

<<代谢平衡, 健康瘦身>>

图书基本信息

书名：<<代谢平衡, 健康瘦身>>

13位ISBN编号：9789866379550

10位ISBN编号：9866379558

出版时间：2011-5

出版时间：原水文化

作者：洪泰雄

页数：192

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>

<<代謝平衡，健康瘦身>>

前言

產品試閱 自序 肥胖造成睡眠呼吸中止症 多年來我一直有打鼾的毛病，在早上十至十一點之間常感到精神不濟，加上工作繁忙，遑論有休息時間。

我的體力逐漸走下坡，尤其在開會時常有昏昏欲睡的感覺，內心非常的焦慮不安，不過因為有遺傳性的高血壓，平時靠服藥控制，因而便以為精神不振是由於藥物的影響。

直到一直很關心我的姊姊從新加坡寄了一封有關「呼吸中止症候群」的文章給我，在仔細研讀後，我才開始懷疑自己是否也患有這項疾病。

於是，我決定去做檢查，以解心中的疑惑和不安。

後來，我到大型教學醫院就診，院方安排我進行睡眠多項生理檢查，經過一整晚的記錄，包含腦電圖 (EEG)、肌電圖 (EMG) 及眼電圖 (EOG) 以區辨睡眠分期 (sleep stage)，同時也包括打鼾聲、心跳、呼吸氣流、胸腹起伏、血氧、體姿、腿部肌電圖等訊號的記錄，以偵測伴隨睡眠發生的呼吸、肢體抽動或其他障礙等檢查，確診是「重度阻塞性睡眠呼吸中止症」，當下著實重創了我人生的自信心，極大的挫折感油然而生。

因此在回診後即聽從醫師建議，配戴「持續性正壓呼吸輔助器」(CPAP，也稱「睡眠呼吸輔助器」)，但經過一晚的穿戴後，我實在無法適應，所以也就捨棄了這個方法。

之後，我還嘗試過使用「止鼾器」、接受兩次手術燒灼處理，雖然稍有改善，但不明顯，依然精神不濟。

我一直在想，除了睡眠呼吸輔助器、止鼾器及手術外，難道真的沒有方法可以徹底解決我的呼吸中止問題嗎？

治療的不順利，更加深了我內心的焦慮和不安。

這段期間，我曾想過也許只要瘦下來，就可以解決此一問題，所以當時常利用晚上到住家附近的公園運動，希望藉此改善日益嚴重的呼吸中止症，但仍成效不彰。

代謝平衡飲食法，助我邁向健康之路 直到二 一 年四月下旬，好友龍貓國際旅行社董事長尤正國先生來訪，才扭轉我的困境。

這位好友的鮪魚肚原本不下於我，可是當我看到他時，不僅鮪魚肚消掉大半，且身型顯得輕盈許多，當下不只是我，連辦公室的同仁也同聲驚嘆，怎麼短短時日不見，他的轉變這麼大？

不僅消瘦了一大圈、臉色紅潤，連帶的精神也好了許多，當時我的心裡打了好幾個問號：「他到底是怎麼辦到的？」

在好奇心的驅使下，我仔仔細細地「盤問」了他一番，才知道他同我一樣，應酬過多引起肥胖，體重降不下來，高血壓、高血糖、高血脂等三高問題時常困擾著他，但愛美食的他，說到要節食減肥，就是百般不願意。

可是他賢慧的牽手擔心隨著年紀漸增，肥胖問題會嚴重影響他的健康，所以在一次巧妙的安排下讓他讀了一本關於一位德國醫師提倡的「代謝平衡飲食法」的書，他依循該法，逐步調整飲食內容，沒想到減重效果顯著。

就在這樣的一個機緣之下，我也跟著認識了「代謝平衡飲食法」，並開始依照書中寫的五大飲食原則進行，從此開啟了我邁向健康之路的起點，讓我的人生從黑白走向彩色。

事實上，減肥瘦身並不是一件很困難的事，只要掌握住代謝均衡的飲食原則，了解消化器官的構造及功能，並了解食物消化的原理及過程，並注意身體所需的五大營養素，及如何從六大食物中去攝取我們身體需要的營養，讓小腸透過食物的攝取，取得身體需要的各種營養素，你將可以遠離脂肪囤積，漸漸地越來越健康，並達到瘦身的目的。

