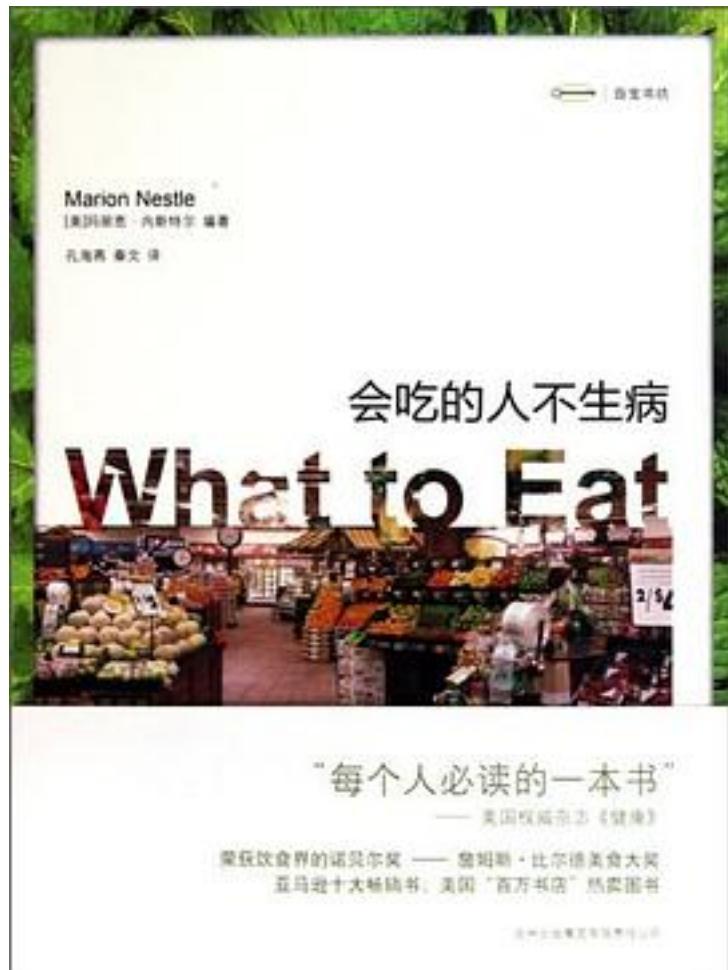


# 会吃的人不生病



[会吃的人不生病 下载链接1](#)

著者:玛丽恩 · 内斯特尔

出版者:

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787546326191

《会吃的人不生病》主要内容：任何一种食品的选择对你的健康只有很小的影响。吃含有蔗糖和反式脂肪的食物并不会当时杀了你。只吃某些水果和蔬菜也不一定会保护你远

离心脏病和癌症。重要的是你习惯吃什么，吃多少。虽然热量平衡饮食（含有水果和蔬菜并且减少垃圾食品）对你的健康有好处，但是任何一种食品的作用微乎其微。食品销售商常常想尽办法让你相信购买他们的特定产品将对于你的健康有很大改观。这或许有帮助，但也只是健康饮食的一方面。

即使你知道什么对你有益，把理论用于实践也不是那么容易。首先，如今在美国你很难控制饮食，在世界的其他地方也是如此。在食品领域，所有活动都在鼓励我们吃得更多而不是更少。为什么呢？请思考这个问题：如果你吃更健康的食品，什么食品业或专业机构有可能从中获益呢？这很难回答，我认为这不是一个简单的问题（或许有机食品生产商有可能）。你可能认为健康保险公司将从更健康中获益，但不一定。一些经济学家发现，向全部人群提供预防性服务比治疗少数病人的花费要高得多。如果我们把这个问题的措辞颠倒一下：什么公司或团体因为大众对营养学和健康知识的迷茫而获益呢？答案令人沮丧，因为清单非常长，包括食品业、餐饮业、快餐业、节食行业、健康俱乐部、制药业和健康咨询公司等。

作者介绍：

目录：

[会吃的人不生病\\_下载链接1](#)

标签

养身

食品安全

饮食

未知

医学/养生

健康

marion\_nestle

food\_politics

## 评论

名书不能这样翻译啊 老湿 明明是 “what to eat” 一本挺学术的书被翻译的像是地摊货

-----  
15-3.31-4.3

-----  
不错

-----  
高端！专业！ 信任什么食物， 怎样选择， 一本足够！

-----  
有一定的学术性。分析得比较合理，介绍了美国现在的食品安全问题以及健康的饮食习惯。

[会吃的人不生病 下载链接1](#)

## 书评

[会吃的人不生病 下载链接1](#)