

<<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>>

图书基本信息

书名：<<想瘦！  
這10種荷爾蒙最關鍵>>

13位ISBN编号：9789862293003

10位ISBN编号：9862293004

出版时间：2010-7-30

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：Michael Aziz

页数：512

译者：綵憶

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>

## <<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>>

### 前言

【作者序】 要使健康達到完美的境界需要知道些什麼？首先，要有淺顯易懂的英語說明，讓你能夠清楚瞭解關於營養的知識。在本書中，我與大家分享的資訊，可是能夠救命的！雖然一開始你可能不熟悉我所用的一些醫學術語，但我會盡力使這本書讀起來輕鬆又沒負擔。為什麼呢？因為這是獻給你們每一個人的，不管你是十八歲還是八十歲，超重七公斤還是六十八公斤，或根本一點也沒有超重，都可以輕輕鬆鬆讀懂這本書。閱讀本書所得到的知識，會讓你整體健康突飛猛進。我相信你會像我的病人一樣，盡情享用書中所提到的美味食物，也會一併享受到這個飲食法所帶來的無窮寶藏。

你可能會對這本書的標題和飲食法充滿好奇。這麼說吧！

這可是個「終極大變身計畫」，能使你體內十種荷爾蒙平衡，達到神奇又美妙的效果。不但讓你身體感覺煥然一新，更讓你的外表變得完美迷人。我發現它比我之前研究過的所有其它飲食法都有效，因為將目標鎖定在保持我們健康和苗條的十種荷爾蒙，徹底優化了它們的功能。最後這個大改造的結果，能讓你看到這個飲食法到底有多神。別說是荷爾蒙優化了，你的健康更會受益無窮。

最初開發這個飲食法時，我並沒有想說要用什麼書名比較好。當然，亞齊醫師飲食法聽起來也滿不錯的。

但我很快速意識到，這樣的話，可要花費太多年的時間，才能使這個飲食法流行起來。美國大眾的健康已在水深火熱之中，根本等不及了。但並不代表說，這只是一本換湯不換藥的飲食書。

我在接受電視採訪時被問到，我覺得自己完美嗎？

採訪者接著又問說，「本書說它對外貌改變有神奇功效，會不會有點太誇張了？」這個問題讓我十分火大，而且震驚，我想這還真是反應了現代社會的膚淺。

但我就很快冷靜下來，然後回答說，「是的，我絕對肯定自己是完美的。

我健康、快樂、體格又棒，還像十八歲小伙子一樣精力充沛。

」本書的新飲食法將使你的健康和外貌同時達到絕對最佳狀態。

但如果你買這本書的原因，跟這位訪問者的想法相同，或執迷不悟地想變得跟那些搞不好是經過修片，或整形手術的雜誌模特兒和電影明星一樣，看起來超級完美，那可是掠奪了自己的幸福和快樂。

其實只要你很健康，沒有生病，就算得上是完美了。

所以，愛你自己，更要愛你自己的身體。

為了使本書讀起來生動有趣，我是用幽默的語調和滑稽的風格撰寫。

事實上，我很心疼美國的同胞們。

我用這種方式寫，只因我知道，我們醫生有時會忘記對病人用淺顯的語句說話，常常讓他們一臉問號。

荷爾蒙這個領域也很複雜，我可不希望你一面看、一面打瞌睡。

我花了超過八年時間寫書，還在這本書中幫你們做了所有功課。

讀了它後，你就可以把其它減肥書或飲食計畫都丟到一邊去了。

新飲食法能改變全世界所有人的健康嗎？

能將我們幾十年來所聽到的錯誤營養資訊做個大掃除嗎？

很多你聽到的營養資訊，其實一直都是食品產業及它們的說客在強力操控的。

它是一項珍寶 是一個會讓人開心的改變，改變了從過去到現在我們早已習以為常的錯誤資訊。

## <<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>>

食物的選擇或許跟以往沒什麼不同，但它以一種令人耳目一新的方式，將它們組合在一起。這不會是最後一本上市的飲食書，我也可以肯定，對它的批評絕對少不了，但請不要讓任何對它的攻擊，使你脫離了以健康為目標的正軌。