當我們呱呱墜地開始學習攝取食物營養，但因為我們不是營養學家，所以在成長的過程中，我們並不知道如何去均衡攝取所需食物來達到身體健康的目的，每天周而復始幾乎都只食用少數、相同的食物，身體漸漸吸收不到完整而均衡的營養，以致營養攝取不足或缺乏。

漸漸地，各種毛病就找上你，例如：鈣不足容易產生骨質疏鬆，鉀不足容易導致甲狀腺機能亢進，又蛋白質不足則組織無以修補、身體能量不足，還有我們常常因為懼怕肥胖而排拒攝取肉、魚之類飽含動物性蛋白質食物，結果不僅減肥不成，身體反而出現膽固醇偏高的情形。

<<代謝平衡，健康瘦身>>

聰明攝取食物，健康又瘦身 身體需要食物提供足夠的營養素，建立健康的機制，食物的攝取無論過與不及都不是好事，「均衡」真的很重要，唯有均衡攝取、不偏廢，我們的身體才能獲得真正的健康。

希望本書的出版，透過我的親身經驗分享，可以幫助大家更有效、更健康的減重，並期待國人就此可以因為飲食得宜而遠離疾病、獲得健康，讓健保局的醫藥支付重擔可以紓解。願與大家共勉之，從此健康、快樂又瘦身。

第1章 代謝平衡，決定你的體態與健康 【遠離肥胖，是獲得健康的重要起點】 十幾年前的我，只有七十二公斤，以我一百六十八公分的身高來看，這樣的體重很標準，離「胖子」還有段距離。

當時，我擔任國立臺灣大學註冊組主任，常需要到各高中向學生及家長作招生宣導，尤其大學多元入學方案實施後，我變得更加忙碌，加上兼任多項職務，如招聯會祕書、教育部大學多元入學工作圈顧問、大學兼任講師、教育部公務人員協會理事長、全國公務人員協會副理事長等工作，所以每日三餐飲食很不正常，又喜歡吃零食及宵夜，不知不覺中，體重從原先的七十二公斤一路爬到八十四公斤，肚圍日漸寬廣，健康也跟著亮起紅燈，但這時，我尚不覺得自己有過胖的危機。

【肥胖造成睡眠呼吸中止症】 多年來我一直有打鼾的毛病，在早上十至十一點之間常感到精神不濟，加上工作繁忙，遑論有休息時間。

我的體力逐漸走下坡，尤其在開會時常有昏昏欲睡的感覺，內心非常的焦慮不安，不過因為有遺傳性的高血壓，平時靠服藥控制，因而便以為精神不振是由於藥物的影響。

直到一直很關心我的姊姊從新加坡寄了一封有關「呼吸中止症候群」的文章給我，在仔細研讀後，我才開始懷疑自己是否也患有這項疾病。

於是，我決定去做檢查，以解心中的疑惑和不安。

後來，我到大型教學醫院就診，院方安排我進行睡眠多項生理檢查，經過一整晚的記錄，包含腦電圖 (EEG)、肌電圖 (EMG) 及眼電圖 (EOG) 以區辨睡眠分期 (sleep stage)，同時也包括打鼾聲、心跳、呼吸氣流、胸腹起伏、血氧、體姿、腿部肌電圖等訊號的記錄，以偵測伴隨睡眠發生的呼吸、肢體抽動或其他障礙等檢查，確診是「重度阻塞性睡眠呼吸中止症」，當下著實重創了我人生的自信心，極大的挫折感油然而生。

