**新 书 推 荐**



**中文书名：《像动物一样进食：大自然教我们的健康饮食科学》**

**英文书名：EAT LIKE THE ANIMALS: What Nature Teaches Us About the Science of Healthy Eating**

**作 者：David Raubenheimer and Stephen J. Simpson**

**出 版 社：Houghton Mifflin Harcourt**

**代理公司：InkWell /ANA/Cindy Zhang**

**页 数：256页**

**出版时间：2020年4月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健/科普**

**版权已授：澳大利亚、日本、荷兰和西班牙**

**内容简介：**

**我们必须了解影响我们饮食习惯的基本食欲，学习如何以最好的方式管理它们。**

作品《像动物一样进食》（EAT LIKE THE ANIMALS）审视了我们的饮食方式以及我们能从其他物种身上学习些什么。为什么一只狒狒或者一团粘液菌本能地知道该吃些什么，而人类却不知道该怎么做？我们不断进化的祖先们曾经掌握了让他们清楚自己的身体需要什么食物的基本知识，例如按照什么比例进食，如何选择正确的食物，食用适当的数量，并且在晚餐来临前轻松地维持均衡的饮食。*然而，我们从何时起丧失了这种能力，造成这种情况的原因又是什么呢，以及我们该如何重新获得它*？作品《像动物一样进食》基于五种食欲对复杂营养学的适应性反应以及二位作者在研究过程中所经历的五个顿悟时刻，以引人入胜的文字解答了这些问题。

大卫·劳本海默（David Raubenheimer）教授和史蒂芬·辛普森（Stephen Simpson）教授是生物学史上最高产的科学搭档之一，自30年前在牛津大学相遇以来，二人共同撰写了120多篇论文。《像动物一样进食》记述了一段始于开普敦山麓，终于澳大利亚沙漠的科学旅程，最终形成了一套统一的营养学理论，对我们目前的新陈代谢疾病和肥胖症产生了深远的影响。

所有有机体都信赖食欲透露给他们的信息，例如吃什么、吃多少才能确保健康和繁殖概率。抵制食欲的观念对于生存而言毫无意义。不同于其他物种的是，人类已经破解了有关食欲的谜团。《像动物一样进食》为读者们提供了最前沿的科学知识，帮助读者们掌握人类对食物的欲望，并告诉他们应该如何控制饮食的种类、时间和数量。

**作者简介：**

**大卫·劳本海默（David Raubenheimer）：**悉尼大学生命与环境科学学院营养生态学教授和查尔斯·帕金斯中心营养学学科带头人。他曾在牛津大学担任了十年的研究员和部门讲师，并曾在莫德林学院任教。大卫的演讲足迹遍布世界各地的大学和学术会议。他还同史蒂夫合著了作品《营养学的本质》（*The Nature of Nutrition: A Unifying Framework from Animal Adaptation to Human Obesity*）。<https://press.princeton.edu/titles/9776.html>

**史蒂芬·J·辛普森（Stephen J. Simpson）：**悉尼大学查尔斯·帕金斯中心学术主任，生命与环境科学学院教授。史蒂芬曾在牛津大学耶稣学院担任了22年高级研究员，及动物学系的客座教授。他荣获过皇家昆虫学会颁发的维格斯沃斯奖章和尤里卡奖（The Eureka Prize），同时是伦敦皇家学会院士和澳大利亚勋章获得者。史蒂芬在英国和澳大利亚的媒体圈享有盛名，曾做客《国家地理》（National Geographic）、《动物星球》（Animal Planet）和英国历史频道，并担任ABC电视台四集纪录片《南方大陆》（*Great Southern Land*）的主持人。 <https://www.youtube.com/watch?v=CNCiDbA38nM>

二人在生物学和营养学领域的研究和影响力吸引了世界各地的科学人才前往悉尼大学查尔斯·帕金斯中心。

**媒体评价：**

“《像动物一样进食》是一本必读的书籍。这本行文优美的书针对‘今天在一个食物过度加工的环境下，我们为什么会肥胖’首次提出了一个令人信服的解释。劳本海默和辛普森作为生物学家，利用他们对动物和昆仲生理学、进化和摄食行为的深入了解，构建了一个令人信服的设想：我们与动物有着相似的蛋白质，调节我们的饮食和胃口。”

---玛丽安·纳斯尔（Marion Nestle）, 《吃什么以及那些令人厌恶的真相》（What to Eat and Unsavory Truth）一书作者

“终于有一本言之有物的饮食和营养学书籍出现了。在一个充斥着关于吃什么和什么时候应该吃的错误信息的世界里，《像动物一样进食》就像是一缕清新的空气。我简直爱不释手。基于30多年的前沿研究，它解释了现代食物环境如何破坏我们的饥饿控制系统，然后解释了我们都应该吃什么才能健康地生活.”

---大卫·辛克莱（David Sinclair），哈佛医学院遗传学教授、保罗·F·格伦（Paul F. Glenn）衰老生物学中心联合主任，《生命周期：为什么我们会变老，为什么我们不必变老》（[Lifespan: Why We Age—and Why We Don’t Have To](https://protect-au.mimecast.com/s/UqotCZYM2VFkroM7SzOo8f?domain=urldefense.proofpoint.com)）一书作者

“《像动物一样进食》对健康饮食科学进行了新颖而独特的阐述。我喜欢它的行文方式，里面充满了戏剧性、思考和惊喜。劳本海默和辛普森提出了一个非常有说服力的理由，证明蛋白质在调节我们饥饿方面的重要性，并非常有力地证明了垃圾食品工业在我们生活中所产生的可怕影响。”

---迈克尔·莫斯利博士（Dr Michael Mosley）, 科学主持人和《快速800》（The Fast 800）的作者

“吃得像动物一样简直就是杰作。我完全被科学所震撼，被写作的清晰和优雅所吸引。劳本海默和辛普森通过提出正确的问题，揭示了动物最重要生理需求的深层进化秘密，并挖出了所有通过兜售垃圾来寻求名利的江湖郎中、庸医和伪科学家。作者讲述的故事非常重要，比许多人意识到的还要重要。”

---乔治·麦加文博士（Dr George McGavin）, 动物学家和广播员

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：**

张滢（Cindy Zhang）

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：010-82504506

传真：010-82504200

Email: cindy@nurnberg.com.cn

网址：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