

<<變年輕的技術>>

图书基本信息

书名：<<變年輕的技術>>

13位ISBN编号：9789861363028

10位ISBN编号：9861363025

出版时间：2011-10-31

出版人：如何出版社有限公司

作者：太田成男

页数：200

译者：劉滌昭

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>

<<變年輕的技術>>

前言

人人都做得到！

讓身體永遠年輕 有些人每到生日，就感嘆自己又老了一歲。
透過生日體認到自己的「老」，大概真的會感覺身體漸漸遠離年輕吧。

我們總有一天必須與衰老搏鬥。

有這種認知的人應該不少。

但，這麼想的話就大錯特錯了。

因為，我們的身體天生「能夠變年輕」。

正確的說，從出生到死亡，一直發揮著「使身體年輕」的機能在生活著。

身體一定會漸漸衰老，這是無法避免的。

想要努力，但卻每下愈況，無法像以前那樣持久。

不過是爬車站的樓梯，一下子就氣喘吁吁。

和三十多歲時相比，肌肉不再有力。

感覺到這種「身體的衰退」時，你會怎麼辦？

「體力下降，覺得疲勞時，就盡可能讓身體休息。」

如果這是你的回答，那就得注意了。

因為，這不是對抗老化的好對策，老是讓身體休息並不能阻止身體的衰退。

或許很多人對這種說法感到疑惑，「讓身體休息，不是可以恢復體力嗎？」

要回答這個問題，必須請大家先了解「身體的能量」是什麼。

身體的能量也可以說是「生命力」，是生命不可缺少的要素。

我們的身體不論做什麼事情，都需要能量。

「能量」減少後，很容易感覺疲勞，一下子就上氣不接下氣，身體的機能也跟著減弱。

所謂身體的衰退，就是指身體「製造能量的能力」降低。

休息時身體不需要能量，因此「製造能量的能力」會逐漸降低，結果更加速身體的衰弱。

有一個顯而易見的例子，很容易了解身體衰退是因為製造能量的能力下降，那就是「中年發福」。

人到了中年，容易胖且不容易瘦，就是因為製造能量的能力衰退，使得透過飲食攝取到的能量原料無法用盡而堆積在體內。

經常聽到有人說，容易發胖是因為代謝不佳的緣故，其實所謂代謝不佳，也就是指將原料製造成能量的能力降低。

但由相反的角度來看，如果能夠提高製造能量的能力，不但可增強體力，看起來年輕，而且不容易發胖。

不僅如此，製造能量的能力提高後，也可以改善代謝，對女性而言，具有使肌膚美麗的美容效果。

由此來看，提高能量的製造能力，可說是一舉二得、一舉三得，甚至一舉四得的健康法。

事實上，這種製造能量的能力，正是「使身體年輕化」的真正機能。

那麼，產生能量的物質到底是什麼呢？

就是「粒線體」。

抱歉現在才向大家自我介紹。

我是現任日本醫科大學教授的太田成男，專長為分子細胞生物學，其中又以粒線體研究為主要。

我想大家應該聽過粒線體這個名詞。

它是身體細胞內的小器官之一，主要任務就是產生能量。

一九九五年，日本作家瀨名秀明的恐怖小說《寄生前夜》大為暢銷，因為這本小說，使得日本人對粒線體的認知大為提高。

不過遺憾的是，雖然知道粒線體的名稱，但是真正了解它的功能和面貌的人並不太多。

大部分人不了解粒線體其實並不意外。

這是因為粒線體與健康的關係，是直到最近才有較為詳細的認識。

<<變年輕的技術>>

其中，最大的發現就是粒線體具有「使身體年輕的功能」。

而關鍵性的兩個名詞，一是「活性氧」，另一個就是「粒線體」。

已知活性氧會為身體帶來各種害處。

粒線體能製造生命所必要的能量，但是，如果它的品質不佳，就會製造出活性氧，若品質良好，則可減少活性氧，抑制活性氧的害處。

假設粒線體是製造能量的工廠，那麼活性氧就是製造能量時放出的有害廢水或廢氣。

可知，粒線體固然能製造能量，但無法避免的，同時也會產生活性氧。

不過隨著研究的進步，已知即使是相同的粒線體，也有好壞之分，好的粒線體能有效率的製造能量，同時很少產生活性氧；反之，也有惡質的粒線體，能量製造效率不佳，又會產生大量活性氧。而且，粒線體的「質」會依我們的生活習慣而改變，並決定我們老化速度的快與慢。

