

## 《你是你吃出来的》

夏萌 著

本书为前北京安贞医院营养科主任夏萌总结自身患病经历和10万临床病例写成。高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等慢病人群都曾陷入同一个误区——误以为低油低脂保健康,其实这些病症多是蛋白质缺乏式营养不良;误以为只能终生服药或手术,忽略了饮食等生活方式改变带来的真正康复。

作者结合实例提出:要预防疾病,一日三餐才是真正的保健品;针对已患慢病人群,提出“四分法”,讲解冠心病、甲状腺结节、胃炎等14种常见慢病饮食治病的方法。

### 作者简介:

夏萌,主任医师,曾就职于北京天坛医院神经内科、北京安贞医院神经内科和营养科,曾任北京安贞医院营养科主任,北京卫视《养生堂》《我是大医生》等电视节目特约嘉宾。擅长疾病的营养调理和健康管理。



## 《我们为什么会发胖》

盖里·陶比斯 著

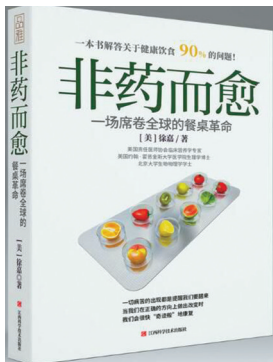
为什么有的人吃再多也不胖,有的人喝凉水也发胖?为什么严格、认真节食的人依旧会遭遇反弹的痛苦?

美国最佳医学科普作者盖里·陶比斯决心为公众找到答案。他花费整整10年时间,全面调查了一百多年来科学减肥的文献和最前沿的实验,终于发现了肥胖的

真相和科学减肥的做法:肥胖者比普通人需要更多的营养来滋养身体,此时盲目少吃,可能会给身体带来不可逆的伤害。要想一次性彻底减肥,必须先优化营养结构,不在于吃多少,而在于吃什么、怎么吃。

### 作者简介:

盖里·陶比斯,美国最佳医学科普作者,三度获得“美国国家科学作者奖”,1977年毕业于哈佛大学生理系。著有健康医学畅销书《卡路里的功与过》《节食减肥之迷思》等。



## 《非药而愈》

徐嘉 著

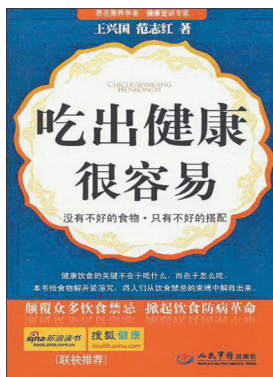
美国责任医师协会临床营养学专家徐嘉博士,以前沿科研成果和大量真实案例为依据,用通俗、活泼的语言,将严谨的营养学理论生动地呈现在我们面前,道出了适合现代人以食“蔬、果、豆、谷”为主的健康饮食(素食)基本原则。各种慢性病及癌症患者、亚健康者、肥胖者、孕妇、儿童、老人、运动员、环保主义者等各类人群,都能找到适合自己

的饮食建议。《非药而愈》告诉我们如何通过正确的饮食,开启每个人的自我疗愈系统。吃正确的食物,顺从大自然的规律,让我们能在这个营养过剩的时代,活出健康状态。

### 作者简介:

徐嘉,美国责任医师协会临床营养学专家,美国约翰霍普金斯大学医学院生理学博士,北京大学生物物理学士。

自2014年起,其健康公益巡讲的足迹,遍布全国30多个省级区域,100多座城市,共举办800余场公益讲座。



## 《吃出健康很容易》

王兴国 范志红 著

没有不好的食物,只有不好的搭配。很多人吃的不错,但健康状况却不好,究竟是哪里出了问题?《吃出健康很容易》的作者,两位著名营养学者、资深健康宣讲专家对此解答疑惑。全书立足于科学的营养观,向广大读者介绍了怎样饮食才会最大限度满足健康需要,如何选择食物才能最有效地发挥其作用,并提供了甄选食物以趋利避害的方法,指出了众多流行饮

