

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

## 图书基本信息

书名：《别让不懂营养学的医生害了你》

13位ISBN编号：9787550269734

出版时间：2016-5-1

作者：[美]雷·D·斯全德

页数：264

译者：吴卉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

## 内容概要

许多医生接受的教育是如何使用药物来治疗疾病，但是他们并不了解如何使用对你的健康为有力的工具——营养和心理保健等。这是大的不幸！因为当你被诊断为患有某种疾病时，一切都已经来不及了。

作为营养学的革命性经典书籍，本书出版10余年来畅销不衰。作者用通俗易懂的语言阐明了我们当前和今后保护健康需要采取的一些简单步骤，这些步骤有可能恢复疾病已经带来的致命性破坏；本书将带给你新的健康保健观念：健康不能依靠医生，要靠自己，方法是健康饮食、坚持锻炼和正确服用高品质的营养补充品。

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

## 作者简介

雷·D·斯全德（Ray D. Strand），医学博士，从科罗拉多大学医学院本科毕业后，在加利福尼亚州圣地亚哥市墨西医院完成研究生学业，至今已从医40余年。在过去10余年里，他一直专注于营养药物的研究和实践工作，并在美国、加拿大、澳大利亚、英国和荷兰讲授这一课题。他的研究证明了这样一个事实：营养补充品的作用比我们想象的更大，甚至对一些已经患有严重疾病的病人，也是有效的。

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

## 书籍目录

推荐序

致谢

前言

第一部分 开始之前

第1章 我的转变

把假设付诸实践

我对营养补充的研究

维生素与你

第2章 活得太短，死得太长

敲响警钟

预防药物

健康生活的要素

给病人一个选择的机会

大卫的故事

第3章 体内的战争

氧气的黑暗面

我们的友军：抗氧化物

后防支援

自由基产生的原因

第二部分 打赢体内战争

第4章 我们的修复系统：MASH 野战医疗部队

战争的破坏

我们最佳的防御

我们的目标是平衡

伊芙琳的故事

第5章 心脏病：一种炎症性疾病

胆固醇

炎症反应的本质

炎症反应的四个步骤

真正的预防措施：看看研究结果吧

营养药物：真正的预防措施

第6章 高半胱氨酸：新秀登场

什么是高半胱氨酸

正确的事物——错误的时代

高半胱氨酸重新受到重视

让我赚大钱！医药的经济力量

高半胱氨酸有没有健康水平呢

怎样才能降低高半胱氨酸水平

甲基化反应缺乏

凯尔默·迈考利医生的结论

第7章 心肌炎：治愈的新希望

心脏肌肉的疾病

什么是辅酶 Q10

辅酶 Q10 不足与心力衰竭

心肌炎患者的治疗

为什么医生们不推荐辅酶 Q10 呢

爱玛的故事

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

## 第8章 化学预防与癌症

癌症和它的病因

氧化压力是癌症的原因

多级的进程

越晚越花钱

预防癌症 = 化学防御

如果我得了癌症呢

金佰利的故事

为什么它们会有效

米歇尔的故事

## 第9章 氧化压力与你的眼睛

我们的眼睛的问题

视网膜自由基的生成

菲儿的故事

保护你的眼睛，预防白内障和老年性视网膜黄斑变性

## 第10章 自身免疫性疾病

免疫系统：我们的坚强守护者

营养和我们的免疫系统

炎症反应

自身免疫性疾病

麦特的故事

## 第11章 关节炎与骨质疏松症

关节是怎么被破坏的

另一种关节炎：风湿病

传统的关节炎疗法

佩琪的故事

抗氧化营养补充

骨质疏松症

骨骼不仅是钙还是活的组织

预防骨质疏松症

## 第12章 肺病

肺和空气污染

肺部的天然保护机制

哮喘

亚当的故事

哮喘与营养

空气污染与慢性阻塞性肺病

囊肿性纤维化

夏莉的故事

## 第13章 神经退行性疾病

氧化压力与大脑

大脑的衰老

血脑屏障

大脑所需的抗氧化物质

保护我们最珍贵的财产

罗斯的故事

## 第14章 糖尿病

乔刚来的时候

X 综合征会致命吗

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

如何判断自己是否得了 X 综合征

乔是如何战胜 X 综合征的

糖尿病的诊断和检测

肥胖

糖尿病的治疗

改变生活方式详解

麦特的故事

第 15 章 慢性疲劳症与肌肉纤维痛

另类疗法

免疫性抑郁症

朱迪的故事

根本的原因

治疗方法：捕获疾病

马利亚那的故事

第三部分 营养药物

第 16 章 医生在营养供应方面的不同意见

典型的美国食谱

美国的食物质量

最佳用量与 RDA 用量

营养补充的危险性与安全性

医生的辩护

反对营养补充的事例

我的看法

一项更近期的研究

第 17 章 细胞营养：综述

最佳剂量的营养

保护你的健康

优化剂

营养补充的选择

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

## 精彩短评

- 1、挺好。这不跟中医里提出的预防是同一个。黄帝内经说“上医治未病，中医治欲病，下医治已病。”这个观点已经基本接近中医基础理论了。谁说中西医不能真的结合。也许只是道路漫长。
- 2、这本书被很多人认为是卖营养品的书，但我认为书中很多医学及营养学的道理很值得思考，只是标题有点耸人听闻，老外的叙事方式读起来比较难受。
- 3、其实这本书的观点还是比较中肯的 作为一本出版于2002年的再版书 很多观点不知道在十几年前是否太过超前~书写的比较浅泛 对于在这方面有一定接触的人群可以起到一定的巩固知识的作用 然而可惜没什么新的见解 抗氧化物现在的种类也丰富了 葡萄籽也不见得最好了 比如白藜芦醇 就更佳强大 读完不需要记笔记的自科书 希望能有更新的内容 而不是简单的再版
- 4、西方营养的观点还是有不少流派.慢慢看吧.这本书有可取的地方.值得一看

# 《别让不懂营养学的医生害了你》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)