**新 书 推 荐**

**中文书名：《欲望的终结：重新发现健康饮食的智慧》**

**英文书名：END OF CRAVING: RECOVERING THE LOST WISDOM OF EATING WELL**

**作 者：Mark Schatzker**

**出 版 社：Simon & Schuster**

**代理公司：ANA/Lauren Li**

**页 数：288页**

**出版时间：2021年11月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介：**

马克·沙茨克（Mark Schatzker）是一名记者，也是《多里托效应》（*The Dorito Effect*）一书的作者，他在其新书开头的一段对话中，揭示了我们与食物的失调关系是如何开始的，以及科学如何引导我们回到更好的生活和饮食中来。

这是一个不会消失的问题：“我怎么吃，才对我最有好处？”人们一直在进行研究，已经测试了无数的饮食，在试图理解饮食的简单行为上，我们已经花费了数十亿美元。那么，为什么我们不能变得更健康呢？为什么进食障碍、暴饮暴食、快乐与惩罚之间的失调关系还会不断地阻碍我们过上好日子呢？是否我们的认识有误，开启一条通向营养和健康的新道路的关键，也许不在于克服我们破坏性的欲望，而在于理解这种欲望？

在《欲望的终结》（*The End of Craving*）一书中，科学作家马克·沙茨克（Mark Schatzker）探讨了这些关键性问题以及饮食的未来，他将重点放在了我们大脑中存在的强大且聪慧的饮食本能，总是与我们自己的意愿作对这一问题上来。他将传统智慧、历史研究和尖端科学相结合，带领读者从意大利的山脉前往古老的南方，再到大脑扫描实验室的内部，进行一场迷人、新鲜，充满信息的旅行，这些信息将改变我们对饮食、食欲和体重的看法，例如：

- 大脑像控制体温、血氧水平和心率一样敏锐而有效地控制着体重，它会一直跟踪我们消耗和燃烧的能量，其精确度，甚至超过科学家能达到的。

- 我们不是天生就渴望无限的卡路里。我们天生渴望我们所需要的。

- 脂肪和糖这些我们现在认为是不健康的营养素从未改变过，改变的是我们对它们的感知，而这种改变源自人工甜味剂、人工脂肪、合成淀粉和调味品等技术的发展。

- 食物的味道和它所提供的营养之间的这种“不匹配”，造成了一种不自然的、更强烈的进食欲望。

- 通过用某些维生素“强化”我们的食物，就像我们对牲畜所做的那样，我们增加了我们所吃食物的潜在热量，从而不知不觉地导致了肥胖。

《欲望的终结》（*The End of Craving*）是突破性的，它既有娱乐性，同时也包含了大量的信息，它揭示了一个崭新、激进的道理：我们的自然欲望不是原始的，也绝非有害。只有恢复食物的风味和它所提供的营养之间的关系，我们才有希望改变我们的饮食系统和整体健康，使我们获得长寿和幸福的生活。

重要卖点：

**具有挑衅性的核心论点：**《欲望的终结》的讨论聚焦在我们把努力都倾注于改善食物上，却导致大脑和身体之间的危险失联，这是营养和食品科学界的一次大胆的新声明。尽管研究人员已经围绕这一话题讨论了多年，马克却是第一个把所有线索联结起来展开对话的人。如果把这一思路尽可能地充分考虑，我们就可以抓住解决肥胖流行等更大问题的关键，并有助于进一步研究成瘾和人类行为。

**本书提供了一种具有实际意义的叙事方法：**虽然一些健康和食品科学书籍可能会将不健康饮食归咎于个人习惯或环境，但马克融合了数据、历史和意想不到的文化轶事，研究了导致肥胖危机和营养失调等问题的更广泛的影响因素。作者通过权威数据与通俗易懂的讲述并重的方式，将我们从意大利乡村带到美国南方，再带到大学实验室和现代养牛场，阐述了宏观经验是如何对我们的微观经验产生影响的，本书还重点从饮食和食品科学扩展到公共卫生和政策，为读者提供了许多现实依据。

**一位影响力不断扩大、备受读者信任的作家：**马克是一位获奖作家，曾出版过两本书：《牛排》（*Steak*）（企鹅出版社，2010年出版）和《多里托效应》（*The Dorito Effect*）（Simon & Schuster出版社，2015年出版）。《多里托效应》被《纽约时报书评》（*The New York Times Book Review*）称为“激进、极具启发”，还赢得了包括大卫·阿古斯博士（Dr. David Agus）、安德鲁·韦尔博士（Dr. Andrew Weil）、霍华德·莫斯科维茨（Howard Moskowitz）和邦妮·斯特恩（Bonnie Stern）在内的许多食品和科学领域主流专家学者的赞誉。自出版以来，马克在这场对话中的作用与日俱增。他多次参与在哥伦比亚广播公司（CBS）的节目，参演《奥兹博士秀》（Dr.Oz show）超过五十次，他还与多家食品公司、餐厅和食品组织展开密切合作，其中包括食品与饮料博物馆、《纽约时报》的“明日食品”会议（Food for Tomorrow Conference）、安德鲁·威尔（Andrew Weil）营养与健康会议等。

**一个大受欢迎的图书类型：**提供健康饮食实用建议的书籍总是大有潜力的，这些结合神经和行为科学的书籍不仅提供了“如何做”的建议，还经常能够解释“为什么”，因此它们近年来创造了一个非常畅销的图书类别。《欲望的终结》也可以分为此类，与谢娜·伊扬格（Sheena Iyengar）的《选择的艺术》（*The Art of Choosing*）、大卫·凯斯勒（David Kessler）的《暴食的终结》（*The End of Overeating*）、加里·陶贝斯（Gary Taubes）的《为什么我们会发胖》（*Why We Get Fat*）和布莱恩·万辛克（Brian Wansink）的《无意识饮食》（*Mindless Eating*）摆在一起。

**作者简介：**

**马克·沙茨克（Mark Schatzker）**是多伦多的一位获奖作家。他是耶鲁大学现代饮食与生理学研究中心的常驻作家，定期为菲尔博士秀（The Dr. Phil Show）、《环球邮报》（*Globe and Mail*）、《康泰纳仕旅行者》（*Condé Nast Traveler*）和《彭博追求》（*Bloomberg Pursuits*）撰稿。他是《多里托效应：关于食物和风味惊人新真相》（*The Dorito Effect: The Surprising New Truth About Food and Flavor*）和《牛排：对世界最美味牛肉的个人探索》（*Steak: One Man’s Search for the World’s Tastiest Piece of Beef*）一书的作者。

**媒体评价：**

“马克·沙茨克引人入胜、直抒胸臆、精彩绝伦的文字带领我们踏上了一段富有同情心的旅程，他用一种开放的方式，解释了肥胖与我们和食物之间不健康的关系。本书充满了迷人的科学故事、令人惊奇的事实和深刻的洞见，《欲望的终结》揭示了我们大脑和身体之间的真正关系，以及食物的真正力量。”

----瑞秋·赫尔茨（Rachel Herz），

《进食的理由》（*Why You Eat What You Eat*）一书的作者

“你会畅快地读完马克·沙茨克的这部美味的《欲望的终结》，这本书提供了一个强有力、营养丰富的内容大餐，让你了解我们吃什么和怎么吃实际上塑造了我们的生活。”

----威廉·科汉（William D. Cohan），畅销书《纸牌屋》（*House of Cards*）

和《最后的大亨》（*The Last Tycoons*）作者

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：李文浩（Lauren Li）**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室

邮编：100872

电话：010-82449901

传真：010-82504200

Email：Lauren@nurnberg.com.cn

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002