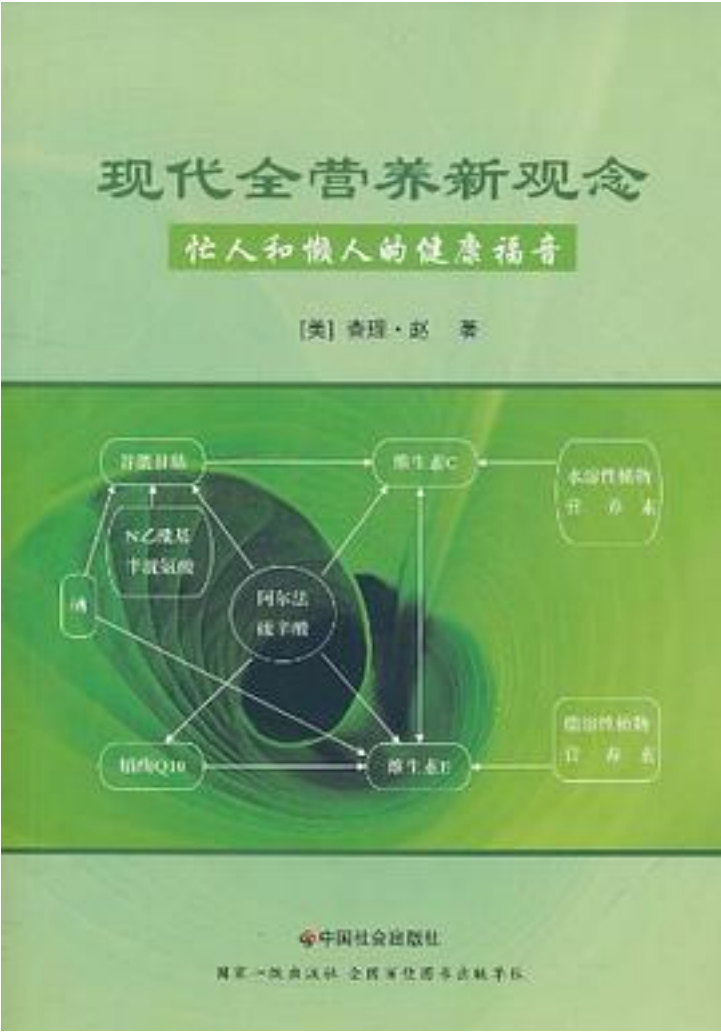


现代全营养新观念



[现代全营养新观念_下载链接1](#)

著者:查理·赵

出版者:中国社会

出版时间:2011-2

装帧:

isbn:9787508735023

《现代全营养新观念:忙人和懒人的健康福音》以物理学的逻辑分析思路，科学史的资

料归纳方法，社会学的人文和环境视角.观察和探究现代营养学的发展脉络，总结出了最新营养学成果的“现代全营养”新观念。“现代全营养”包含三个层次。首先拓展了现代意义上的“食疗”观念：不仅有传统饮食方式.也包括高品质营养补充品在内的营养丰富多样的综合摄取方案；其次确立了以膳食平衡为基础、基本营养补充为必需、功能性优化营养针对不同状况的系统性营养摄取方案——现代全营养金字塔；最后更进一步地提出现代意义的“营养”不仅仅是人体生长发育和保持正常功能所需要的“养分”，而且应该包含一个完备的抗氧化网络防御系统。随时抵抗环境污染和不良生活方式对身体的侵害。以“现代全营养”为根据的“傻瓜式营养方案”较好地满足了现代环境下理想健康的营养需求。

作者介绍:

查理·赵，中文原名赵佳苓。成都理工大学物理专业学士，中国科技大学科学史专业硕士。1990年赴美国纽约州立大学攻读社会学，成为博士候选人之后下海经商，涉足餐饮、汽车、金融保险、贸易、营销等行业。

因关注每况愈下的身体健康状况而学习和应用现代营养学知识，自身健康状况有逆转性改变后。从事健康观念的推广与实践。有感于国内外营养学信息交流渠道不顺畅，与同好共组“现代全营养俱乐部”。广泛收集汇总最新的营养学研究及应用的成果。概括整理成“现代全营养新观念”一稿，在十多个城市举行过上百场讲演，得到大批关注健康的人士的赞赏。在许多热心朋友特别是师长鼓励下，在多次讲稿的基础上编著成书。