因此在回診後即聽從醫師建議，配戴「持續性正壓呼吸輔助器」(CPAP，也稱「睡眠呼吸輔助器」)，但經過一晚的穿戴後，我實在無法適應，所以也就捨棄了這個方法。

之後，我還嘗試過使用「止鼾器」、接受兩次手術燒灼處理，雖然稍有改善，但不明顯，依然精神不濟。

我一直在想，除了睡眠呼吸輔助器、止鼾器及手術外，難道真的沒有方法可以徹底解決我的呼吸中止問題嗎？

治療的不順利，更加深了我內心的焦慮和不安。

這段期間，我曾想過也許只要瘦下來，就可以解決此一問題，所以當時常利用晚上到住家附近的公園運動，希望藉此改善日益嚴重的呼吸中止症，但仍成效不彰。

【代謝平衡飲食法，助我邁向健康之路】 直到二〇一一年四月下旬，好友龍貓國際旅行社董事長尤正國先生來訪，才扭轉我的困境。

這位好友的鮪魚肚原本不下於我，可是當我看到他時，不僅鮪魚肚消掉大半，且身型顯得輕盈許多，當下不只是我，連辦公室的同仁也同聲驚嘆，怎麼短短時日不見，他的轉變這麼大？

不僅消瘦了一大圈、臉色紅潤，連帶的精神也好了許多，當時我的心裡打了好幾個問號：「他到底是怎麼辦到的？」

在好奇心的驅使下，我仔仔細細地「盤問」了他一番，才知道他同我一樣，應酬過多引起肥胖，體重降不下來，高血壓、高血糖、高血脂等三高問題時常困擾著他，但愛美食的他，說到要節食減肥，就是百般不願意。

可是他賢慧的牽手擔心隨著年紀漸增，肥胖問題會嚴重影響他的健康，所以在一次巧妙的安排下讓他讀了一本關於一位德國醫師提倡的「代謝平衡飲食法」的書，他依循該法，逐步調整飲食內容，沒想到減重效果顯著。

<<代謝平衡，健康瘦身>>

就在這樣的一個機緣之下，我也跟著認識了「代謝平衡飲食法」，並開始依照書中寫的五大飲食原則進行，從此開啟了我邁向健康之路的起點，讓我的人生從黑白走向彩色。

事實上，減肥瘦身並不是一件很困難的事，只要掌握住代謝均衡的飲食原則，了解消化器官的構造及功能，並了解食物消化的原理及過程，並注意身體所需的五大營養素，及如何從六大食物中去攝取我們身體需要的營養，讓小腸透過食物的攝取，取得身體需要的各種營養素，你將可以遠離脂肪囤積，漸漸地越來越健康，並達到瘦身的目的。

當我們呱呱墜地開始學習攝取食物營養，但因為我們不是營養學家，所以在成長的過程中，我們並不知道如何去均衡攝取所需食物來達到身體健康的目的，每天周而復始幾乎都只食用少數、相同的食物，身體漸漸吸收不到完整而均衡的營養，以致營養攝取不足或缺乏。

漸漸地，各種毛病就找上你，例如：鈣不足容易產生骨質疏鬆，鉀不足容易導致甲狀腺機能亢進，又蛋白質不足則組織無以修補、身體能量不足，還有我們常常因為懼怕肥胖而排拒攝取肉、魚之類飽含動物性蛋白質食物，結果不僅減肥不成，身體反而出現膽固醇偏高的情形。

【聰明攝取食物，健康又瘦身】 身體需要食物提供足夠的營養素，建立健康的機制，食物的攝取無論過與不及都不是好事，「均衡」真的很重要，唯有均衡攝取、不偏廢，我們的身體才能獲得真正的健康。

希望本書的出版，透過我的親身經驗分享，可以幫助大家更有效、更健康的減重，並期待國人就此可以因為飲食得宜而遠離疾病、獲得健康，讓健保局的醫藥支付重擔可以紓解。願與大家共勉之，從此健康、快樂又瘦身。

第3章 代謝平衡飲食的前導 血液 / 尿液生化檢查 【你的健檢指數決定你的食物，你的食物決定你的健康】 前文中，我曾提到在我開始進行均衡飲食生活之前，曾先經過完整的血液生化檢查程序，當時只是很單純的接受指導而進行檢查，心中並無多想，不過在我正式進入自我管理均衡飲食生活之後，才深刻地感覺到血液檢查對減重與健康影響有多大。

