第一图书网, tushu007.com

<<胖是因为你吃饭太快>>

图书基本信息

书名：<<胖是因为你吃饭太快>>

13位ISBN编号：9787807025573

10位ISBN编号：7807025573

出版时间：2007-8

出版时间：吉林文史出版社

作者：马克·大卫

页数：184

译者：王丽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<胖是因为你吃饭太快>>

内容概要

你知道吃饭太快会让人发胖吗？
你知道压力会让人暴饮暴食吗？
你知道心情和想法会影响我们的消化吗？
美国营养学家马克，大卫经过数十年的研究，得出了一个令世界营养学界震惊的发现：健康不在于吃什么，而在于怎么吃和吃饭时的心情。
《胖是因为你吃饭太快》通过与人体内部的“营养专家”攀谈，发现了吃饭时的节奏、压力、心情与肥胖之间的奇妙联系：
消化是从大脑开始的，这被称作“头期消化反应”。
消化工作的30%-40%都要归功于这一反应。
所以，吃饭速度太快或者注意力不集中，就会使新陈代谢的能力大打折扣，肥胖也就在所难免了。
在压力状态下，人类的神经系统会自动进入应激反应状态——心跳加速、血压上升、呼吸加快……
更重要的是，消化系统会关闭，体内因此会囤积大量的脂肪。
人体内与愉快感相关的化学物质——脑内啡不仅仅是愉快分子，它还能刺激脂肪消耗。
可见，放松心情和计算卡路里一样重要。

作者简介

马克·大卫，营养学家，多年来一直从事饮食治疗、营养心理学和瑜伽的教学与推广，是“生活节奏——新陈代谢——体重和健康”领域的开创者和领军人物。
他曾经担任过美国首屈一指的疗养机构——波克夏峡谷农场的首席讲师和顾问，为迪斯尼、旁氏等世界知名公司做过指导。

<<胖是因为你吃饭太快>>

书籍目录

前言绪论第1章 放松：新陈代谢的加速器第2章 质量：想吃，就吃第3章 意识：你的想法可能让你发胖第4章 节奏：新陈代谢的方向盘第5章 愉快感：新陈代谢的增效因素第6章 思想：一种营养的选择第7章 故事：一个新的营养开端第8章 灵性：心灵的营养课程致谢

章节摘录

可见，吃什么并不是最重要的，重要的是吃饭时的心情。
压力和新陈代谢的关联　　要了解新陈代谢和压力之间的紧密联系，就要先来了解一下我们的中枢神经系统。
中枢神经系统中对消化系统影响重大的部分叫做自主神经系统（ANS）。
这部分神经负责让你的胃蠕动，使酶能在消化过程中能流通，保持血液对养分吸收过程顺畅。
自主神经系统还负责告诉你的身体什么时候停止消化，例如胃里没有食物的时候，或者你的身体正处于激性应激反应状态。
自主神经系统负责完成刺激消化和抑制消化的两个分支是：交感神经和副交感神经。
交感神经激发压力反应，同时抑制消化活动。
而副交感神经负责放松身体，并激发消化。
也许用双向开关来比喻神经系统的这两个部分会更形象一点。
当副交感神经系统活动时消化进行压力反应停止，　　身体放松　　当交感神经活动时消化停止压力反应进行，　　身体紧张　　简单来说，我们大脑里打开压力反应的部位会同时会停止消化吸收。
相反，大脑里打开放松反应的部位会同时进行全面健康的消化。
吃健康食品仅仅是营养全面的一部分而已，另一部分就是有助于消化吸收的良好心态。
陈先生是位有名的中医，今年46岁。
尽管其他方面状况良好，对自然疗法也有着渊博的知识，他却一直受到消化不良的困扰。
他觉得也许应该检查一下自己的食谱，于是来寻求我的帮助。
在向他提问了几个有关饮食习惯的问题后，我对他的答案感到十分吃惊。
陈先生经常在上班途中停车买两个麦当劳的鸡蛋松饼，并且边开车边解决早餐。
中午冲到同一家麦当劳买上两个汉堡，并在返回的途中吃掉它们。
工作结束后，他会吃两片比萨。
他告诉我他希望吃得好点，但是又不愿意下厨房做饭，也就无法放弃麦当劳。
想想看吧！
我对他说，如果不改变以上的种种习惯，我恐怕就没有办法帮助他。
最终他不情不愿地接受了下面的简单方案：必须停下车来，花上20分钟慢慢享用汉堡。
对于早餐的鸡蛋松饼也是如此。
慢慢享用食物以及生活。
在吃饭前后和吃饭过程中都要大口呼吸。
两周过后，陈先生很兴奋地给我打电话，告诉我一些好消息。
首先，他的消化不良症状消失了。
接着他又说，"你简直无法相信，但这是真的，我现在讨厌汉堡了。
我已经吃了15年汉堡，再也受不了它们了。
你曾经尝试慢慢品尝汉堡吗？
你做不到。
因为你必须快速吃完，并且加上一堆番茄酱去掩盖它的味道"。
陈先生并不是个轻松的食客。
他每天有很多病人要看，而且似乎并没有很多时间去关注自身的营养问题。
但是，简单的放慢吃饭速度就将他从交感神经主导状态变成了副交感神经主导状态，并且消化不良也迅速消失了。
当这些发生后，身体最终对他的食物选择给出了反应，让他轻轻松松地戒掉了汉堡。
并不需要动用意志力去抵制自己喜欢的食物或者做一个更好的选择，他所要做的就是慢慢品尝。
你开始了解放松心情对新陈代谢的好处了吧？
也能明白在副交感神经主导下进食会给你的食物选择和新陈代谢带来怎样的影响？

