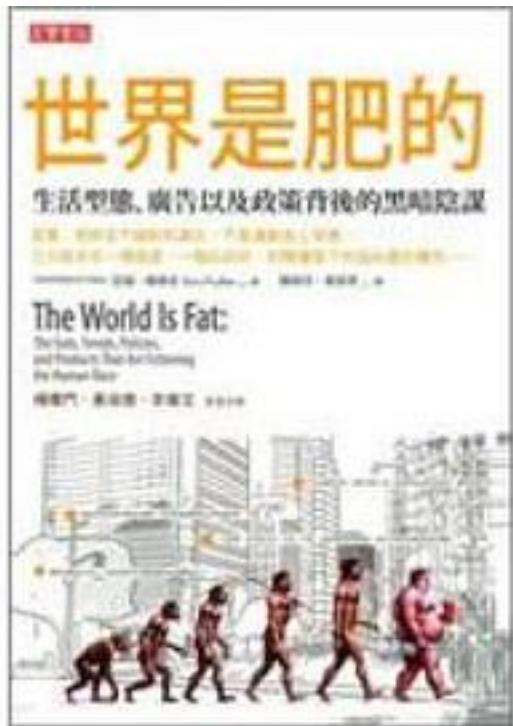


# 世界是肥的



[世界是肥的 下载链接1](#)

著者:Barry Popkin

出版者:华东师范大学出版社

出版时间:2010/7

装帧:

isbn:9787561774991

《世界是肥的:流行、时尚、政策以及商品正在使人变胖》内容简介：目前世界上体重超重的人口已达16亿之多，远远超过了营养不良人数（700万）。这个数字在50年前是相当滑稽的，因为半个世纪以前，世界面临的最紧迫的营养问题是饥饿。今天的世界，在技术领域、全球化演变、政府政策和食品工业等方面正发生着前所未有的变化，这些变化给人类的饮食和运动带来了深刻影响。可以说，我们生活在一个超重蔓延的世界，人类的机体也日渐衰落。30年来，在生活变化给人体构成带来的影响方面，巴瑞·鲍勃金一直进行着开拓性研究。他跟踪研究了肥胖在六个大洲的演变情况。《世界是肥的:流行、时尚、政策以及商品正在使人变胖》通过对四个家庭以及作者本人家庭的研究，展现了半个世纪以来人类生活和食品系统的变化，并且揭示了人类不断变胖的原因。

在于新的生活方式（饮食和运动方面）与人体生物进化的冲突。

《世界是肥的:流行、时尚、政策以及商品正在使人变肥》引导读者对多个问题进行思考。例如，是加糖饮料在作怪吗？快餐在肥胖产生中扮演什么角色？是成品食物让我们更胖的吗？能不能将肥胖症的流行仅仅归咎于贪吃？是不是如食品业主张的那样，肥胖之所以蔓延主要在于缺乏运动？为什么如此多的穷人也体重超标？我们该怎么办？

作者最终提出，肥胖的流行以及健康问题的出现，主要原因不在于个人饮食的选择，而是生活方式的变化，这种变化与政府以及跨国公司有关。

巴瑞·鲍勃金是北卡罗来纳大学教堂山分校的特聘教授，他的研究主要着眼于饮食行为和身体活动。他的研究不仅时间跨度长，而且涉及中国、俄罗斯、菲律宾和巴西等多个国家。世界多家刊物对他的研究作了报道，其中包括《纽约时报》、《华尔街日报》、《今日美国》、《经济学人》、《时代》和《美国科学》。

作者介绍：

巴瑞·鲍勃金，任教于北卡罗来纳大学教堂山分校，荣获卡拉·史密斯·钱布利全球营养学杰出教授称号，同时担任北卡罗来纳大学跨学科肥胖症研究中心主任。他在美国的研究项目专注于理解膳食行为及体力活动行为、在不同时期影响这些行为的因素，以及这些因素对健康产生的影响。他的全球研究项目包括在中国、俄罗斯、菲律宾、巴西等国的长期研究。鲍勃金的研究曾被数百份报纸和杂志撰文报道，包括《纽约时报》、《华尔街日报》、《今日美国》、《经济学家》、《时代》周刊和《科学美国人》。

目录: 前言

一 现代膳食简史

二 喝出的问题

三 关于运动

四 世界是平的——也是肥的

五 肥胖世界的麻烦

六 食品行业扮演的角色

七 我们所能做的

致谢

· · · · · (收起)

[世界是肥的 下载链接1](#)

标签

科普

世界是肥的

食品

全球化

社会

Popkin

新周刊深夜读书

Barry

评论

多抓鱼随手抓，一个挺浅的论文，调查得算翔实。结论是不是有点夸张：“如果我们不做些什么来阻止和扭转这些变化，数千年后我们种类的幸存者可能会是那些不储存脂肪、讨厌甜食和热爱锻炼的人。”可是人类早就过了拼体力的时代了，不完美符合进化条件的话也能活很久啊…但总之在现在的生存环境下，和肥胖做几十年的斗争是件正经事啦～

---

看完之后对于糖分摄入收敛不少~

---

还可以哈哈哈

---

不是某种特定的食物，而且经济全球化，技术进步使得人类的饮食结构方式发生了改变，从而带来了肥胖。很薄的一本小书，浅显易懂。

---

文末说 全书构建两个世界 商业以及消费者 商业的世界占主导作用 （书很浅 涉及很多政治 经济 商业 还有三个家庭）

利益在让世界变肥，并保持肥的状态。自省，让自己瘦下来！

-----  
很有意思的一本小书，把人带入解开“为什么这么胖”的疑惑。初级读物。

-----  
我一定要去这个老头的group读phd！！！

-----  
.....在图书馆看见标题就直接拿回来了.....

-----  
很薄的一册，一晚上加半个下午读完了。蛮有趣的，刷新与拓宽了我的认知。作者的角度宏观与微观兼具，读起来也趣味盎然。

-----  
[世界是肥的 下载链接1](#)

书评

-----  
[世界是肥的 下载链接1](#)