**新 书 推 荐**

**中文书名：《医生告诉我的“谎言”：那些有损健康的医学神话》**

**英文书名：LIES MY DOCTOR TOLD ME:** ***Medical Myths That Can Harm Your Health***

**作 者：Ken D. Berry**

**出 版 社：Victory Belt**

**代理公司：Biagi/ANA/Conor**

**出版时间：2021年11月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：304页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**版权已授：韩国、波兰、俄罗斯**

**\*中文繁体版已授权**

**内容简介：**

你的医生对你撒谎了吗?

吃低脂高碳水化合物的食物，包括大量“健康”的全谷类食物——这听起来耳熟吗?也许这是你在上次与医生预约或拜访营养师时被告知的，也许这是你在网上搜索健康饮食时看到的东西。也许你被误导了。肯·贝里博士（Ken D. Berry）来这里是为了消除被医疗和食品行业延续了几十年的神话和错误信息。

这本书是贝里博士的畅销书《那些医生告诉你的谎言》(LIES MY DOCTOR TOLD ME)的更新和扩充版，揭露了那些善意但被误导的医疗从业者所说的各种“谎言”背后的真相。营养疗法在医学院经常被忽视，而且提供给医生的信息往往是过时的。然而，对你的健康的负面影响是不变的。避免健康脂肪和远离阳光的建议已被证明对寿命有害，并对你的系统造成严重破坏。在这本书中，贝里博士将会启发你关于营养和生活选择，它们在我们健康中的作用，以及如何开始与你的医生进行有教养的对话，以找到适合你的正确道路。

**这本书将阐明：**

* 医生被教导如何考虑营养和其他预防性健康措施，以及他们应该如何思考
* “食物金字塔”和“我的餐盘”是如何产生的，以及它们应该改变的原因
* 关于脂肪摄入和心脏健康的事实
* 关于全麦对人体影响的真相
* 乳制品在饮食中的作用
* 盐的真相是朋友还是敌人?
* 激素疗法的危险和益处
* 关于炎症的新信息，以及医生应该如何看待它

走出黑暗，让肯·贝里成为你的最佳健康和和谐的向导！

**目录**

1 相信上帝，而不是你的医生 24

2 那么身体究竟发生了什么？34

3 脂肪的真相 50

4 你的骨骼应该得到改善 60

5 胆固醇真的是你的敌人吗？68

6 小麦并不完全是它所描述的那样 76

7 食物金字塔的谎言 84

8 运动很好，但对减肥帮助不大 92

9 坚果和种子不会导致这个问题 100

10 这是否会使男性患上前列腺癌？108

11 女性的问题不仅仅是雌性激素 118

12 病毒对抗生素嗤之以鼻 126

13 地球之盐 134

14 所有的卡路里都是不平等的 142

15 钙过多会导致肾结石吗？152

16 你的TSH是正常的，所以你的甲状腺是好的 158

17 如果你没有皮疹，那么你的维生素D是正常的 166

18 母乳并不包含新生儿所需的一切？172

19 上帝创造了太阳，上帝也创造了你 178

20 纤维是健康肠道的必要条件 188

21 食用红肉会导致癌症 194

22 你必须吃大量的碳水化合物来为你的大脑提供能量 200

23 烤肉会导致癌症 206

24 食用加工过的肉类会导致癌症 214

25 白色的小谎言 222

26 听我的话，做我的事 234

27 最亲爱的同事们 244

**作者简介：**

医学博士**肯·贝里(Ken D. Berry)**，全科医生、演讲家和作家，出生于田纳西州林登市，在田纳西州南方小镇霍恩瓦尔德长大。1996 年，他以优异成绩从田纳西州默夫里斯伯勒的中田纳西州立大学毕业，获得动物生物学和心理学理学士学位。2000 年，他从田纳西州孟菲斯市的田纳西大学健康科学中心毕业，获得医学博士学位。

十余年来，贝里博士在田纳西州农村地区从事全科医学工作，获得全科医学专业认证，美国全科医师学会授予其研究员身份。贝里博士接诊过20,000多名各年龄段的病人，积攒了大量一手材料，用于撰写急性和慢性疾病的文章。贝里医生越来越关注因美式饮食习惯和生活方式引起的慢性疾病，并将扭转2型糖尿病、慢性炎症和痴呆症的流行趋势作为自己的终生使命。

肯有四个孩子、三只狗、两只猫和七只孔雀。他和美丽的妻子妮莎住在田纳西州霍勒迪的农场里。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

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：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