不管批評的原因為何，無知也好，嫉妒也罷，甚至也可能被認為對食品工業或大製藥公司的生意有威脅，這實在都很無聊。

任何這些「關懷的眼神」，不管是負面或正面，都只會讓更多人投向新飲食法的懷抱。

管它什麼批評，放馬過來吧！

我已做好戰鬥準備。

我知道我們有辦法將這些錯誤資訊糾正過來。

此種飲食法是零缺點的，會成為一種潮流，也將改變我們的生活。

只要大家齊心協力，盡力而為，這份大事業是可能成真的。

我能做的是，跟病人和醫生互相切磋，還有到任何能讓我暢所欲言的地方演講。

讓我們一起大聲將這些知識傳遞出去！

讓你的家人、朋友、同事、鄰居、醫生都一起來看這本書。

發揮你們的影響力吧！

沒有什麼能阻止我們。

這些知識會廣為流傳，而寶貴的訊息正掌握在你手中。

【推薦序】 醫學及骨科醫學博士、美國抗衰老醫學會會長 隆納·克雷茲 根據世界衛生組織統計，全球逾十億成年人體重超重，至少有三百萬人過胖。

由於糧食供應不虞匱乏、食物種類變化多端、運動量減少，人們變得越來越肥胖。

再加上工業化、都市化及交通運輸便利等種種因素，使得體力活動機會減少，導致全球有六成以上人口活動量不足。

體重超重或肥胖的人，容易受到各種疾病（如糖尿病、心臟病、中風和癌症）的侵襲。

若無法保持健康的體重，最後可能影響壽命長短及健康品質。

在本書中，麥可·亞齊博士詳細介紹了一個概念：飲食和營養是調節荷爾蒙生產的要素，並對人類壽命長短影響深遠。

本書深入剖析了對科學的迷思，以淺顯易懂的方式，幫助你立即體驗美妙的減肥飲食法，不僅使你體重減輕，延年益壽，還能讓你活力充沛，朝氣蓬勃。

美國抗衰老醫學會（A 4 M，網址[www.worldhealth.net](http://www.worldhealth.net)）是世界最大的專業組織，主要針對增進健康品質及人類長壽等方面，進行研究和臨床工作。

抗衰老醫學會會員，由來自一百多個國家的兩萬兩千多位醫生、科學家和醫護人員所組成。

所有的專業會員，都對探索能使病人健康長壽又富活力的方法深感興趣。

能擁有《想瘦！

這10種荷爾蒙最關鍵》的作者麥可·亞齊博士為我們其中的一份子，抗衰老醫學會確實備感榮幸。

## <<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>>

### 內容概要

世界上唯一告訴你平衡10種瘦身荷爾蒙的飲食法！

令人沮喪的低脂或低碳水化合物飲食法， 讓你餓扁了卻連一丁點兒肉也沒少？

這不是你的錯！

本書透過真實案例，提供生活、減重、補充荷爾蒙的各項建議， 並比較9種減肥方式、設計每日菜單與70道名廚食譜。

此革命性飲食法不欺騙你的身體，在日常生活中就能達成減肥目標。

因為平衡身體的荷爾蒙，自然就能讓這些神奇分子代勞你減肥的工作。

醫師設計．輕而易舉．絕對有效 可以享受真正的美食 輕輕鬆鬆就可以做到  
減肥美夢快速成真 比算卡路里更重要的事！

熱量不是胖的關鍵，認識與「致胖」和「甩肉」息息相關的10大荷爾蒙，才能徹底減重不復胖！

10種控制體重與健康的荷爾蒙 荷爾蒙名稱 功能 胰島素 代謝食物 升糖素 代謝食物

瘦體素 控制飽足感 甲狀腺荷爾蒙 能量與代謝 人類生長激素 青春永駐 皮質醇 能量  
與控制發炎 脫氫表雄酮 性荷爾蒙之母 雌激素 維持體重 黃體素 維持體重 睪固酮 維持體重

<<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>

作者簡介

麥可·亞齊 醫學博士 (Dr. Michael Aziz) 擁有美國內科學會專科證書，於長島猶太醫學中心愛因斯坦醫學院，及紐約史德頓島大學醫院完成醫師訓練。

美國專科醫學會、美國內科學會及英國皇家醫學會會員。

紐約中城整合醫學中心 (Midtown Integrative Medicine) 創立者與負責人。

這是一家結合傳統、輔助醫療與整合醫學的醫療中心。

多次接受美國抗衰老醫學會等頗富聲望團體之邀，擔任專題演講佳賓。

目前定居紐約市。

<<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>>

書籍目錄

成功經驗分享 推薦序 前言 導讀 第一部 第1章 為什麼現代飲食這麼失敗？

第2章 人類飲食的演變：我們如何走上現代飲食之路 第3章 十種控制健康與體重的荷爾蒙 第二部 第4章 你身體所需的營養素 第5章 關鍵原則 第6章 新飲食法熱身開始 第7章 新飲食法大作戰 第8章 做個精明的消費者 第9章 日常生活中的新飲食法 第10章 外出用餐時的新飲食法 第11章 大變身正確作戰守則 第三部 第12章 運動與新飲食法 第13章 大變身的小助手 第14章 堅持到底 第15章 戰勝減重停滯期 第16章 讓你生命變彩色的檢驗 第17章 這是在說你嗎？

第18章 常見問題 第四部：新飲食法食譜 第19章 新飲食法第一階段食譜 第20章 新飲食法第二和第三階段食譜 第五部：附錄 A.常見健康問題的飲食變化方針 B.營養補充劑建議 C.升糖指數 D.健康食品商店指南 E.避免攝取的成分 F.燃燒卡路里小撇步：運動和做家事 G.流行飲食法大集合 致謝 參考資料