身體的老化是一點一點的持續進行的。

只要增加粒線體的量，就可改善身體的機能，健康地生活。

代謝旺盛的話，對美容也有明顯的效果。

身體的內面年輕化，外貌自然也可以變的年輕。

增加好的粒線體並不困難，而且這些方法都是經過最新的科學驗證過。

如何具體提升製造能量的能力？

簡單的說，就是「讓身體知道需要能量」。

大略來分有以下四點： 實施「鮪魚訓練」 挺直背脊 感受寒冷 空腹

請拋開從現在開始「與衰老搏鬥」的念頭。

更加活用身體與生俱來的「年輕感」 這是最好的健康法，也是對身體最體貼的生存方式。

由衷的希望閱讀本書的讀者，盡可能實踐此「變年輕的技術」。

從開始實踐的那一天起，身體就會變得年輕。

我可以這樣斷言。

也期待你一點一點逐漸改變。

<<變年輕的技術>>

內容概要

羨羨慕那些好像永遠不會老的人嗎？

運用太田博士開發的「變年輕的技術」，其實你也做得到！

而且一星期就能見效！

讓你50歲看起來像30出頭，甚至健康活到120歲！

日本細胞學權威公開，關乎你健康與青春體態的大秘密，粒線體才是健康之鑰！

學會增加粒線體，人人都可健康不老！

人體天生具有「變年輕的機能」，本書教你利用簡單易行的方法增加細胞粒線體，讓你明顯看到改變，hold住青春體態！

發現事實真相幫助你留住青春！

．42歲是健康開始走下坡的大厄年 ．快食是「老化」的第一步 ．經常休息身體容易衰老
．習慣「正襟危坐」會變年輕 ．「不會肌肉痛」是身體衰退的證據 ．「老化」和「癌症」的原因完全相同 ．愈古老的運動和舞蹈愈有益健康 ．要用含「中鏈脂肪酸」的食用油
．能量多寡決定身體老化的程度 ．過瘦比輕度肥胖更容易縮短壽命 ．作息規律的人通常不易發胖
．「交際舞」暗藏著超健康法的秘訣 「變年輕的技術」關鍵要訣搶先看：
．坐著和站著時都挺直背脊 ．在寒冷的地方運動 ．學習瑜伽和社交舞 ．有氧運動之前先進行短跑衝刺
．實施「週末斷食」 ．食用綠、紅、黃色、蔬菜 ．三溫暖後泡冷水 ．進行鮪魚訓練

<<變年輕的技術>>

作者簡介

太田成男 日本醫科大學教授 日本細胞學權威，以「氫離子去除活性氧」研究驚動世界！
學術期刊《自然醫學》大篇幅報導！

在NHK < SCIENCE ZERO特輯「握住健康之鑰 粒線體新常識」> < 爆笑問題！
日本的教養> 節目中引發熱烈迴響，掀起「人人可以健康不老」話題！

1951年生於福島縣。

1974年畢業於東京大學理學院。

1979年東京大學藥學研究所博士課程修畢後，歷經瑞士巴塞爾大學生物中心研究所研究員、自治醫科大學講師及助教授等職，於1994年起擔任現職。

根據長達30年以上的研究，發現粒線體具備的功能與身心健康有密切的關係。

堪稱日本粒線體研究權威，同時還擔任粒線體學會理事長、Cell Death學會理事長、氫研究會理事長等職。

已出版著作有，與作家瀨名秀明合著《粒線體與生存》《粒線體的力量》等多本。

劉滌昭 輔仁大學日文系畢業，日本拓殖大學經營學碩士。

曾任牛頓雜誌叢書主編、日本文摘主編、民生報日文編譯，現為專職譯者。

譯有《寫給患者和家屬的癌症醫療聖經》《不生病的生活》《不生病的生活．實踐篇》《永保青春的飲食 新谷醫師的養生革命．不生病的生活3》《健康的結論 不生病的生活黃金篇》《這樣要去看醫師嗎？

