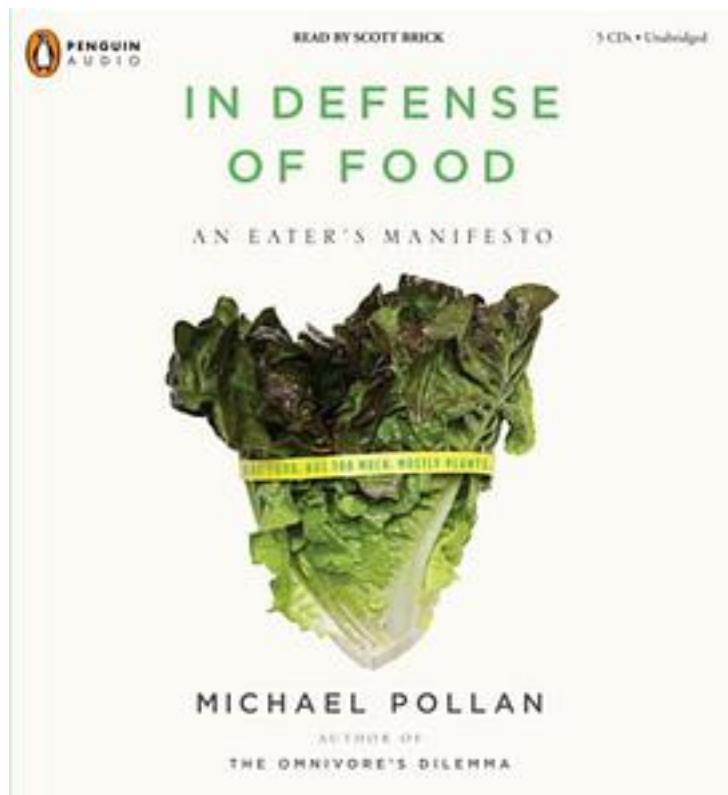


# In Defense of Food



[In Defense of Food 下载链接1](#)

著者:Michael Pollan

出版者:Large Print Pr

出版时间:2009-5-21

装帧:Paperback

isbn:9781594133329

What to eat, what not to eat, and how to think about health: a manifesto for our times "Eat food. Not too much. Mostly plants." These simple words go to the heart of Michael Pollan's "In Defense of Food," the well-considered answers he provides to the questions posed in the bestselling "The Omnivore's Dilemma," Humans used to know how to eat well, Pollan argues. But the balanced dietary lessons that were once passed down through generations have been confused, complicated, and distorted by food industry marketers, nutritional scientists, and journalists-all of whom have much to

gain from our dietary confusion. As a result, we face today a complex culinary landscape dense with bad advice and foods that are not "real." These "edible foodlike substances" are often packaged with labels bearing health claims that are typically false or misleading. Indeed, real food is fast disappearing from the marketplace, to be replaced by "nutrients," and plain old eating by an obsession with nutrition that is, paradoxically, ruining our health, not to mention our meals. Michael Pollan's sensible and decidedly counterintuitive advice is: "Don't eat anything that your great-great grandmother would not recognize as food." Writing "In Defense of Food," and affirming the joy of eating, Pollan suggests that if we would pay more for better, well-grown food, but buy less of it, we'll benefit ourselves, our communities, and the environment at large. Taking a clear-eyed look at what science does and does not know about the links between diet and health, he proposes a new way to think about the question of what to eat that is informed by ecology and tradition rather than by the prevailing nutrient-by-nutrient approach. "In Defense of Food" reminds us that, despite the daunting dietary landscape Americans confront in the modern supermarket, the solutions to the current omnivore's dilemma can be found all around us. In looking toward traditional diets the world over, as well as the foods our families-and regions-historically enjoyed, we can recover a more balanced, reasonable, and pleasurable approach to food. Michael Pollan's bracing and eloquent manifesto shows us how we might start making thoughtful food choices that will enrich our lives and enlarge our sense of what it means to be healthy.

作者介绍:

迈克尔·波伦 (Michael Pollan)

美国首屈一指的饮食作家，其作品多次获得具有“美食奥斯卡”之称的詹姆斯·比尔德奖。

2009年获选《新闻周刊》十大思想领袖，2010年被《时代》周刊评为“全球百位影响力人物”，2013年被《时代》周刊评选为“食物之神”。代表作《杂食者的两难》《烹》《为食物辩护》《吃的法则》至今仍是饮食写作的典范。

现任加州大学伯克利分校的新闻学教授及科学和环境新闻学奈特项目的主任，但迈克尔·波伦更像是一位热爱田野调查的美食侦探，从农场到超市，再到制作出各种美食的厨房，研究食物从产地到餐桌的过程，同时对饮食文化背后的人类社会困境进行思考。他也是自然爱好者，他将走访田园的体验化作优美而幽默的文字，为工业化食物链下的人类，指出一条古朴、美好且真实可行的路。

目录:

[In Defense of Food 下载链接1](#)

标签

# 评论

[In Defense of Food](#) [下载链接1](#)

## 书评

同意论点，完全不同意论据和辩论方式。

的确如作者所说，现在营养学的研究有很多弊端。他攻击的几种，比如over simplification, failure to address confounder的确是主流研究里面非常常见的。但是啊，他用来当作证据的内容，suffers from exactly the same fallacy in desi...