## <<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>>

### 章节摘录

想要永遠健康、性感、容光煥發、精力充沛、擁有青春外表、穠纖合度的身材，而且一絲皺紋也沒有嗎？

你是否嘗試過一個又一個的飲食法，卻還是肥胖依舊？

恨透了自己過重的身材？

你對自己的健康評價怎樣？

如果你無法忍受餓肚子和食物被剝奪的痛苦，或痛恨花數小時在健身房拚命，你絕對會很高興選擇了這本書。

它能夠真正讓你的生命變彩色。

讀了這本書，你會找到使你擁有健康和體格所需的一切知識和力量。

這可是半句不假。

我說的都是事實，就這麼簡單。

它不只是一種飲食法而已，它也是一種生活方式。

遵循這套飲食計畫，很快，你就能擁有完美的健康和體格啦。

準備好享受眾人豔羨的目光吧！

開始進行一個新的飲食法時，我們多少都會心存疑慮。

你可能會有一些疑惑或問題，例如：

- ．這個飲食法能幫助我減肥嗎？

- ．它能幫助我降低膽固醇嗎？

- ．它能幫助我降低得心臟病和癌症的機率嗎？

- ．我是不是得挨餓或變得無精打采？

- ．它實行起來安全嗎？

即使長期進行，也不會對我的整體健康造成任何風險？

- ．是否很容易就能做到，還是太嚴格？

- ．這是適合我的飲食法嗎？

這些都是很合理的問題，我的回答會讓你放下心中的大石頭。

它是適合你的飲食法，是超級完美的，任何人都能輕鬆做到，不管你是什麼年齡、性別、背景、體形，甚至有什麼疾病，都別擔心。

它對想達成以下目標的人，可是好處多多：

- ．減肥
- ．平衡荷爾蒙
- ．加速新陳代謝
- ．降低膽固醇
- ．預防心臟病
- ．降低各種癌症風險
- ．控制糖尿病
- ．降低血壓
- ．增強記憶力
- ．抵抗憂鬱症
- ．減輕壓力和焦慮
- ．改善性生活
- ．提高生育力
- ．增加活力
- ．強化骨骼
- ．讓你容光煥發
- ．增強免疫系統
- ．長壽
- ．其它不勝枚舉的功用

它可不是一般的飲食法，在這個突破性的飲食計畫中，你可輕鬆達成以上所有目標。

它可能曾被簡稱為粉碎脂肪飲食法、修復荷爾蒙飲食法、心臟健康飲食法、降膽固醇飲食法、控制糖尿病飲食法、抗皺飲食法、增進生育力飲食法、抗老化飲食法、增加性魅力飲食法，諸如此類的。

但是，這些名稱根本無法完全表達出這個飲食法的神奇之處，因為它的功效可是囊括了所有這些健康議題，鉅細靡遺地分享了營養資訊和其背後隱藏的道理。

新飲食法詳細說明了，其它飲食法中往往忽略掉的東西 那就是平衡荷爾蒙。

這套飲食法完美得不像真的嗎？

那你就錯了。

它所根據的，都是在營養、健康和減重方面的最新發現。

每個建議背後都有尖端的研究背書，大大超越了過時的低脂、低碳水化合物飲食法。

說真的，它幾乎沒什麼缺點。

你會發現一個營養、能盡情享受美味、對整個家庭都健康的飲食方式。

這可是非常重要的。

它用一種聰明的方式剷除你的肥油。

它的方法是加速你的新陳代謝，並確保荷爾蒙優化和平衡。

## <<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>>

當你想要減肥卻不想受挨餓之苦時，這種飲食法對你確實非常重要。

新飲食法分成五部：第一部：在這個部分，你將瞭解現代飲食到底有多糟。你會讀到關於十種重要荷爾蒙的知識，以及它們為何會因為現代化飲食而陷入混亂。你將理解荷爾蒙平衡對整體健康及體重的重要性。

第二部：新飲食法由此開始！你將學習到平衡荷爾蒙的方法及身體所需的營養有哪些。也將學習到新飲食法的基本原則，還有要怎麼開始進行。新飲食法的計畫包括了每日菜單、購物技巧及所有相關的例子。在許多章節中，都會談到要怎麼使飲食助你一臂之力。

第三部：當我們慢慢變老，體內一些荷爾蒙的功能就會漸漸衰退。針對這個問題，新飲食法變身為抗衰老的飲食法，你將學習到如何優化這些荷爾蒙，不管生理年齡多大，都適用。

你將學習到當有必要時，要如何以補充物或荷爾蒙替代物來平衡荷爾蒙。你還將在新飲食法中，學習到如何克服減重緩慢的困難和阻礙，也可以在其中發現常見疑問的解答。

第四部：書中有超過七十種來自紐約著名餐廳的食譜。它們正是讓你大快朵頤，享受新飲食法的絕佳妙方。

第五部：在書中，你也會瞭解到新飲食法和其它風行飲食法間的天壤之別。

它是創新而革命性的飲食計畫，更是到目前為止我開給病人最棒的處方。我很自豪地能將它傳遞給你。

來吧，伙伴們！

你即將成為這場世界首映的明星，成為這場飲食革命的一部分。

這是在說你嗎？

自從我於一九九八年創立中城整合醫學中心後，已有數以千計的人進行了新飲食法。許多人不斷流傳著他們的成功故事，而新飲食法已經對他們的健康、生活和家庭造成了美妙影響。很多人減少了服藥量，或從各種慢性疾病中痊癒。體重減輕、糖尿病好轉、血壓獲得改善，這只是新飲食法好處中的幾項代表而已。荷爾蒙控制了你的健康。