日本名醫教你的125個必備健康常識》《日本NO.1自然醫學家的「健康保證班」》《曼哈頓名醫的萬能健康法》《癌末醫師健康活過20年》等書，堪稱國內首屈一指的健康書翻譯家。

<<變年輕的技術>>

書籍目錄

自序 人人都做得到！

讓身體永遠年輕第1章 愈健康、長壽的人「體內」愈年輕為何說「千年鶴萬年龜」馬拉松選手的身體與「鳥類」很像工作結束後，「Fight，一發！

」烹調選用含「中鏈脂肪酸」的油品人類的壽命很早以前就確定為一二歲遭人誤解的前世界重量級拳王阿里經常休息身體容易衰老酒量變好的人要留意「食道癌」增加粒線體可預防「失智症」「癌症」與「老化」的原因完全相同「細胞凋亡」是身體最後的自救手段「四十二歲」是健康開始走下坡的大厄年第2章 「老化的機制」與「年輕化的機制」浦島太郎不是「老公公」，而是「病人」！

身體基因「每天有十萬處」受傷人類是天生不老的！

能量多寡決定身體的老化程度為何女性比男性長壽？

「老人味」是顯示健康狀態的訊號跪坐之後不可立即起身為何腦梗塞必須在二小時內治療快食是「老化」的第一步壓力會產生活性氧歌手絢香罹患的「巴塞杜氏症」症狀為何？

能量是「無法儲存的金錢」過了九十歲仍可提升基礎代謝率！

食物是身體的「基本電荷」謠傳「運動會短命」是真的嗎？

呼吸的氧氣中有一~2%會成為活性氧有方法可防止活性氧發生增加粒線體的量，創造優質的能量第3章 代謝症候群是代謝的疾病減少內臟脂肪的「唯一方法」青春前決定「瘦體質」或「胖體質」為什麼熬夜工作反而會發胖「過瘦」比輕度肥胖更容易短命脂肪細胞是預防生活習慣病的關鍵一餐至少花三十分鐘慢食作息規律有助於飽足荷爾蒙正常分泌！

糖尿病也起因於「粒線體狀況不佳」第4章 增加粒線體的運動習慣從「鮭魚訓練」開始最大心跳數以六 %最恰當「不會肌肉痛」是身體完全衰退的證據「短時間」獲得效果的有氧運動「交際舞」暗藏著超健康法的秘訣愈古老的運動和舞蹈愈有益健康習慣「正襟危坐」會變年輕確實瘦身，而且不復胖的方法高齡者要從事「製造少量活性氧」的運動三溫暖之後泡冷水第5章 空腹可使人年輕長壽不老的終極意義就是「斷食」長壽的研究從「麵包酵母」開始什麼是延長壽命的「長壽基因」？

