

● [美] 彼得·博尔西/著 ●

叶红婷/译

Total health

这不仅仅是本健康书，当你读完它，你的生活态度将会发生改变。

原来吃素
最健康



THE TOTAL HEALTH BOOK
2000

Total health

原来吃素
最健康

2000.0000

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

原来吃素最健康/(美)彼得博尔西著:叶红婷译.武汉:武汉出版社,2009.7

ISBN 978-7-5430-4287-2

I. 原… II. ①彼…②叶… III. 全素膳食-食物养生
IV. R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第097279号

书 名: 原来吃素最健康

编 著: 彼得·博尔西

译 者: 叶红婷

策 划: 梁霄羽

特约编辑: 李芷萱

责任编辑: 饶瞳

封面设计: 回归线视觉传达

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www. whcbs. com E-mail: wuhanpress@126. com

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 12

版 次: 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

定 价: 26.8元

版权所有 侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

目 录

健康小测验 / 2

第一章 人生塑造之旅 / 15

尽管社会飞速发展，科技日新月异，人类依旧摆脱不了被各种疾病环绕的惶恐情绪。是时候醒悟了！我们的生活方式是错误的，饮食方式是有害的！我们的餐桌上满是危险！我们一直尊崇的平衡膳食是巨大的骗局！我们必须开始人生塑造之旅。

第二章 了解现代医学 / 21

许多人肆无忌惮地“虐待”自己的身体，之后又将自己火速“空降”到医生办公室里，对医生说：“求求你了，医生，救救我吧。”可是，我们求助的医生是万能的吗？让我们揭开医生的神秘面纱，了解如何问诊求医吧！

第三章 了解你的身体 / 27

健康的心脏要比不健康的心脏跳动得快吗？心脏退化时人体会会有强烈的感应吗？一天一次大便是最健康的？我们的身体是台精密的“仪器”，我们必须好好阅读使用说明，认真按照规定操作，才能保证这台“仪器”高速、长久地运作。

心脏：完美的血液“泵” / 29

血液：生命的长河 / 30

动脉：血液流通的主要管道 / 33

- 胆固醇：人体天然润滑剂 / 36
- 消化系统：身体能量工厂 / 37
- 大肠：你的垃圾压缩机 / 40
- 肝脏：抗毒卫士 / 42
- 肾脏：新陈代谢全靠它 / 44
- 免疫系统：身体的保卫队 / 47
- 毒素：让身体怠速运作 / 52
- 细菌：不是所有细菌都是坏蛋 / 53
- 酶：身体的劳动力 / 55

第四章 了解营养 / 57

维生素可以提供能量？鱼是健脑食物？蛋白质能让肌肉更加强健？只吃蔬菜会导致营养不良？肉类工业背后有着强大的宣传团队，他们费尽心机让你和肉食难舍难分。揭露这一谎言正是本章存在的价值。同时，你将了解到营养素和各类食物的真正关系。

- 四类健康食物 / 59
- 如何获得蛋白质？ / 60
- 碳水化合物 / 64
- 脂肪 / 65
- 肉类 / 67
- 汉堡包和热狗 / 71
- 鸡肉 / 72
- 鱼类 / 76
- 蛋类 / 79
- 乳制品 / 80
- 谷物类 / 84

豆类 /	85
蔬菜 /	86
水果 /	87
纤维素 /	88
维生素 /	89
矿物质 /	91
糖类 /	92

第五章 了解常见病 / 95

心脏病是突然间发作的？高血压必须要靠药物治疗？动脉硬化是老年人才会得的病？病来如山倒。其实，“山倒”之前早已出现了裂缝，只是粗心的人不容易察觉。本章为你解密八大常见病的起因和防治，防微杜渐，保护健康。

心脏病 /	97
高血压 /	99
高胆固醇 /	100
动脉粥样硬化症 /	101
癌症 /	102
肥胖症 /	104
骨质疏松症 /	106
压力 /	107

