

TRƯỜNG Y DƯỢC HẢI PHÒNG

TTTT - TV

TLTK

C30

2018

CAMPBELL, PHD  
COBSON, PHD


NEW YORK  
TIMES  
BESTSELLER

Viện dưỡng  
Toàn cảnh

# THỨC TỈNH và HÀNH ĐỘNG

**WHOLE:** Rethinking the Science of Nutrition  
Biên dịch: Trịnh Ngọc Minh

 SAIGONBOOKS

 TINH HOA BOOKS®  
Đãn lối thành công

 IC  
PUBLISHER

NXB THÔNG TIN  
VÀ TRUYỀN THÔNG

(Tái bản lần thứ nhất)

THỰC TÌNH VÀ HÀNH ĐỘNG

© 2013 by T. Colin Campbell  
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any manner without the prior written permission of the publisher.  
Dallas, TX 75231  
www.barnhillbooks.com  
Barnhill Books is a trademark of Barnhill Books, Inc.  
Printed in the United States of America  
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

**CUỐN SÁCH NÀY DÀNH TẶNG  
NGƯỜI TÔI YÊU MẾN**

*“Khi có sức khỏe bạn có hàng nghìn điều ước. Khi không có sức khỏe bạn chỉ có một điều ước là có sức khỏe”*

lib.hpmu.edu.vn

TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC HẢI PHÒNG  
TTTT - THƯ VIỆN 466

**PHÒNG ĐỌC**

# TOÀN CẢNH DINH DƯỠNG THỨC TỈNH VÀ HÀNH ĐỘNG

© 2013 by T.Colin Campbell

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.



**BenBella**

BenBella Books, Inc.

10300N. Central Expressway, Suite 530

Dallas, TX 75231

[www.benbellabooks.com](http://www.benbellabooks.com)

Send feedback to [feedback@benbellabooks.com](mailto:feedback@benbellabooks.com)

Printed in the United States of America

10 9 8 7 6 5 4 3

*Cuốn sách được xuất bản theo hợp đồng bản quyền giữa BenBella Books, Inc và Công ty Cổ phần Đầu tư Văn hoá Tinh Hoa.*

*Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất cứ dạng điện tử nào như ebook, audio book, image, video mà không có sự cho phép bằng văn bản của Công ty Cổ phần Đầu tư Văn hoá Tinh Hoa.*

## TINH HOA GROUP

Địa chỉ: 82 Bà Cát, Phường 14, Tân Bình, TPHCM

Điện thoại: (028) 62 52 3668 – 0989 88 1800

Email: [thang@789.vn](mailto:thang@789.vn)

Website:

- Xuất bản sách giấy : [www.tinhhoabooks.com](http://www.tinhhoabooks.com)
- Sách điện tử : [www.docsachonline.vn](http://www.docsachonline.vn)
- Giải pháp trắc nghiệm : [www.789.vn](http://www.789.vn)
- Trường THPT Đông Đô : [www.thptdongdo.vn](http://www.thptdongdo.vn)

# MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU.....	7
➤ <b>Phần I. MỘT HỆ THỐNG NÔ LỆ</b> .....	17
1. Những “huyền thoại” trong hệ thống chăm sóc sức khỏe hiện đại....	17
2. Toàn bộ sự thật .....	30
3. Con đường ngược lối của tôi .....	45
➤ <b>Phần II. NHÀ TÙ QUAN NIỆM</b> .....	63
4. Chiến thắng của quy giản luận.....	65
5. Quy giản luận ngập tràn trong dinh dưỡng .....	81
6. Các nghiên cứu quy giản.....	104
7. Sinh học quy giản .....	119
8. Di truyền học vs. Dinh dưỡng, phần một.....	143
9. Phần hai: Di truyền học vs. Dinh dưỡng.....	164
10. Y học quy giản.....	181
11. Bổ sung dinh dưỡng theo kiểu quy giản .....	193
12. Các chính sách xã hội quy giản .....	210
➤ <b>Phần III. QUYỀN LỰC TINH VI VÀ NHỮNG NGƯỜI THỪA HÀNH CỦA NÓ</b> .....	224
13. Hiểu về hệ thống .....	226
14. Sự bóc lột và kiểm soát của ngành kinh doanh.....	245
15. Nghiên cứu và lợi nhuận.....	266
16. Những vấn đề truyền thông.....	286
17. Thông tin sai từ chính phủ.....	305
18. Mù mắt vì những người mang đến ánh sáng.....	322
➤ <b>Phần IV. LỜI CUỐI</b> .....	345
9. Hãy trở thành những cá nhân mang tư duy toàn phần.....	345
<b>CẢM ƠN</b> .....	352
<b>LIỆU THAM KHẢO</b> .....	354