猴子也能一眼看出「年輕」或「年老」以「三：一：一」的比例攝取營養「週末斷食」可喚醒睡著的粒線體在空腹狀態下運動如何區分「過瘦」與「保持空腹」？

請食用綠、紅、黃色蔬菜維生素C攝取過量可能致癌！

？

為何限制熱量會導致「生殖能力」降低？

抱持「感謝的心」進食才能吃出美味與健康步調緩慢、舒暢地生活，以減少活性氧、增加粒線體結語
付諸實踐，為自己開創朝氣蓬勃的人生

<<變年輕的技術>>

章节摘录

第1章 愈健康、長壽的人「體內」愈年輕 烹調選用含「中鏈脂肪酸」的油品 另外，與營養補充劑和營養飲料不同，以注重健康的人為對象而開發的產品也不少。

例如日清Oillio公司推出的食用油「綺麗健康油」，以含有脂肪不容易附著在體內的「中鏈脂肪酸」為賣點，被認定為特定保健用食品。

「脂肪酸」被認為是美容與健康的最大敵人之一，但是這種脂肪酸在粒線體內卻是能量之源。

我們經常說運動可以燃燒脂肪，其實這全靠粒線體的作用，以脂肪作為材料，製造出身體所需的能量。

這意味著脂肪必須進入粒線體內才能燃燒。

這一點也顯示了「中鏈脂肪酸」的一大特徵。

一般的油脂含有名為「長鏈脂肪酸」的脂肪。

這種長的脂肪酸要進入粒線體內，需要名為左旋肉鹼的物質。

換言之，要使脂肪酸燃燒，同時還必須攝取左旋肉鹼。

但是，中鏈脂肪酸有一個很大的特徵，就是即使沒有左旋肉鹼，也能進入粒線體內。

中鏈脂肪酸能直接進入粒線體內，因此可以直接燃燒，而不會以脂肪的型態堆積在體內。

胺基酸系的燃燒類運動飲料「VAAM」頗受消費者歡迎。

電視廣告中可以看到代言人運動時揮汗喝著這種飲料的畫面。

這項商品的靈感來自「胡蜂的能量代謝」，如它的廣告所示，在運動前或運動中飲用，具有促進有氧運動，使脂肪容易燃燒的效果。

因此，運動之後再喝就失去了它原本的效果。

前面提到的「牛磺酸」，在運動結束之後飲用有助於消除疲勞，但是「VAAM」之類的燃燒系運動飲料，則必須在運動前或運動中飲用。

仔細觀看廣告，可以發現這些商品都經過充分考量，必須在最能發揮效果的時候使用。

這也顯示電視上大家所熟悉的健康食品或飲料，也與粒線體有很密切的關係。

人類的壽命很早以前就確定為一二 歲 前面說到烏龜和鳥類的壽命很長，其實相較於其他動物，人類更是長壽的動物。

目前，人類的壽命與陸地上最大型的動物大象約略相同。

理論上，動物的體型愈大壽命愈長，因此人類的長壽可說已脫離了這個理論。

附帶說明，被認為與人類最相近的黑猩猩，壽命不過四十至六十年而已。

現在日本人的平均壽命，男性為七九．五九歲，女性為八六．四四歲（根據日本厚生勞動省二一年發表的簡易生命表）。

這項數據在世界頂尖國家中，男性名列第四，女性則連續二十四年高居世界榜首。

這已算相當長壽了，但是，人類原本可以活的更長久。

前面提到人類的壽命與大象相當，但如果不罹患疾病，能安享天年的話，推測可以活到一二 歲，遠比大象長壽。

聽到這種說法，可能很多人會質疑：「人類的壽命不是一直在延長，而且比以前長壽許多了嗎？」 確實，日本人的平均壽命在戰後已延長不少。