第六章 运动 / 111

仰卧起坐可以消除腹部赘肉？通过运动可以将脂肪转化为肌肉？跑步比走路燃烧的卡路里要多得多？生命在于运动？不准确！生命在于正确的运动？这就对了！运动是保持身体强健的最好方法之一，但是不当的运动往往会给身体带来危害。

力量训练 / 119

竞技运动 / 120

健康的四大要素 / 121

关于运动的八大无稽之谈 / 122

如何启动并坚持你的运动计划 / 123

第七章 瘦身 / 127

不用改变饮食，只要多运动就能减重？节食是最有效的减重方法？成年人需要的卡路里比孩子多？讨厌的脂肪常常透过衣服暴露出来。如何才能拥有让人艳羡的身体线条，如何才能和赘肉说ByeBye？本章将会给你答案。

节食运动 / 130

新陈代谢 / 131

卡路里 / 133

第八章 禁食 / 135

禁食是个古老的养生概念。据记载，这是迄今为止人类最古老的一种治疗方法。道家的养生秘方——“辟谷”，就是禁食的一种形式。禁食又是个崭新的概念，人们对它充满恐惧，觉得这是极端的做法。本章将为你揭开“禁食”的面纱，让你了解身体平衡之道。

禁食 / 138

休养身心 / 139

第九章 修正健康习惯 / 141

边喝水边吃饭有利于消化？生病时要尽量多吃食物？发烧是健康的“敌人”？好的习惯让人受益终生。然而，我们常常延续着家族的习惯，没有察觉到其中的不科学之处。本章将为我们解读30个健康习惯，让生活的每处细节都为健康加分。

第十章 生态关怀——让心灵更健康 / 147

环境恶化，生态失衡，怪病迭出，这是失望的地球母亲对孩子最无奈的回答。我们需要的是一个真正和谐的世界，人类健康自由地生活，大自然欣欣向荣地发展。现在开始改变我们的生活吧！也许我们会是有能力拯救地球的最后一代人。

给肉类行业的十张传票 / 149

素食主义者的信仰 / 159

第十一章 转变从今天开始 / 165

素食不是饮食上的一种损失！素食不是一种牺牲行为！素食同样能为身体提供健康必需的所有营养。“素食主义者（vegetarian）”这个词语本身来源于拉丁词语“vigitor”，这个词的意思是“给予力量和健康”。成为素食者吧，改变从今天开始。

前路漫漫 / 171

健康小测验答案及解析 / 173



原来吃素 最健康

● [美] 彼得·博尔西 / 著 ●
叶红婷 / 译

 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

健康小测验

健康是一笔宝贵的财富，你能把握这笔财富吗？做完下面的测验，再仔细阅读本书，答案随之揭晓。

1. 哪种食物是我们身体所需要的？
 - A. 被加工过的食物
 - B. 标签上写着“天然”两个字的食物
 - C. 经过提炼的食物
 - D. 未经加工的粗粮

2. 对身体健康产生影响最大的是什么？
 - A. 多吃保健品和营养品
 - B. 常常去医院做检查
 - C. 关注我们所吃的食物
 - D. 每天锻炼2个小时

3. 医生最常忽略的重要问题是什么？
 - A. 病人吃了什么
 - B. 病人是否有医疗保险
 - C. 病人有什么症状
 - D. 病人都爱干什么事情

4. “你的食物就是你的药，你的药就是你的食物”是什么意思？

- A. 我们以药为食物
- B. 药和食物是同一种东西
- C. 合理饮食和食疗对健康大有好处
- D. 吃很多药才能健康

5. 成年人心脏的平均重量是多少？

- A. 400多克
- B. 300克
- C. 1000克
- D. 跟体重有关系

6. 心脏主要是由什么构成的？

- A. 肌肉
- B. 血管
- C. 体液
- D. 骨头

7. 男性和女性的平均心率是多少？

- A. 100次/分钟，100次/分钟
- B. 90次/分钟，80次/分钟
- C. 72次/分钟，78次/分钟
- D. 100次/分钟，120次/分钟

8. 身体强健的人的心脏比一般人的心脏要怎样？
- A. 跳得快
 - B. 跳得慢
 - C. 不跳
 - D. 不知道
9. 心脏肌肉退化时，我们会感觉怎样？
- A. 很开心
 - B. 非常疲倦
 - C. 心脏很痛
 - D. 一般没有什么感觉
10. 健康人的凝血时间大概是多久？
- A. 14分钟
 - B. 3~7分钟
 - C. 2分钟
 - D. 半小时
11. 吃了油腻的食物之后，血液会发生什么样的变化？
- A. 变得粘稠
 - B. 变得清澈
 - C. 流得非常快
 - D. 变得很黑