因此在體重獲得滿意控制的今日，我仍固定每半年到醫療院所進行抽血檢查，以求有效掌握自己的健康狀況，並配合身體狀況調整飲食內容，隨時讓自己處於營養均衡、精神奕奕的狀態。

【從血液裡了解你所需要的營養素】 一般來講，血液檢查在檢驗所或醫院都可進行，血液檢查反應出來的各項數值資料裡，可以大概解讀出我們的身體正渴望著哪些營養素，或有哪些營養素已經過剩了，如此一來，便可以針對不足的部分加強補充，對超過的部分加以控制，讓身體獲得均衡的營養素。

不過整個血液檢查下來，項目一大堆，令人看得眼花撩亂，醫師的解說多半只是告訴你什麼數值偏高或偏低，要小心、要進一步追蹤，但多數人還是一樣「霧煞煞」。

而本文就是要告訴你，怎麼從一份非常專業的血液檢查報告裡找出你的健康問題。

當你收到自己的健檢報告時，第一件事是注意報告裡的紅色數值，紅色數值越少表示越沒有健康問題，越多的話就不妙了。

第二件事就是把顯示紅色的部分挑出來，比對本文提供的說明表，如此就可以了解自己的身體狀況。

下面的表格是常見的血液及尿液檢查項目，如果你的檢查報告出現了不理想的數值(每家檢驗中心的參考值可能有些差異)，除了直接向醫師或營養師了解原因及謀求改善的對策外，建議也可以從均衡飲食著手，自我觀察每日的飲食內容，再針對不足或超過的部分慎重改善，以期早日獲得健康。

表 常見血液檢查項目之一 表 常見血液檢查項目之二 表 常見血液檢查項目之三
表 常見血液檢查項目之四 表 常見尿液檢查項目 第4章 第一階段，為期兩天的身體準備期 展開代謝平衡飲食生活的第一階段，是為期兩天的身體準備期，主要協助我們的身體充分做好準備，讓後續的飲食改造計畫順利進行。

【先清腸，以利後續飲食調整】 首先，必須先進行為期兩天的準備期，在這兩天，必須清腸。

為了保證腸子「徹底乾淨」，請準備輕瀉劑，使用輕瀉劑之前，請先確定自己的身體狀態，可先諮詢專業醫師或藥劑師必須確定沒有腸胃或藥物過敏等問題，且健康良好，才能使用。

進行健康瘦身前一天，晚餐請提早於下午五點時，攝取流質飲食。

第一天早上，睡醒刷牙後早餐前先服用輕瀉劑，請依醫師指示的劑量，於二十分鐘內，用吸管一口一

<<代謝平衡，健康瘦身>>

口慢慢喝下，三十分鐘至一小時後再吃早餐。

服用輕瀉劑其目的在將腸胃累積的脂肪及毒素作清腸動作，可幫助腸道排泄的物質、潤滑腸壁增加腸胃蠕動，以排泄宿便，是醫院醫生作緩解偶發性便秘，手術前、X光或內視鏡檢查前之灌腸用。

徹底清腸的目的，是為了清除累積多時的宿便，以利後續的飲食調整。之後，可每一年執行一次，避免體內廢物堆積。

【以全蔬果餐為飲食內容】 在進行清腸的兩天裡，請以全蔬果餐為飲食內容。

兩天裡每天都要吃三餐，且每餐都須以全蔬果為內容，不過，並不是隨意吃或任意吃，一天之內，我們可以在水果、蔬菜、馬鈴薯三者中，選擇其中一種為三餐的內容，同一餐中吃蔬菜就不吃水果或馬鈴薯、吃馬鈴薯就不吃水果及蔬菜、吃水果就不吃蔬菜和馬鈴薯，譬如：第一天早餐是水果、中午與晚餐都要食用水果；第二天早上是蔬菜，中午與晚餐都要食用蔬菜，同一天內攝取的食物必須是相同的。