一九四七年時的平均壽命，男性為五 ． 六歲，女性為五三．九六歲，大約六十年間增加了近三十歲。

很多人看到此數據，當然會認為「壽命已延長不少」。

不過，這項資料並不能顯示「人類」這種生物的壽命延長。

因為，「安享天年的壽命」並不等於「平均壽命」。

所謂「平均壽命」，是指現在零歲小孩的平均剩餘壽命，也就是依據目前的統計，算出還可以活多少年。

相對的，「壽命」則是指某種生物從出生起，中途沒有意外事故，也沒有疾病，到最後安享天年的時間。

<<變年輕的技術>>

目前人類的平均壽命大約八十歲前後，最高齡者最多不超過一二 歲。

那麼，在平均壽命五十歲左右的年代，是否就沒有如此長壽的人了呢？

其實也未必，雖然很少見，但還是有人活到百歲以上。

因此，所謂平均壽命延長，主要是因為罹患疾病或遭遇意外而死亡的人減少，並不是名為「人類」的生物壽命延長了。

戰後日本人平均壽命延長的原因，大致分為三項。

1衛生條件改善 2飲食改良 3疾病的治療方法進步 過去影響平均壽命的最大原因

是小孩的死亡率偏高。

特別是免疫力較低的乳幼兒，從前死亡率相當高。

日本為慶祝小孩的成長，有所謂「七五三」的習俗，起源是以前三歲、五歲、七歲前死亡的小孩非常多，因此向神感謝小孩能夠活到這幾個年齡，並祈禱未來繼續平安成長。

實際上，小孩到達七歲左右，亦即年滿六歲以後，免疫系統逐漸完成，因為傳染病而死亡的危險即大幅降低。

生物學估計人類的年齡極限為一二 歲，如果這是人類原本的壽命，那麼名為「人類」的生物，現在和以前的壽命並沒有太大的改變。

平均壽命延長固然值得高興，但是不幸罹患疾病或遭遇意外，五、六十歲以前就死亡的人現在還是不在少數。

而且，即使成為百歲人瑞，若臥病在床，也失去了長壽的意義。

只有在健康狀態下，長壽才有價值。

最重要的是，每一個人如何去保持年輕和健康，活到原來應有的壽命一二 歲。

因此，維持身體的「年輕」是很重要的。

先保持「年輕」，創造出能夠對抗「衰老」的健康身體，才能避免各種疾病的侵襲。

總之，身體的「年輕」就等於「健康」。

第2章「老化的機制」與「年輕化的機制」 人類是天生不老的！

有這麼多的基因受傷，人類最長仍有一二 年的壽命，原因就是身體天生具有不同於烏龜和鳥類的「年輕化系統」。

人類優異的長壽系統，大略可分為兩種。

一是能夠製造大量可除去活性氧的酵素「超氧化物歧化酶」，簡稱SOD。

其他動物也有SOD，但是人類製造SOD的能力遠高於其他動物。

例如，比較黑猩猩與人類的SOD的量，人類大約是黑猩猩的兩倍。

單純來思考，這意味著人類可除去黑猩猩兩倍的活性氧。

還有一種是人類優於其他動物的「基因修復能力」。

人體具有自動檢查出基因因為複製錯誤或外在因素造成的傷害，並且能夠治癒的即加以修復，無法治癒的則捨棄的機能。

而人類的這種機能要比其他動物高出甚多。

這兩種優秀的系統，就是人類長壽的重要原因。

換言之，鳥類靠不會產生活性氧的粒線體而長壽，相對的，人類雖然會產生活性氧，但利用大量的SOD將活性氧除去，即使無法完全除去的活性氧會傷害基因，仍可藉著強大的修復能力來治癒，分兩個階段實現了長壽。