食观念中的误区,扭转错误认识,防微杜渐。

### 作者简介:

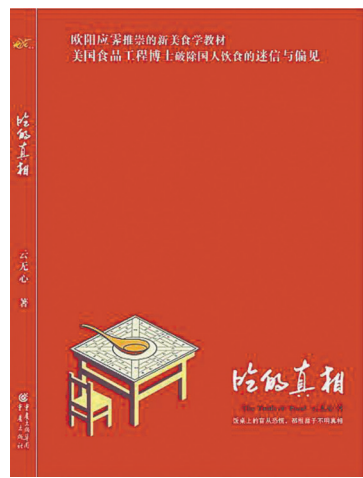
王兴国,大连市中心医院主任营养师。1993年,毕业于中山医科大学(现中山大学)医学营养学系,师从著名营养学家何志谦教授。

范志红,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授,食品科学博士。一直致力于营养科学的宣传和普及,在全国多家电视台的著名电视健康教育栏目先后进行了近300期精彩的讲座。出版《食不厌精》《“烹”出营养来》等16本科普著作。

# 好好吃饭 才是最好的保健

疾病到来时从来不会提前打招呼。身体的不适,并非一日功夫造成的。日常生活中那一句句“没关系”,一点一点累积,最终转换成一句“早知道”。一个人如果吃得不健康,便没有精力去享受生活。病从口入的生命规律,时刻警醒着我们应该注意日常饮食。你是否曾反思自己的饮食习惯?你所认同的健康真的健康吗?

本期推荐书目带你了解饮食的学问,从日常饮食与疾病的关联、如何改变自己的不良饮食习惯、哪些吃法才是健康的等方面进行饮食科普。



## 《吃的真相》

云无心 著

如今我们获取信息的渠道越来越多,什么样的信息才是真正可靠的?尤其在食品方面,网络上的那些说法是不是真的?应该怎样吃才健康?在《吃的真相》系列图书中,作者给出了答案。

《吃的真相》的作者云无心是一位“在实验室里研究做饭”的美国食品工程博士,他还有另一个身份:科学松鼠会最具人气的科普作家。科学松鼠会的粉丝对云无心的评价是:“从来没人把科学写得如此好看。”

人人都会吃,却未必人人都吃得得法。任何一个中国人在吃的问题上都面临着极大的困惑:一边是源远流长的饮食文化,另一边是西风突进带来的诸多新事物,从微量元素到蛋白粉,从膳食平衡到抗衰老因子,在能够理解之前许多人已经开始执行了。新的和旧的,现代和古老的,科学和神秘的,都在同一张餐桌上争奇斗艳,陈述着各自不同的真理。

《吃的真相》一书中收录了云无心70多篇科普博文,全都是关于当前公众最关注或最具争议性的食品营养和安全问题。比如“天然食品就是安全的”“防腐剂就是有害的”以及“大豆蛋白极具营养价值”等。看过本书,你得到的将不是关于“这个能吃”“那个不能吃”的指导,而是一种对食品、工业化生产、健康原理等的科学认识。作者说,在食品领域,被“部分的事实”和“事实的部分”误导太容易,所谓真相是全部的事实和事实的全部。

在《吃的真相》一书里,有不少有意思的内容。现在减肥的人特别多,云无心说,减肥的人应该多吃土豆,因为土豆中含有一部分“意志坚强”的淀粉,它像纤维一样,让人感觉饱,但不贡献热量。而目前的“减肥食品”主要依靠低能量产生的“饱足感”。

作者在序言中写道:“我都不觉得自己写的这些东西有什么太多的‘技术含量’,也经常说这些都是常识而已。”阅读本书后,你能否吃喝得更健康,谁都无法保证。毕竟,吃喝的影响因素众多。但毫无疑问的是,你再吃食物时,会多了一种“从科学上讲”的思维模式,尝试着主动寻求答案。阅读本书的最大获益,或许就在这里。



## 珠海书城本周畅销书排行榜

- 1.《中国经济2019:点题后改革时代》 王德培 著
- 2.《守候黎明:全球化世界中的约瑟夫·康拉德》【美】马娅·亚桑诺夫 著
- 3.《过劳时代》【日】森冈孝三 著
- 4.《名侦探的咒缚》【日】东野圭吾 著
- 5.《珠海传:近代中西文化走廊》 陈钰 千红亮 著
- 6.《国宴与家宴》 王宣一 著
- 7.《从迦太基到迈锡尼:世界文化遗产旅行笔记》 高山云 著
- 8.《历史的温度3》 张玮 著
- 9.《海上明信片》【英】维多利亚·希斯洛普 著
- 10.《大江大河》 阿耐 著