遵守三餐進食間隔五小時，每天要飲用兩千至三千毫升的水等原則。

以蔬菜為飲食內容 水煮或生食，一天食用總量大約一．五公斤 三餐種類可不同，但不能再吃水果或馬鈴薯 蔬菜含有豐富的維生素、纖維質及少量礦物質。纖維質可促進排泄，減少食物殘留。

清腸期可吃水煮蔬菜或吃生菜，但我建議最好是吃生菜，為避免農藥殘留，所以最好選擇經過認證的有機蔬菜。

可用天然的調味料調味以增加風味，例如少量海鹽、胡椒、蔥、薑、蒜等，但不可以用含其他添加劑的調味料，例如醬油、番茄醬、沙拉醬等。

一天吃的總量大約為一．五公斤。

為期兩天的清腸期中，午、中、晚三餐選擇的蔬菜種類可以不同，但同一天當中，不能再食用水果或馬鈴薯。

只吃蔬菜的目的是為了幫助腸胃蠕動，增加廢物的排泄力。

以水果為飲食內容 生食，一天食用總量大約一．五公斤 三餐種類可不同 若要以水果為飲食內容的話，請選擇當季在地的新鮮水果，不要食用冷藏水果，也不要以果汁取代新鮮水果。請挑選自己喜歡的水果，三餐都可以不一樣，但是份量不要過多，約兩飯碗的量即可。

一天食用的總重約為一．五公斤。

基本上，水果熱量高低主要受到水分及糖分的影響，水分越高且糖分愈低，則熱量愈低。

水果中，熱量最高為芭蕉，每一百公克熱量約三五七大卡，最低是椰子，每一百公克約為十八大卡。而豐富的維生素及少量礦物質，尤其是維生素C，不僅可以幫助腸胃蠕動、促進食物消化，也可以幫助美白、減緩老化、降低疾病發生。

以馬鈴薯為飲食內容 川燙食用總量大約一．五公斤 可用天然的調味料調味 除了蔬菜水果外，我們還可以選擇馬鈴薯，雖然馬鈴薯是GI值較高的食物，會影響食物的消化代謝，加速血糖上升，增加胰島素分泌，但即使是清腸期，我們仍需要一定量的食物來支撐胃，而馬鈴薯的澱粉質較高，較容易產生飽足感。

不過，馬鈴薯本身並無甜味，因此建議在清腸期，不妨用水煮的方式來料理馬鈴薯，再佐以薄鹽醬油、蒜頭等調味。

一天食用的總重約為一．五公斤。

【準備期絕對不吃蛋白質食物及零食】 在這兩日裡，除了蔬菜、水果、馬鈴薯外，不能吃任何零食，也不能吃其他蛋白質食物。

這三類都屬於碳水化合物的食物，這段期間，只吃碳水化合物的食物，不吃蛋白質的食物及零食，是為了不讓身體吃得太飽來影響食物的代謝。

經過初階段的兩日調整，我們的身體已達到開始進行代謝平衡飲食生活的適合狀態，接下來就是為期三十天的均衡飲食生活的調整期了。

這三十天的飲食調整，最終目的是確實建立飲食自我管理系統，屆時即使不再按表操課，你也可以從生活細節中自發性地進行健康的飲食管理了。

第5章 第二階段，三十天嚴格遵守代謝平衡守則 進行代謝平衡飲食生活，理想上希望終其一

<<代谢平衡，健康瘦身>>

生長期持續，原則上一次至少必須持續三十天。

守則 . 一日三餐，每餐進食的時間勿超過六十分鐘。

- . 餐與餐要間隔五個小時。
- . 最後一餐須於晚上九點前吃完。
- . 餐與餐之間絕對禁食零食。

如果跳過任何一餐沒吃，都可能影響整體的效果，新陳代謝功能就會發生間歇性遲緩，不易達到平衡狀態。

由於食物的消化有一定的週期，如果太長時間沒進食，身體無法透過腸胃獲取需要的營養素，就會改從肝臟取得身體需要的營養素，這對健康是不好的。

此外，跳過任一餐，飢餓感會讓我們吃得更多，導致一下完全沒有食物、一下突然來了。但如果一日多餐的話，不斷進到體內的食物會使血糖一直處於偏高狀態，雖說可維持血糖恆定，但我們的身體因為要一直加班消化食物，反會因為這樣而喪失了脂肪被分解的機會。