這種方式也可說是利用帶來豐富能量的「年輕化機制」，戰勝了產生活性氧的「老化機制」。

我們應抱著自信，身為生物之一的人類，已經擁有使身體保持年輕的系統。

本章就挪出部分篇幅來說明「老化的機制」（活性氧的機制）與「年輕化的機制」（優質能量的機制），使讀者更了解身體達成年輕化的機能。

快食是「老化」的第一步 與大伙一起吃飯時，一定有人吃的快，有人吃的慢。

你是屬於那一種？

事實上，依進食方式不同，有時也會產生大量的活性氧。

吃飯時，胃和腸子會分泌大量消化酵素。

<<變年輕的技術>>

每天，胃會分泌大約一．五至二．五公升，胰臟約分泌一公升，腸子則分泌一．五至三公升。

製造酵素也需要能量，這些能量儲存在分泌消化液的細胞中。

最不良的情形就是一次攝取大量食物。

食物到達胃或腸子時，胃或腸子會急速分泌消化液，就消化管的粒線體來看，必須立即供應相當於全力衝刺五十公尺所需要的能量。

這的確得消耗非常大量的能量。

劇烈運動會產生活性氧，消化管也一樣。

也就是說，一開始就大量進食，於是急需能量來分泌消化液，因而產生活性氧。

運動和進食的情況相同。

運動時緩緩開始，可以抑制活性氧，同樣的，吃飯時不要因為肚子餓就狼吞虎嚥，慢慢吃也能減少活性氧的發生。

分泌降低血糖值之「胰島素」的細胞也一樣。

分泌胰島素需要大量的能量，實際上還含有許多粒線體。

胰島素是在血糖值較高時分泌，因此，吃飯速度快會使血糖值急速升高，就必須分泌大量胰島素。

急需能量與分泌消化液同樣，也容易產生活性氧。

困擾的是，胰島素分泌細胞不耐活性氧，無法對抗活性氧。

若急需分泌胰島素的狀態長時間持續，胰島素分泌細胞就會因為活性氧的危害而死亡，這一點絕不可輕忽。

胰島素分泌細胞的死亡，正是糖尿病的原因之一。

因此吃飯時應不慌不忙、細嚼慢嚥，這樣才能使我們遠離「老化的身體」。

第3章 代謝症候群是代謝的疾病 為什麼熬夜工作反而會發胖 劇作家三谷幸喜曾在某一篇散文中提到一件有趣的事，就是熬夜工作身體反而發胖。

「失望性發胖」是相當有趣的形容，熬夜工作原想讓身體疲勞而變瘦，結果反而變胖。

從事研究工作，常工作到深夜的我，也有這種感覺，但是想不出適當的名詞，三谷先生的說法實在絕妙。

熬夜工作確實會發胖。

整個夜晚工作，需要消耗大量的能量。

有人認為雖然疲憊，至少還能瘦身，但是一量體重，卻發現反而變胖了，當然覺得有些失望。

為什麼使用了能量，身體卻會變胖呢？

其實，熬夜本身並不是變胖的原因。

不論是三谷先生的寫作或是我的研究工作，都只用頭腦而很少用到身體，才是變胖的原因。

我們做任何事情都需要能量。

使用頭腦當然也要能量。

能量是細胞內的粒線體為因應不同需求而製造出來的。

活動身體時，活動部位細胞的粒線體便會製造能量，同樣的，使用頭腦時，腦細胞的粒線體也會製造能量。

身體和頭腦的粒線體都會製造能量，不過兩者之間有一個很大的差別。

身體細胞的粒線體製造能量時，會均衡的使用「糖分」、「脂肪」和「胺基酸」作為原料，而頭腦則僅使用「糖分」而已。

因此，光用頭腦的話，僅使用到血液中的糖分，而使得血糖值下降。

血糖值下降後，單純以糖分作為能量來源的頭腦，就會發出警報，要求攝取糖分。

這個警報就是「飢餓感」。

因為飢餓，我們自然會吃宵夜，但是頭腦只需要糖分，食物中含有的脂肪和其他養分未被使用，就會儲存在體內。

就這樣，熬夜工作雖然感覺疲憊，但是並未使用到原本就儲存在體內的脂肪，宵夜又增加了新的脂肪，於是造成變胖的結果。

<<變年輕的技術>>

產生飢餓感時，會想吃高熱量的食物，但如果不想變胖，就不能吃泡麵、蛋糕、零食等含有較多脂肪的東西。

因為脂肪不會成為頭腦的能量來源，而且藉脂肪來提高血糖值也需要較長的時間。