压力带来的生物化学负担　　思考下面表格中的信息，鼓励自己去享受慢条斯理、而又轻松愉快的文明饮食。
应激反应会带来：　　营养吸收--主要是由于氧气和食道血流的减少；胃、胰腺和肝内酶的生成减少；胆囊内流出的胆汁减少。
营养排泄--从尿液中流失的钙、镁、钾、锌、铬、硒和其他各种微量矿物质。
营养不足--特别是维他命C、维他命B、铁、锌和镁。
血脂--压力本身就会使胆固醇升高。
血清甘油三酯--在应激反应状态不断上升。
血小板聚集--导致心脏病的主要危险。
盐滞留--会引起高血压。
皮质醇--与体重上升、腹部脂肪囤积、体重无法减轻和肌肉增长有密切关系。
低龄人群皮质醇的过量输出会使身体衰老。
肠道菌群--由于压力，健康大肠菌被破坏，会导致免疫问题、皮肤病、营养不良和消化问题。
供氧--影响新陈代谢的各个方面。
热效率--身体燃烧热量的能力下降。
生成盐酸--得溃疡的可能性提高。
生长激素--身体组织生长、愈合和再生的重要激素。
帮助燃烧脂肪和增强肌肉。
唾液分泌--淀粉的消化能力下降，口腔免疫因子减少。
甲状腺激素--能引起全身代谢活动衰退。
吞咽速度--吞咽速度快很可能是引起消化不良的原因。
胃排空时间--可能导致便秘和结肠疾病。
食物敏感或过敏--它可能引起免疫系统不健康或溃疡。
下食管括约肌的不稳定功能--下食管括约肌不正常开放，造成胃反流（又称心通）。
胰岛素抵抗力--长期轻微压力导致靶细胞对胰岛素反应迟钝，这是引起糖尿病、体重上升和心脏衰老的原因之一。
二十烷类激素--一种人体生长激素荷尔蒙，包括：前列腺素、血栓素、白细胞三烯。
它会影响能量水平和许多的代谢功能。
骨质疏松症--承受压力或情绪低落的女性的骨密度显示有所下降。
压力还会增加尿液中钙、镁和硼的流失。
氧化应激--使身体提前衰老，是很多疾病的预兆。
肌肉质量--意味着肌肉松弛和新陈代谢减缓。
性激素--可能意味性欲下降、肌肉松弛。
发炎--许多严重疾病的前期症状，包括脑病和心脏病。
线粒体--细胞里能量的发电站。
当细胞中这种微小的细胞器数量下降时，它产生的能量也会减少，导致慢性疲劳。
肾功能--与体内毒性的排解、电解质不平衡、保水性和心脏病发作有关。
向法国人学习　　我所知的最能体现缓慢进食和匆忙进食区别的例子来自欧洲。
去过法国吗？
你知道说到吃饭时，法国人是怎么做的吗？
当向很多熟悉法国文化的人提出这个问题时，他们是这样评价的：法国人花好几个小时吃午餐，边进餐边喝下不少的红酒，吃大量的奶酪和高脂肪食物，他们每一道菜的分量都比较小，一天中最重要的是午餐，对新鲜食品和高品质佐料有一种狂热。
他们不如美国人运动多，但更苗条一些。
直到最近，他们甚至没有"快餐"这个名词。
我们来和美国人来做个比较。
美国人仅花几分钟来吃早餐和午餐，并且把晚餐定为一天中的正餐，他们在吃饭的时候通常不会喝酒

