**新 书 推 荐**

**中文书名：《食物就是药物：治愈身体，滋养心灵，改造食物体系》**

**英文书名：FOOD IS MEDICINE: Healing Our Bodies, Nourishing Our Minds, and Revamping Our Food System**

**作 者：Dariush Mozaffarian**

**出 版 社：Henry Holt**

**代理公司：WME/ANA/Conor**

**页 数：待定**

**出版时间：待定**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子大纲**

**类 型：保健**

**版权已授：英国、西班牙（offer pending）**

**·作者自2021年便为TEDx发表营养、健康相关演讲：**[Our National Food Crisis: How to Fix Food for Health & Equity | Dariush Mozaffarian | TEDxBerkshires (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=nCE6fhQ-wV8)

**·作者2019年公开演讲“食物就是药物”：**[Dariush Mozaffarian, MD, DrPH - Food is Medicine (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=yaBRNXlI9Mg)

**内容简介：**

“我们健康状况不断恶化的原因……就在我们的盘子里，在杂货店和餐馆里，在自助餐厅和自动售货机上。导致美国乃至全球疾病泛滥和寿命缩短的头号元凶，正是我们吃的食物。”

——达里乌什·莫扎法里安（Dariush Mozaffarian）

《食物就是药物》利用最新、最具说服力的科学知识，为广大读者提供实用的解决方案——从希望孩子吃得更健康的父母，到数百万患有饮食相关疾病的人，再到努力应对医疗成本上升的政策制定者。达里乌什打破了某些“健康饮食”的神话，这些神话危险地弥漫在世界各地的健康和保健对话中。本书也清楚地表明，我们需要停止将与食品相关的健康问题归咎于个人行为，停止妖魔化农民、制造商和快餐店。如果我们要把我们的健康掌握在自己手中，我们将需要解决方案，而不是把所有的责任归结于个人或行业。

作者写给全球出版商的一封信：

虽然撰写大纲时，我更多着眼于美国，侧重于美国的故事，但我努力使《食物就是药物》一书具有全球意义。这些“美国故事”将得到拓展，延伸到欧洲、亚洲，以及更广泛的国际群体。

例如，书中将包括英国落后的“红绿灯”的食品标签，及其目前的局限性——这个评级系统压制健康的脂肪和热量，却给精加工（甚至超加工）的面包打满分。还有其他新的食品政策，它们大多基于同样过时的20世纪80年代科学研究，引起广泛争议和混乱，比如在欧盟、澳大利亚、新西兰激增的“营养打分”和“健康星级”营养分析系统，以及在南美洲广泛使用的“黑盒子”警告标签。

此外，这本书将与当今消费者选择和政策解决方案高度相关。例如，读者将了解到，2004 年丹麦全面禁止工业反式脂肪时，欧盟委员会如何对这一禁令提出质疑，并根据《欧盟宪法》第28条起诉丹麦阻止自由贸易。两年后，欧盟律师为准备此案而汇编和审查了科学证据后，欧洲议会则正式道歉——“为欧盟委员会对丹麦王国提起法律诉讼的举动表示遗憾”——并宣布他们的新认识，即“反式脂肪酸已被证明......会导致心脏和循环系统疾病”，而这些疾病“每年在欧盟造成190万人死亡”，议会最后“欢迎丹麦王国采取举措”禁止反式脂肪，并呼吁欧盟委员会和理事会“采取必要措施，确保在整个欧盟范围内消除食品中的反式脂肪酸”。

然而，尽管有这些偶然的成功，世界各国，与食品、营养相关的健康和经济挑战愈演愈烈。整个欧洲，与饮食相关的疾病案例不断增加，印度、中国、日本的糖尿病发病率已经与美国相似。亚洲读者将了解到为什么他们的食盐摄入量比其他地区高出50%，导致出血性中风和胃癌的发病率居世界之首，以及如何通过简单的饮食解决方案来有效降低这种风险，保护个人和社群健康。

最重要的是，《食物就是药物》将提供切实可行的解决方案，激励和鼓舞全世界的读者，解释他们如何为自己和家庭做出改变，以及我们如何开始扭转失败的食物和健康系统——例如英国国民医疗服务体系。

**作者简介：**

**达里乌什·莫扎法里安（Dariush Mozaffarian）**是一名医学博士，也是心脏病专家和全球知名的营养、医学和公共卫生专家。他是塔夫茨大学“食物就是药物”研究所（[Tufts Food is Medicine Institute](https://tuftsfoodismedicine.org/food-is-medicine-institute-launch-event-video-slides/)）的首任主任，这是美国第一家专注于将基于食物疗法整合到医疗保健中的研究所，他在那里进行了开创性的研究。他撰写了近600篇科学出版物，是被引用最多的医学研究人员之一。

**目录：**

第一部分

第一章 冲突中的危机：维生素和战争的动荡

第二章 从萧条到繁荣：供养一个新世界

第三章 超加工食品的兴起

第二部分

第四章 食物和微生物组

第五章 食物与心脏

第六章 肥胖：神秘的全球流行病

第三部分

第七章 我到底该吃什么?

第八章 种植更健康的食物

第九章 一场令人愉悦的革命：食品即药物的兴起

第十章 出生、身体和大脑：营养科学的前沿

第十一章 谁决定我们吃什么：推进营养安全

第十二章 扰乱粮食系统

**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