定時進行三餐，提供身體新陳代謝所需的能量，我們的身體才不會因為少一餐或多一餐，自動攝取過多能量，以致代謝失衡。

至於兩餐要間隔五個小時的原因，是因為根據相關研究，我們的胃每次完全消化食物的時間約需五個小時，若提早食用，前次的食物尚未消化完畢，新的食物又已經進來，腸胃等消化器官無法獲得充分休息，必須一直工作，對身體有害而無利，最好是吃下食物時，前一餐的食物已經通過你的胃腸了，再者，餐與餐間隔時間不足五個小時，脂肪無法充分燃燒，自然會積累下來，久而久之就形成肥胖。

如果用餐時間超過六十分鐘，則必須先停頓休息十五分鐘之後才可以再繼續進食。

至於三餐外食的人，最好在餐前先喝下六百毫升的水，水不僅可以讓我們有飽足感，且水不需胃的消化就可直接到小腸，可以滋潤腸胃，幫助脂肪不囤積在胃裡。

執行均衡飲食生活的人一定要拒絕零食的誘惑，一直吃個不停的話，燃燒脂肪的時間不夠長，就會累積脂肪組織。

不管是研究結果或我們自身的經驗，都告訴我們晚餐少吃一點，會睡得比較好。

最理想的狀態就是八分飽，不覺得餓即可。

尤其晚上九點過後，千萬不要再吃任何東西，尤其是零食。

入睡後，我們的身體宛如進入「迷你冬眠」一般，身體減重最多的時間就是這個時候了，身體燃燒的脂肪最多，胰島素分泌也最少，脂肪不易囤積。

另外，若能在十點以前上床、有良好的睡眠狀態，那麼正常規律的生活習慣也能夠幫助減重，減少便秘的可能性。

依照人體生理變化，夜晚是身體休息的時間，吃下宵夜後，容易增加腸胃道的負擔，讓腸胃道在夜間無法獲得充分休息。

此外，夜間身體的代謝能力會下降，熱量消耗也最少，因此容易將多餘的熱量轉化為脂肪堆積起來，造成體重過重的問題，也可能影響睡眠品質，因此並不建議吃宵夜。

讓睡眠和休息的時間氧化身體的脂肪並充分消化及代謝。

<<代谢平衡，健康瘦身>>

内容概要

一個中年男子，如何不靠藥、不節食，在四個月成功甩肉17公斤，擺脫糾纏已久的慢性病？

健康瘦身的關鍵，就在「代謝平衡」；代謝平衡了，自然就能輕鬆瘦身、健康滿分！

鮪魚肚不見了、臉蛋和身形也變清瘦，睡眠呼吸中止症及高血壓改善，人也變得精神奕奕，只要選對食物、飲食順序正確，身體代謝就能回歸平衡！

博客來關鍵字露出：台大主任甩肉法新聞主角現身說法，公開代謝平衡飲食法的實踐祕訣！

他的成功瘦身經驗，引起年代新聞、蘋果日報、聯合報、聯合晚報、自由時報、捷運報.....等媒體追逐報導；在台大校園舉辦的健

<<代谢平衡，健康瘦身>>

作者简介

洪泰雄 **台灣大學中國文學系、**台灣師範大學教育研究所畢業，現任**臺灣大學簡任秘書兼教務處註冊組主任、大學招生委員會聯合會秘書、教育部公務人員協會理事長等多項職務，多年來因公務繁忙，加上飲食、作息不正常，使他體重上升到84公斤，健康也亮起紅燈。