目录: 第一部分 现代全营养新观念 本节必读精华——现代全营养的图解形式 第一章 营养来源的多样化 一、现代社会生活环境的三大变化 食物的营养价值大幅流失 环境恶化导致营养消耗增加 不良生活方式加剧营养失衡 二、营养分析图解 每天需要的营养 宏量营养与微量营养 从五大营养素到九大营养素 三、高品质营养补充的四大优点 四、食疗观念的现代化 第二章 营养摄取的系统化 一、“对症下药”的缺失 怎么才能准确地知道缺什么营养素 如何判断营养素的多与少 营养素是单独对人体起作用的吗 二、“整体调理”的智慧 重建身体的基本营养平衡 三、细胞营养学 细胞健康与人体健康 细胞健康与营养供给 发现“隐藏的奇迹” 四、现代全营养金字塔 系统营养摄取模式 第三章 营养内涵的现代化 一、好身体还是扛不住恶劣环境的侵蚀 二、慢性病的根源 自由基和慢性炎症 三、对抗自由基的唯一有效方法 产生自由基的因素 自由基清除剂 抗氧化剂三军 四、抗氧化网络防御体系 五、对传统“营养”观念的超越 防御性营养 小结：优化的综合营养摄取 第二部分 构建傻瓜式营养方案 本节必读精华——傻瓜式营养方案的基本构成 第四章 人人每天都需要的基本营养 一、膳食平衡与宏量营养 二、综合性微量营养 三、维生素和矿物质优化 营养素的优化 四、必不可少的新角色 内源性营养素 外源性营养素 五、剔除或控制哪些营养素 不需要额外补充的营养 需要控制的营养素 六、促进智力发展和生长发育的基本营养素 儿童的基本营养补充 青少年的基本营养补充 七、实例分析 十家公司的基本营养补充产品对比 第五章 针对特定需要的功能性优化营养 一、生命器官的营养 肝——健康的大总管 心——生命的发动机 脑——人体的指挥中心 二、系统营养 消化系统 血液循环系统 骨骼系统 免疫系统 三、抗衰老营养 抗氧化就是抗衰老 心血管疾病 糖尿病 脑部退化 癌症 皮肤营养 小结：傻瓜式营养方案的基本模式 第三部分 更多的解答 第六章 优质营养补充品的判断标准 一、美国产品是否就是品质保证 二、有公信力的第三方专业评价是品质的客观判断标准 三、成分标示 “消费者实验室”的检测 四、超一流品质的认定 NutriSearch的研究 比较的标准 比较的结果 顶尖产品 比较的权威性 第七章 营养补充的争论 一、诺贝尔奖巨人与医学界主流的论战 二、医学界态度的转折点 三、药片文化和吸收方式 第八章 现代全营养概念的三大要点 一、摄取量的优化 丑变到质变的最佳健康 二、结构的优化 网络型的协同效应 三、功能的优化

调节性营养扩展到保护性营养 第九章 正确的使用丑 一、过量与安全性
二、最低标准、最佳标准与最高限量 三、国内外专家的看法与实践
四、优化量与食物中的摄取量 第十章 实际使用中的疑问 一、国外产品适用性的疑问
中国人是否只能用符合中国人体质的营养产品
饮食习惯是否决定了营养补充方式也不一样
多吃低价产品是否照样起到高端产品的作用 二、营养补充品与药物混淆产生的疑问
人体机能是否因每天补充营养补充品而退化 营养补充品会上瘾或有依赖性吗
好转反应与副作用的区分 体检指标正常就不需要营养补充品吗
从来没用营养补充品身体也很好 营养补充品多久出效果 病好了就不必吃营养补充品吗
三、看透五花八门的宣传噱头 有没有包治百病的单一来源营养补充品
自己种植的产品就是优质的产品吗 宣示“天然”产品的就是好产品吗
批文或重大活动赞助商是否是产品效能的保证 第十一章 讨论
一、中医最有可能通过现代营养学走向世界 二、临床需要药品级的营养补充品
三、营养补充在预防医学中大规模应用的可行性结束语：健康不是退休之后才关注的问题
跋附录：推荐阅读参考书目
· · · · · (收起)

[现代全营养新观念_下载链接1](#)

标签

营养学

营养师

医学

xiandaiquanying

评论

我一直认为仅靠1分钟是无法断定一本书是烂书的，很多书耐心读完内容其实并不像封面那么滥俗，可这本书却让我无法坚持阅读哪怕半分钟…… @北京卫视-养生堂

读过好几遍，非常好的一本书，归纳和总结了国际上最新的营养学观念，值得实践。个人觉得最好的地方是谈到了美国和加拿大对营养品的专业评比，并为保健品建立了黄金标准，这点正是国内没有的。

同时比较新的一个观点是谈到抗氧化的网络，这个应该是总结抗氧化之父派克教授的书，这本书我看过英文版，非常好的观念。这些新的营养观念应该领先国内30年以上。还很难被国内的一些所谓的“砖家”接受。如果这些新的观念能得到普遍推广，我想是国人之福。

[现代全营养新观念_下载链接1](#)

书评

[现代全营养新观念_下载链接1](#)