不想變胖的人，千萬別讓飢餓感欺騙而吃宵夜。

這種飢餓感並非身體能量不足，而是頭腦需要糖分的訊號。

頭腦神經活動的能量來源為糖分，低血糖時頭腦的思緒會變得遲緩。

如果餓的受不了、注意力下降、頭腦因為低血糖而不清楚時，還是得補充糖分。

這時，最好盡可能攝取純粹的糖分。

例如含一顆糖果、喝杯糖分稍多的咖啡或是紅茶，純粹的糖分很快就能提高血糖值，並能供應頭腦糖分，這樣的話，思緒就能加快，而且可以快速解除飢餓感。

如果不吃宵夜，熬夜工作雖然覺得疲勞，卻不致於造成「失望性發胖」。

不過，在原本應該藉睡眠讓身體休息的時間工作，終究會因為生活不規律而過度使用能量，結果產生活性氧而提高老化的風險。

就算能有效防止熬夜工作引起的發胖，但為了健康，最好還是避免熬夜。

第4章 增加粒線體的運動習慣 確實瘦身，而且不復胖的方法 瘦身的最大敵人就是「復胖」。

花了很長的時間，受了很多痛苦，好不容易瘦下來，如果又再度胖起來，就毫無意義了。

但是嚴格的說，會復胖應是自己的責任。

因為，復胖是可以防止的。

會發生復胖，顯示瘦身者原來認為正確的方法是錯誤的。

特別是藉改變飲食生活來瘦身的人一定要注意。

幾乎不吃三餐雖然瘦下來了，但之後無法抑制食欲，又大吃大喝了起來，結果反而比瘦身前更胖。

以這種方式瘦身的人後來食量反而增加，因此復胖的結果可以理解。

問題較大的是下面的案例。

食量比以前減少，結果依然變胖。

事實上這種情形經常可見。

飲食減少，攝取到的熱量應該也比較少，也沒有因為反彈而大吃，但是卻還是變胖。

為什麼瘦不下來？

原因非常清楚。

就是因為肌肉的量減少了。

不運動而僅減少食量來瘦身，肌肉會逐漸減少。

為了從別的地方供應不足的養分，在燃燒脂肪之前，先分解肌肉的蛋白質作為能量的來源。

於是，肌肉與粒線體一起減少，這是很嚴重的問題。

如前面所述，粒線體減少後，無法製造出與過去同樣的能量。

於是，雖然減少了食量，但是這些食物無法全部轉變成能量，因此多餘的食物就以脂肪的型態儲存在體內。

以杯子為例來思考。

將水注入杯子時，若是容量五 cc 的杯子，注入四 cc 的水，並不會溢出來。

但如果換成容量二 cc 的杯子，僅三 cc 的水就會溢出。

前面所舉的復胖例子就與此相同。

杯子是粒線體的量（能製造出的能量的量），水則相當於從食物中攝取到的熱量的量（食物的量）。

減少食量而瘦身時，以杯子的例子來說，熱量或許由四 cc 減為三 cc，但是因為營養不足，能夠將熱量轉變成能量的容量則從五 cc 減至二 cc。

二 cc 的杯子中注入三 cc 的水，當然會溢出一 cc 的水。

這就是多餘的熱量，也就是會轉變成脂肪的熱量。

<<變年輕的技術>>

由於製造能量的能力降低，因此形成脂肪堆積的狀態。這與「代謝症候群」的機制完全相同。看起來很瘦，但是體脂肪多的人，亦即肌肉的量較少的人，杯子的容量與注入的水呈不平衡狀態的可能性非常高，需要特別注意。

而且在脂肪堆積的同時，身體欠缺整體性製造能量的能力，因此代謝惡化，出現皮膚粗糙等現象。

身體內部不斷老化，外在也漸漸失去年輕感。

因此，我絕不鼓勵勉強限制飲食的瘦身方式。

若要避免復胖，最好藉有氧運動或健美操來燃燒脂肪。

利用運動使粒線體增加後，經由食物攝取到的能量來源，就能確實的被粒線體轉變為能量。

這樣的話，即使飲食與過去相同，依然能夠變成理想的身體。

換言之，就是變化成不容易發胖的體質。

所採用的會陷入惡性循環的瘦身法，還是可帶來良性循環的瘦身法？

在一開始選擇的時間點上，就已經可以看到結果了。

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>