，不会过于强调原材料的品质，也不会把每一顿饭都作为一种文化盛宴来纪念。
美国人吃的分量也比较大，更加喜欢运动，但更胖一些。
　　几年前，研究人员对比了美国人和法国人的健康情况，得出的结论令医学界大为震惊：法国人比美国人人均消耗的脂肪要多很多，但他们血液中胆固醇含量和患心脏病的几率却比美国人要低很多。
　　我们运用医学界最聪明的头脑去研究这个难题，尽可能研究各种原因。
科学家提出法餐中有一种神秘的成分能令法国人拥有这种健康优势--他们认为答案就在红酒中。
然后他们把红酒中的活性化学物质（多酚）分离了出来。
人们猜测它就是那种对法国人的心脏起保护作用的神秘物质。
　　一段时间后，全国各地的报纸头条都出现了这样的字样：多喝红酒。
这当然造成了不小的轰动，因为它与许多其他研究是背道而驰的，如：酒精能杀死脑细胞，损伤免疫系统，损伤肝脏，使胎儿发生畸变，等等。
于是，多酚被从红酒中分离出来，被装进胶囊，放进瓶子，在全国各地的健康食品商店进行销售。
问题解决了，研究者们终于又可以安安稳稳睡觉了，因为他们搞清楚了那些小小的红酒多酚药片就是造成美国人和拥有健康心脏的法国人之间差别的原因。
　　但是，我们来仔细研究一下。
　在这个项目上，并没有一位研究者是从大局着眼的。
首先，持续不断地在副交感神经状态下进食--轻松心态和最大玩笑的作用。
尽管法国人也有可能处于某种压力之下，但挤出一点时间，慢慢享受食物，和其他法国男人或女人聊聊天也许能帮助他们放松心情。
如果这些还没有办法放松他们的心情，那红酒一定派得上用场。
　　……

编辑推荐

你知道吃饭太快会让人发胖吗？
你知道压力会让暴饮暴食吗？
你知道心情和想法会影响我们的消化吗？
健康不在于吃什么，而在于怎么吃和吃饭时的心情。
营养学四大误区　　误区一：最好的减肥方法是少吃多运动。
这个公式听起来没错，但是不够完整。
节食和过量运动只会造成新陈代谢速度减慢，从而积累更多的脂肪。
只有真正健康的饮食和愉快的运动才会让你无所不能。
误区二：过量饮食是意志力薄弱的表现　　我们过度饮食并不是因为意志力薄弱，而是因为进食不能让我们完全　　放松，不能给我们带来愉悦感和认知感，食物的质量也不高。
误区三：只要饮食搭配合理，自然就会健康苗条。
这一说法听起来还算科学，但实际上，它带给身体的伤害远比好处多得多。
如果在一种焦虑急促的状态下进食，就会对身体造成巨大的压力，导致营养成分大量流失．因此，苗条不仅在于吃什么，更在于吃饭时的心情。
误区四：营养专家的话最科学，最值得信任。
其实，最可靠的营养学理论就在你自己的身体里，那就是你的肠神经系统（ENS），人们形象地称其为“腹中大脑”。
身体内部的这个专家会帮你选择该听外界哪个专家的话。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com