你的體重過重嗎？

你是糖尿病患者嗎？

你的甲狀腺活化不足嗎？

你是一位月經不規則的年輕女性嗎？

你是更年期女性嗎？

你是更年期男性嗎？

你是健美運動員，並渴望有更大的肌肉嗎？

你是個邁入老年並想要與老化過程對抗的人嗎？

無論你是什麼樣的人，新飲食法都是為你所設計。

新飲食法能解決所有的荷爾蒙問題。

我曾看到這種飲食法成功的在所有類型人們身上發生效果，不管是競爭激烈的運動員，或缺乏活動的老年人。

新飲食法成功的祕訣就是，它為每個人都提供了正確的營養平衡。

它的存在就是為了改善你的荷爾蒙。

它與低脂或低碳水化合物飲食法大不同，它們只會嚴重擾亂你的荷爾蒙而已。

這使我深信，新飲食法一定也能在你身上產生很好的效果。

它會在你被其它飲食法或錯誤資訊欺騙了幾十年後，給予你應得的健康。

以下是我幾個病人的故事，他們在新飲食法中獲得極大的成功，你可能會在他們其中之一（或其中幾個）身上看到自己的影子。

凱文的故事 凱文是一位四十二歲的藥品專業行銷人員，當他來找我治療過度疲倦的症狀時，



## <<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>>

體重是一百九公斤。

凱文認為這與他每天早上匆匆忙忙衝出他的公寓上班，且總是靠著路邊小販或附近熟食店賣的咖啡、貝果當早餐有關。

因為他從來沒有時間好好吃頓午餐，所以最後總是在路途中囫圇吞下一片披薩或幾條熱狗果腹。

他向我保證，在週末時，他確實有試著吃得健康一點 - - 低脂麥麩馬芬鬆糕和義大利麵！

雖然他的體重不斷上升，活力狀態卻直線下降。

我與凱文見面，並向他好好解釋了一番，說疲勞和體重增加這兩種情形，都跟他不良的飲食習慣有關。

週末時，他應該吃水煮蛋來代替低脂馬芬鬆糕；最棒的一點是，他不需要花太多時間準備。

午餐的話，他應該吃沙拉或全穀類火雞胸肉捲餅來代替披薩。

凱文開始進行新飲食法了。

隨著體重下降，他的活力狀態也提升了。

凱文的體重在十二個月內下降到八十二公斤，他的疲勞也消失無蹤。

他的胰島素和瘦體素含量曾經是非常高的，現在也全都恢復正常。

**賴瑞的故事** 賴瑞是一位五十五歲的銀行家，一生都很努力工作。

他來見我的時候，抱怨大多數的時間他總是覺得筋疲力盡。

他發現在平常上班的日子裡，累得幾乎很難把工作做好，而他的雇主已經開始注意到他工作表現的改變。

雖然每晚睡了七至八小時，賴瑞卻覺得他的體力似乎永遠恢復不過來。

他攝取了大量的碳水化合物 - - 從早上吃的貝果到午餐吃的麵食，並沒有攝取足夠的蛋白質。

賴瑞的雙頰凹陷下塌，年輕的外表似乎也離他遠去。

賴瑞有一百七十公分高，體重超重達八十九公斤，他過著長期久坐缺乏活動量的生活。

賴瑞的情形是典型的生長激素缺乏症。

當然，他的胰島素含量，也因為所有他吃的壞碳水化合物而高得嚇人。

我要他進行新飲食法，並建議他經常運動。

進行新飲食法八週後，賴瑞恢復了原來的活力，減輕七公斤，看起來容光煥發。

他的胰島素含量明顯下降，生長激素含量高得幾乎跟三十歲年輕小伙子一樣！

**瓊安的故事** 瓊安是一位三十二歲的聯邦快遞雇員，她的工作行程緊湊，很少有時間可以運動。

我第一次見到瓊安時，她的體重高達一百七十五公斤。

瓊安不顧一切地想要使體重減輕，甚至仔細考慮要做減重手術。

她終身都奉行低脂飲食法，體重雖然有時會減輕一些，只不過總是又胖了回來 - - 而且還變得比原來更胖。

瓊安遵循新飲食法的原則，並在十六個月內減輕了七十九公斤。

二 六年六月，我邀請瓊安和我一起在CBS晚間新聞中，談論高果糖玉米糖漿的危險性。

瓊安非常慷慨地分享她的故事，並讓攝影小組跟隨她，拍攝她在當地超市購物的情形。

**強納森的故事** 強納森是一位三十六歲的老師，身高一百七十三公分，但嚴重超重 - - 竟有二十四公斤！

他找我治療關於頻尿和勃起功能障礙的問題。

血液檢驗顯示，他的空腹血糖值高達三百一十五，這表示強納森已經罹患了第二型糖尿病。

他的鞣固酮含量也太低了，這是許多糖尿病患者的典型症狀。

強納森之前的醫生建議他限制所有脂肪的攝取，但沒有確實告訴他任何具體細節或計畫。

他吃穀片和烤馬鈴薯，卻相信自己做了健康、低脂的食物選擇。

他相信喝新鮮現榨柳橙汁對他是有益的，因為它含有大量的維生素C。

他也把無鹽扭結餅當零食吃，相信它們比堅果更能讓他看到減肥的效果。

強納森確實是被低脂飲食建議所誤導，我詳細詢問強納森的狀況，並要他進行新飲食法。

我建議他增加天然脂肪的攝取量，並將精製碳水化合物從他的飲食中剔除。

## <<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>>

強納森在十八個月內減輕了二十七公斤。  
因為體重的減輕，他的血糖和胰島素含量也恢復正常。  
我也開了天然鞣固酮凝膠使他的鞣固酮含量提高，所以他勃起的功能恢復正常，性也直線上升了。  
強納森的糖尿病在沒有使用任何藥物的情況之下，已獲得良好控制，他現在來找我只是為了每年例行的健康檢查。

**伊莉莎白的故事** 伊莉莎白是一位五十二歲的商人，她因為想要減肥來找我看診。  
她最近剛與一位事業有成的律師離婚，這位前夫多年來都無法給她情感上的支持和慰藉。  
她最後一次來找我看診是兩年前的事情了，從那之後到現在，她的體重從十四公斤上升到八十二公斤。