### 《食物无罪》麦可·波伦

“营养”这个词现在已经无人不知无孔不入了，一个没多少文化知识的农村老头老太也能告诉你：“我们吃得很营养，我们每顿都在吃肉，很多蛋白质！”究竟发生了什么，使得地球最遥远的角落、从来没学习过有机化学的人，都着魔似地念念有词。更别提...

本周读物：《为食物辩护》，讲营养学的神话以及应该如何“健康地吃”。其实全本书有点拖沓，想说的内容、大原则可以压缩到1/3容量。另外就是感觉该书是写给吃得过多过快过精细的美国胖子看的，某些内容还没到需要国人担忧的程度。个人评分3.5/5  
作者主要建议撷选：1. 要吃食物...

### 无机客

选择吃什么、不吃什么，愈来愈成为了时下众多追求健康的男女老少们每日考虑的问题，各种各样的健康食谱大行其道，生活中更是不乏将营养补剂当作灵丹妙药的“健康”人士。

《为食物辩护》的作者迈克尔·波伦观察到人类产生了一种“对于健康饮食的不健康的痴迷”。在...

作者认为源于清教徒的美国上流社会将从美食中获取感官享受视如性欲会将人与动物联系起来，吃作为一种赤裸裸的行为不应得到放任，追求烹饪的目的比满足食欲和口福要高尚的多。所以美国人对外来移民一大块动物蛋白加上几种蔬菜一锅炖的饮食尤为反感。于是借助营养主义者之手，通...

饮食的态度，之前因为在减脂健身，所以看了很多关于饮食营养方面的书，所以之后对食物，很多时候都是将它分为脂肪，蛋白质，碳水化合物等各种来看，也变得比较关注营养成分的标签。这本书里面有一个问题也是我之前想过的，如果天然食物和加工食品他们在营养成分上看相差不大， ...

这书的问题在于两处，第一，如果和作者在饮食方面的想法或者说认识一致，那么这本书就显得篇幅过长（虽然也只有230页这么少，但还是啰嗦了）；第二，如果对作者的观点不认同，估计也不会把这本书读下去。回过头来说书的内容，如果你想知道怎么吃，请直接读最后一章即可，如果你...

本书的作者迈克尔·波伦，是美国饮食界的“文化担当”，被誉为“食物之神”。他的作品曾经多次获得詹姆斯·比尔德奖，这可是美食界的奥斯卡奖。他就像一位美食侦探，奔波在农场、超市和厨房之间，深入研究西方饮食对人类社会造成的影响。并为真实的食物发声，反抗食品工业和...

如题。概括如下：1.多吃蔬菜的叶子。2.一日三餐按顿吃饭，不要吃零食。  
3.不吃加工食材，也就是零食。  
4.同第三条，但有些加工食材已经被现代工业伪造得几乎像真品了，比如一些伪酸奶和伪面包，为了辨别它们，你需要避开如下属性的东西：（1）名字古怪（2）包装上的元素超过...

第一次读Pollan的书是因为机缘巧合，《植物的欲望》，一本很有启发的人与自然。后来就一直缱绻在这本 In Defense of Food 上，直到昨天才了结。

很经典的际遇是，并没有先锋的科学和超前的理论企图要挟我们。因为回归自然的呼声确实屡次在内心此起彼伏，往往只是苦于、或困于眼...

今天上课,班里的美国朋友推荐我读的

她正好要去图书馆还这本书,我就正好去图书馆借过来 写的非常棒  
让我重新审视自己的饮食了.

最近在看Yale开放课程中有关食物的一堂课，非常有意思。可能是老妈在食品公司工作的缘故，从小就不停给我灌输各种加工食品的知识，中心思想就是这些东西都不健康，还是吃老妈自己做的菜最好。来了美国后，大脑受到高糖高脂高添加剂的食品的诱惑和欺骗，短时间内就染上了和很多...

有一个朋友小A经常向我抱怨，她现在每天只吃一顿午饭，其他时候只吃水果，晚上还要去跑步，饿了就喝水，但还是“喝口水都会长胖”，我很好奇她中午吃什么，结果大吃一惊，火锅串串烤肉涮羊肉猪扒饭，好吧，敢情你是一次性把一天的饭吃完了，你如果不胖简直没天理了。小A就属于...

在这个日益注重个人健康的时代，吃什么以及怎么吃成了每个人都会关心的事情。然而让人意想不到的是，在有了如此之多的营养科学指导之后，人们反而因为饮食问题罹患了更多的疾病。是食物的问题，还是社会的问题，抑或是营养科学的问题？针对这些疑问，作者写下了本书《为食物辩...

[In Defense of Food 下载链接1](#)