12. 什么食物会让我们的血液变粘稠？

- A. 水煮白菜
- B. 黑芝麻
- C. 芝士汉堡
- D. 清炒土豆丝

13. 血液凝结时间短的人一般不容易得什么病？

- A. 失血过多
- B. 动脉硬化
- C. 心肌梗塞
- D. 脑梗塞

14. 如何验血可以得到准确的结果？

- A. 吃很多肉食以后
- B. 极度疲惫时
- C. 喝了很多酒后
- D. 清淡地饮食再等上几个小时

15. 动脉分类中不包括哪一种？

- A. 大动脉
- B. 粗动脉
- C. 中动脉
- D. 小动脉

16. 哪种食物不含胆固醇？

- A. 鹅肝脏
- B. 牛肉
- C. 蛋清
- D. 猪大肠

17. 哪种胆固醇是健康的？

- A. 胆固醇都健康
- B. 低密度胆固醇
- C. 高密度胆固醇
- D. 没有胆固醇是健康的

18. 关于胆固醇的说法，哪种是错误的？

- A. 胆固醇是一种天然的润滑剂
- B. 胆固醇在肝脏中产生
- C. 胆固醇是我们的组织细胞不可或缺的重要物质
- D. 胆固醇是一种脂肪

19. 哪些食物不容易留在胃里？

- A. 富含碳水化合物的食物
- B. 富含维生素的食物
- C. 富含蛋白质的食物
- D. 富含脂肪的食物

20. 消化是从什么地方开始的？

- A. 嘴里
- B. 胃
- C. 小肠
- D. 大肠

21. 哪些东西会加速消化速度？

- A. 压力
- B. 脂肪
- C. 纤维素
- D. 酒精

22. 大脑传递饱食信号的时间是多少？

- A. 10分钟
- B. 20~30分钟
- C. 半小时
- D. 1个小时

23. 胃排空时间是多少？

- A. 10小时
- B. 1~6小时
- C. 半小时
- D. 几分钟

24. 哪种东西不是粪便含有的？

- A. 未被消化的食物
- B. 纤维素
- C. 水以及无数的细菌
- D. 蛋白质

25. 关于大便的说法哪种是错误的？

- A. 经常吃肉类食物的人大便更为紧实。
- B. 排泄运动能刺激大肠。
- C. 排泄大便的次数应该与他吃饭的餐次相同。
- D. 大便在大肠中的中转时间很长。

26. 哪项不符合健康大便的描述？

- A. 淡棕色，或略带黄色
- B. 排泄时能刺激大肠
- C. 均匀，适度柔软
- D. 排便无疼痛、紧张感

27. 哪种行为不利于大肠排便？

- A. 多吃肉类
- B. 多吃梅子或李子
- C. 饭前半小时或饭后3个小时喝水
- D. 多吃全谷类食物

28. 肝脏的主要作用是什么？

- A. 消化食物
- B. 运送氧气，帮助身体呼吸
- C. 新陈代谢，帮助人体解毒
- D. 排泄废物

29. 成年男性和女性肝的平均重量是多少？

- A. 男性1.3公斤，女性1.5公斤
- B. 男女都是1.3公斤
- C. 男性1.5公斤，女性1.3公斤
- D. 男女都是1.5公斤

30. 肝脏中不能合成或分泌哪一项？

- A. 蛋白质
- B. 脂肪
- C. 胆固醇
- D. 胆汁

31. 下列哪些受肾脏的影响较小？

- A. 血流量、血液组成、血压调节
- B. 头部
- C. 骨骼发育
- D. 部分重要的代谢功能