「伊莉莎白，妳為什麼想減肥？」  
我問。

「我的膝蓋和背部都疼痛不堪，我想，如果我體重減輕後，應該會覺得好一點。」

「自從妳離婚後，過得還好嗎？」

她看起來很驚訝，回答說：「醫生，你為什麼這麼問？」

然後眼淚就一發不可收拾了。

我們天生就渴望追尋安全感，如果失去了安全感，我們會把情感轉移到其它事物上，像是食物。  
她哭泣時，我緊緊握著她的手。

「我感到孤獨，沒有安全感。」

我用吃來補償內心空蕩蕩的感覺。

我無法停止地吃著薯條，吃下整桶香草巧克力、冰淇淋和整袋巧克力碎片餅乾。

我以為這些食物可以填滿我缺乏親密關係的空虛生活。

伊莉莎白非常沮喪，她對這些碳水化合物和糖類食物的成癮，源自於糖對心情的影響。

她的胰島素和皮質醇含量實在是高得不像話。

我讓伊莉莎白進行新飲食法，在十個月內，她的胰島素和皮質醇含量都完全恢復正常，憂鬱和沮喪也都消失無蹤了。

她的體重下降到十四公斤，也愉快地展開了一段新的感情生活。

**蘇珊的故事** 蘇珊是一位五十歲的財務規劃師。

她在一個我受邀演講的電視節目中看到我之後，就跑來找我。

蘇珊抱怨她總覺得有些疲勞，但她的身材標準，並不需要減肥。

然後蘇珊告訴我，她很想改善她的飲食，因為她有甲狀腺機能低下的症狀，也有乳癌的病史，而且還有復發的可能。

我詢問了蘇珊的飲食狀況，她告訴我，她每週吃三至四次的大豆製品；又補充說，她只用玉米或混合植物油煮菜。

我告訴蘇珊說，從她乳癌病史來看的話，吃大豆製品和精製植物油都會危及她的健康。

她立刻把兩種危險的飲食習慣都捨棄了。

五年後，她一點也沒有癌症復發的跡象，而她的甲狀腺荷爾蒙含量相當完美；不但少，而且很穩定。

**理查的故事** 理查是一位四十二歲的雜誌編輯，他罹患愛滋病已超過十七年了。

雖然他來找我看診時，愛滋病毒含量已經檢測不到，但他還是有愛滋病患者的脂肪分佈異位症。

這是一種與愛滋病毒感染有關的症狀，其特徵為膽固醇和糖的含量偏高、胰島素抵抗、脂肪異常堆積在頸部和軀幹，以及顏面消瘦凹陷。

這種狀況可能與愛滋病毒以及愛滋病毒藥物有關。

雖然理查做激烈運動，盡情享受他喜愛的美食 - - 用一大杯水果冰沙當早餐，每天都吃速食和披薩。

但他的胰島素含量太高，而鞣固酮含量卻太低。

同樣的，低鞣固酮症狀在如愛滋病這類嚴重的疾病中很常見，還會因為飲食中缺乏飽和脂肪而變得更加嚴重。

我讓理查進行新飲食法，並建議他實施高脂或低碳水化合物飲食來改善他的胰島素抵抗症狀，我還開了天然鞣固酮凝膠給他。

## <<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>>

我特別對理查強調說，他應該遠離氫化和反式脂肪，因為它們會干擾正常人體中對抗疾病的T細胞合成。

在進行新飲食法五個月後，理查在一點藥物都沒有服用的情況下，血糖和膽固醇含量都恢復正常了。他的胰島素和睪固酮含量也變得完美，免疫系統更有顯著的改善。

**吉娜的故事** 吉娜是一位三十三歲的美髮師，她因為月經週期不規則來找我看診。她告訴我說，之前有五年時間，她為了解決不孕問題而看了好幾個醫生。

在詳細了解她的狀況後，我問了吉娜的飲食情形。

