**新 书 推 荐**

**中文书名：《蛋白质迷思》**

**英文书名：THE PROTEIN MYTH**

**作 者：Dr Richard Mackenzie**

**出 版 社：待定**

**代理公司：Rachel Mills/ANA/Winney**

**页 数：待定**

**出版时间：2027年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：科普**

**版权已授：德国、巴西、意大利、荷兰、瑞典、西班牙**

**内容简介：**

我们如今生活在一个对蛋白质痴迷的世界。

在对健康的永恒追求中，蛋白质已成为头号宏量营养素，被推崇为从减肥、增肌到实现最佳健康状态的万能答案。每家超市和健身房都充斥着以蛋白质为核心的餐食、零食和补剂，我们也不断被鼓励增加饮食摄入量。如今，人们坚信“更多蛋白质总归是好事”——尤其是相较于“有害的”碳水化合物，对吧？

错。更多蛋白质并非如宣传中那样是健康的灵丹妙药。事实上，围绕蛋白质看似无限的健康益处的诸多说辞，不过是价值270亿美元的蛋白质补剂行业灌输给我们的谎言，其核心目的只有一个：盈利。真相是：

• 蛋白质摄入过量与多种严重健康问题相关，包括胰岛素抵抗、糖尿病和体重增加

• 限制蛋白质摄入实则有助于抑制癌细胞生长，并延长寿命

• 在发达国家，蛋白质缺乏几乎闻所未闻

**作者简介：**

**理查德・麦肯齐博士（Dr Richard Mackenzie）**是英国在葡萄糖代谢、胰岛素抵抗、激素及氨基酸领域的顶尖专家之一。作为考文垂大学健康与生命科学研究中心及考文垂大学医院与沃里克国民保健信托基金会心脏代谢医学研究所的首席研究员，麦肯齐博士的研究成果获得国际认可。他在著名的哈雷街诊所主导代谢健康相关工作，已发表 40 余篇期刊论文，主要聚焦胰岛素抵抗、糖尿病及肥胖领域。

**目录：**

**书籍大纲**

**第一部分：蛋白质的真相**

第1章：蛋白质究竟是什么？

第2章：解构新陈代谢之谜

第3章：拆解蛋白质迷思

第4章：但如果“更多蛋白质”对我有效呢……？

**第二部分：为你定制蛋白质方案**

第5章：为什么个性化方案更有效

第6章：蛋白质与你的健康目标

如何定制蛋白质摄入（如果你希望……）

- 减重

- 增强体质

- 健康抗衰老

- 预防糖尿病

- 围绝经期/更年期激素平衡

- 疾病或损伤康复

- 素食/纯素饮食中获取充足营养

**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