她告訴我，她絲毫不敢放鬆地嚴格執行低脂飲食法；還打趣說，她甚至為了要達成每日攝取三份乳製品的目標，還得忍受三不五時就胃抽筋的折磨。

吉娜的飲食很糟，儘管她自己並不這麼認為。

我安排吉娜做胰島素含量檢測，當報告回來的結果是超高時，我一點也不感到意外，她的雌激素和黃體素含量也不平衡。

骨盆超音波檢驗，顯示她的卵巢有多個囊腫，這表示吉娜有多發性卵巢囊腫症候群，這正是導致她月經不規則及不孕的原因，這種症狀與胰島素阻抗有關。

很顯然的，吉娜的疾病會因為她不良的飲食習慣而惡化。

當我告訴吉娜有關無脂飲食對排卵的害處，以及它對女性性荷爾蒙的不良影響時，她不由自主地掉下眼淚，並坦承她的不孕問題已造成婚姻關係的緊張。

吉娜開始進行新飲食法。

兩個月之後，月經週期變得規律，也在一年內成功受孕了。

**帕姆的故事** 帕姆是一位四十三歲的單身房地產經紀人，她為嚴重氣喘所苦已有十二年的歷史了，一直用可體松來控制她急促呼吸的問題。

在經過幾年這樣的治療後，她流失了肌肉質量，並感到疲倦、憂鬱和焦慮。

儘管帕姆已學會與她的疾病共處，但她很在意自己幾乎一點性慾也沒有，而且她覺得自己對任何類型的男人都沒有什麼吸引力。

帕姆的症狀與缺乏脫氫表雄酮和睪固酮相符合，她需要一些荷爾蒙補充劑。

但這還是不夠，帕姆必須改變她的飲食習慣。

她告訴我說，似乎從有記憶開始，她就離飽和脂肪遠遠的，只知道用人造奶油來代替奶油。

我建議帕姆進行新飲食法，並避開所有的假脂肪。

四個月後，她的情緒大幅改善，而且也很開心地跟別人約會了。

**珍惜你的健康** 我知道我不是費爾醫生，但如果你總是得和體重艱苦戰鬥的話，我敢打賭，你一定是用吃來治療你的情緒問題。

為什麼呢？

這很簡單。

食物就像是一種快速壓力消除劑，當你擔心、煩躁、寂寞、無聊或情緒低落時，它很容易就能帶給你舒適和安慰的感覺。

因此，讓我問你一個問題：你對自己感覺如何呢？

你重視自己的外表嗎？

你自卑嗎？

你想擁有一個健康長壽的人生，好好享受孩子、孫子和其他摯愛的人圍繞身邊的幸福感嗎？

記住，好的營養素和美好的健康是密不可分的。

你是個有情緒化進食習慣的人嗎？

．你總是想要吃零食嗎？

．你覺得吃東西會讓你消氣嗎？

．你幾乎每次吃東西後都會有罪惡感嗎？

．你自卑嗎？

．只要遇到跟健康有關的事，你就拖拖拉拉，然後告訴自己下週或下個月再開始節食就好嗎？

在這些問題上，只要有任何一題你的回答是肯定的，那你可能就是個有情緒化進食習慣的人。

## <<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>>

不幸的是，有太多人確實一整天都是靠著食物來提振情緒。

例如，早餐吃一個甜甜圈、馬芬鬆糕或一個沾滿果醬的蛋糕卷，再加上一大杯加了糖的咖啡；之後呢，就吃些漢堡、炸薯條和汽水當午餐 - - 這些白麵包和澱粉質食物帶來的壞碳水化合物，伴隨著一堆的咖啡因，就這麼在你的血液中流竄，使你產生了更多的胰島素。

接著，來一杯特大的無脂拿鐵，驅除一下午的憂鬱煩悶。

最後，又吃了一大盤麵食或白米飯當晚餐。

隨後，一邊看電視、一邊吃下了一品脫（四百七十三西西）的冰淇淋。

對很多人來說，這還沒結束呢！

有些人甚至還加上了酒精或尼古丁，甚至兩種都包啦！

像這樣吃法的人，往往根本沒有考慮到健康，只是用食物來控制胰島素含量而已。

他們吃糖來暫時平衡一下胰島素，也用糖來獲得短暫的快樂，因為糖會提高大腦中的血清素含量。

當你攝取糖時，這種神經傳導物質就會增加，所以你會暫時感覺好一些。

但不久後，血清素會隨著你的胰島素含量而快速下降，你又得想辦法使這個下降的量上升回來。

我不是告訴過你嗎？

糖就像是快克一樣（毒品名）。

因此，讓我問你另一個問題：這種對糖和食物成癮的習慣，到底對你的身體和整體健康做了些什麼好事？

你愛自己嗎？

你想變得健康嗎？

如果你恨自己，想想看到底是為什麼？

面對你心理批評的聲音吧！

如果有必要的話，不妨做個治療，因為這個錢肯定值得花。

分析一下為什麼你會如此自卑？

讓你內在那個批評的聲音安靜點兒，就是它在一直不斷地奚落你。

你會讓任何其他人像這樣傷害你嗎？

那麼，為什麼你要這麼對待自己？

愛你自己和你的身體，即使你太胖了也一樣。

對你的身體好一點兒吧！

超脫和飲食的抗爭，允許自己好好過生活，並嘗試著讓生命做些改變，這樣你就可以從現在開始每天都享受生活的美好。

你必須過幸福的生活，你必須只為了活而吃，而不是為了吃而活。

把不良的飲食習慣看做任何其它不良的成癮習慣，就像是吸毒或賭博一樣。

你應該得到生命中最好的，一點兒都不能少！

不要給自己藉口，或告訴自己，就這一次應該對健康不會有太大傷害。

打破那些好的飲食規則，只會將你帶到無底深淵，導致你健康每況愈下。

你知道嗎？

僅僅想著食物，其實就可以觸發你的荷爾蒙、刺激你的食慾？

你的目標是改變你思考食物的方式，照著一個預定好的計畫表來進食 - - 一日三餐，到此為止。

我在上午七點，下午兩點，晚上七點吃東西，其餘時間，我就忘了食物這回事。

除非我真的很餓，或參加了一個有食物的聚會。

在這種情況下，我會吃份點心。

在將任何你認為對荷爾蒙或健康有害的食物放入口中前，多想個幾秒鐘吧！

如果你習慣因為無聊而吃些會令你增肥的東西，或藉此來放鬆自己，而不是靠著參與一些與食物無關的活動來讓自己減壓的話，不妨試著做一些改變。

做一些對你有益的事來代替。

帶狗散步，學學編織，隨便什麼都可以，只要沒有危險性或對你有害，只要能夠讓你的心思遠離食物就好。

## <<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>>

你應該時時刻刻堅持新飲食法的原則，尤其是在週末，為什麼呢？

因為我們往往從星期五到星期天這段時間，攝取比一星期中其餘日子更多的卡路里和酒精，這很容易讓你肥油上身。

新飲食法是每週七天的飲食法。

無論如何，停止拖延你的健康計畫吧！

別再說什麼下週、下個月，或明年開始之類的話。

生命太短暫，根本不夠你一而再、再而三的拖延下去，尤其這可是攸關你健康的大事啊！

該是你立刻朝完美健康目標大步邁進的時候了。

當然，我並不指望你在一夜之間就能有一百八十度的大轉變，你可以慢慢地逐步開始。

首先，改變你的購物習慣，試試看去超級市場時，裝進購物車中的食物不要超過十種。

每當你開始在超市失心瘋想大採購一番時，不妨問問自己，幹麼要這麼大的購物車？

減肥小撇步： 1永遠別餓著去超級市場，不然你最後會好像世界末日來臨那樣瘋狂採購。

2堅持每天只吃三餐。

3除非你真的非常餓，或知道自己將去健身房燃燒多餘的熱量，否則千萬別吃零食。

4隨時做出明智的食物選擇，多重視一下你的身體和外表吧！

5媽媽的話是對的：慢慢吃，花點時間來咀嚼你的食物。

6如果你真的很忙，工作時連吃午餐的時間都沒有的話，不妨小休個五分鐘。

吃一小餐或吃一片水果。

千萬不要一面工作、一面吃下一頓大餐，而沒有注意到吃進肚子裡的食物份量。

7成功達到每日目標時，可以好好讚美自己一下。

放鬆 你同時要應付工作、撫養孩子，還得管理一個家嗎？

這會造成不小的壓力，甚至很快就讓你筋疲力盡了，而壓力是會毀了任何飲食法的。

在神經緊繃的時刻，大腦會刺激飢餓素的生產。

這種荷爾蒙可以充當一種抗憂鬱藥物。

它能讓你緊張的神經平靜下來，但也會讓你產生飢餓感。

當然，生活難免會有壓力，所以你必須找出一種不同的方式來處理這個問題。

每當你感到壓力來襲時，先深吸一口氣，對自己說：「沒問題的，我能把這個搞定。」

這個策略會避免你身體有快速呼吸和緊張的反應。

正是這些反應導致你向食物飛奔而去來尋求一些安慰。

還沒解決的或長期的壓力，會迫使身體產生皮質醇，這是一種壓力荷爾蒙。

還記得嗎？

皮質醇能幫你逃脫危險狀況，但當它大生產時也是種危險，因為會導致中廣型肥胖，而這正是最危險的肥胖類型。

每當你看恐怖電影、遇到情感問題、在工作上歷經了糟糕的一天，或發現自己被交通阻塞弄得動彈不得時，就會分泌皮質醇。

皮質醇長期含量偏高也會導致疾病發生，並讓你提早老化。

放輕鬆！

在我工作當中，曾經治療過幾位百歲人瑞；當我問到他們的長壽祕訣時，他們都一致回答說：「我們絕不會讓自己有過大的壓力！

」試著找出生活中的壓力來源，並學習用更好的方式來應付它。

搬到一個熱帶島嶼過著無憂無慮的生活或許不錯，但也解決不了所有的問題啊！

雖然恐懼可能會阻止你進行一些徹底的改變，但除非你有所行動，健康生活是不會從天上掉下來的。

這可能包括找個新工作、脫離不健康的情感關係（或展開一段健康的交往），並使生活中有一些精神層面的寄託。

你應該徹底地活出自己，並享受每一天的生活。

還有，確保讓自己得到充分的休息和放鬆，抽空沉思冥想一下。

只有你可以控制自己的情緒，也只有你自己才能選擇要把半杯水看成是半空還是半滿。

## <<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>>

你的觀點，以及你看待萬事萬物的角度，都會影響你的壓力程度。

你是擁有這種控制力量的。

一個嶄新、正面又積極的態度，可以避免你在新飲食法中一敗塗地，或是漸行漸遠地脫離了正確的軌道。

壓力與荷爾蒙紊亂有關係嗎？

一點也沒錯！

黃體素是建構許多其它主要荷爾蒙的基礎要素。

皮質醇、睪固酮和雌激素的形成過程，都是由膽固醇開始，再經由黃體素製造而成。

看一下下面的「代謝途徑圖表」。

在任何時候，這些荷爾蒙都各以不同的含量存在於我們體內，只有黃體素在身體有需要時，迅速轉變成它的相關衍生荷爾蒙。

如果我們處於很大的壓力之下，腎上腺就會開始分泌皮質醇。

身體會挪用任何可用的黃體素，來將它轉變成符合身體需求的荷爾蒙形式。

如果有太多黃體素被轉變成皮質醇，這就養出你的腹部脂肪了。

隨著太多黃體素被調來製造皮質醇，將會使所有的性荷爾蒙一併被打亂。

難怪當我們處於壓力下的時候，會感到病懨懨、昏昏欲睡，對於性生活也提不起興趣！

壓力也會導致胰島素和瘦體素產生阻抗作用。

好好放鬆一下，準備邁向完美吧！

如果你發現自己有壓力且處於擔憂的狀態下，特別是你開始以吃來尋求安慰時，我建議你：

1.好好泡個澡，而不是淋浴。

這是個很棒的方式，使你能在緊張又充滿壓力的一天後，放鬆自己並恢復活力。

2.坐在一個安靜的地方，想像自己在海灘或熱帶島嶼上，聽著海浪起伏的韻律，聞著海風清新的氣息，感受陽光溫暖的輕撫。

研究指出，大腦會就這麼被催眠了，把你想像的情景當作是真實的。

這可以減少你的壓力程度，降低你的皮質醇含量。

3.擁抱你的家人，輕撫你的寵物，觸摸的感覺甚至可以增強你的免疫系統。

4.抽出一、兩分鐘吧！

如果這一天很不好過，先停一、兩分鐘，抽出時間思考一些愉快的事 - - 真的也好，想像的也好，都會幫你立刻冷靜下來。

5.聽聽舒緩的音樂或古典音樂。

研究指出，在進行過一個充滿緊張壓力的任務後，聽舒緩的音樂或古典音樂有助於降低血壓。

6.慢慢的、深深的呼吸，壓力會使你呼吸沉重，這會使壓力更加惡化。

控制好你的呼吸，放鬆的、慢慢的、深深吸一口氣，並重複做幾分鐘。

7.多笑笑吧！

看場喜劇或去「愛笑瑜伽」俱樂部走一走。

「愛笑瑜伽」俱樂部是一個聚會，人們在那裡相見並互相做出假笑。

大腦無法分辨真笑和假笑的不同。

笑能減少皮質醇含量，增加腦內啡而使你感到快樂。

我偶爾會去參加一些愛笑瑜伽的集會，我總是發現自己，只不過是看看別人而已，就能真正的大笑出來。

每當我離開的時候，總是覺得全身充滿了活力。

8.按摩一下吧！

你有沒有想過，為什麼在好好按摩一回之後，就能好睡多了？

因為這會使皮質醇含量減少，使你好好放鬆下來。

9.寫下你每天該做的事，並把必須進行的優先順序寫出來。

先做最重要的事，把不那麼重要的事暫時拋在腦後。

每一次就只專注進行一項任務。

## <<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>

一旦完成後，花點時間來讓自己享受一下工作完成的美好感覺。

如果有需要的話，就休息一下，然後再繼續後面的工作。

時間管理是減輕壓力程度的關鍵步驟。

10.每天都花幾分鐘放空自己，什麼也不做。

所有這些方法都有助於降低你的皮質醇含量。

當含量降低後，體重就會隨之減輕。

<<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>

媒体关注与评论

「在這本非讀不可的神奇寶典中，亞齊博士說明了食物如何與荷爾蒙相互作用。」  
阿金減肥飲食中心前主任．醫學博士凱斯．博克維茲 「本書有著對科學的深入剖析，以簡單易懂的方式，幫助你立即體驗神奇的減肥飲食法！」  
醫學及骨科醫學博士．美國抗衰老醫學會會長 隆納．克雷茲 景升聯合診所 減肥雷射溶脂名醫 邱正宏 好評如潮推薦 我從二十四號變成六號的魔鬼身材，我真是愛死它了！  
南希 我失去的不只是體重，我還甩掉了眼袋和雙下巴。  
布列塔尼



<<想瘦！ 這10種荷爾蒙最關鍵>

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>