在因緣際會下，接觸到由德國醫師方法博士（Dr. Wolf Funfack, MD）創立的「代謝平衡飲食法」，每天定時吃三餐、餐餐隔五小時、用餐從蛋白質開始吃起、每天喝兩千至三千西西的水……，四個月下來成功甩肉17公斤，一直折磨他的睡眠呼吸中止症及高血壓問題，竟也不藥而癒！

周遭同事及親朋好友見到他的轉變，紛紛向他請教健康瘦身的祕訣，更不斷有機關團體邀約請他演講。

在大家的鼓勵之下，促使他出版此書，將他成功的經驗及做法，跟廣大的讀者分享，讓更多人擁有健康及快樂的人生。

<<代謝平衡，健康瘦身>>

書籍目錄

【推薦文摘錄】本書作者洪泰雄先生面臨的問題，正與多數人一樣。

他的工作忙碌、行程滿檔，三餐飲食不正常，體重數字不盡理想，進入了大家口中的「中年發福」狀態，但他很幸運的在偶然的機會中，認識了「代謝平衡」(Metabolic balance, MB)的健康概念。

現在的他體態年輕、精神奕奕，高血壓和睡眠呼吸中止症也不藥而癒。

瘦身是持之以恆的生活習慣，就像你每天要刷牙、要清潔你的臉，瘦身也需要從每天做起。

喜悅健康診所院長、國立臺灣大學醫學院家醫科兼任主治醫師 李盈瑩「一般人都認為減肥及維持體重是件非常困難的事。

然而在過去的一年裡，我看到本校註冊組洪泰雄主任透過均衡飲食與規律的生活守則，在短短兩個月內成功減重八公斤、四個月更累計減重達十七公斤，目前不但減重二十公斤，且持續維持，為他自己贏得了健康與自信。

有心要為自己追求高品質健康生活的人，請跟著洪主任一起身體力行，並發揮你們的恆心與毅力，從「均衡飲食」出發，活出更輕鬆的健康人生。

國立臺灣大學校長 李嗣涇「最近遇到中興大學副校長蘇玉龍教授，驚見他神清氣爽，人瘦了不少，好像年輕了十歲。

問他如何做到？

他說：「就是照洪泰雄的方法。

」泰雄將自己實踐均衡飲食、健康瘦身的道理和方法，用流暢的文字寫成本書，將所有原本就簡單明瞭的原理原則，化為具體人皆可以做到的實例。

這是我所看到的最容易懂、容易做的瘦身保健書。

我家中養生保健的書少說也有二、三十本，全部上架成了書房中的裝飾品，只有泰雄的這本大作，尚未問世我已從頭到尾讀了一遍，而且已從喝水和快走兩個項目開始實施。

臺灣大學校友會文化基金會董事長、臺灣大學名譽教授、臺大經濟研究學術基金會董事長 孫震「相較於一般坊間健康保健類的書刊，本書自有其不同之處，別具特色。

本書以現身說法、陳述作者真實生活的情境，見證如何從超重、高血壓、打鼾、精神不繼、昏昏欲睡等健康危機下，堅持「不針不藥、三餐必吃」的原則，於短期內透過均衡飲食來達成新陳代謝的平衡，從而拾回健康的喜悅。

書中除教你如何實踐均衡飲食生活、具體實行步驟、容易記憶的口訣(如3、5、9、2、1)與撇步，並提供相當篇幅的健康營養資訊，且內容淺顯易懂，圖文並茂、容易令人產生認同，而且容易實行，值得大家藉此小小一本書來大大投資自己的健康，因為健康是我們最大的財富。

國立臺灣大學附設醫院院長 陳明豐「在一次與洪泰雄先生聚會的場合中，他很興奮地與我們分享他的最新體驗。

他表示，透過均衡飲食與代謝平衡的簡單觀念，並落實到他的日常生活裡之後，不僅降低了他的體重，更重新獲得健康快樂，包括睡眠品質改進與血壓、血脂的降低。

當時我有點半信半疑，心想：「好多醫生也體重過重、毛病重重，難道他們不知道這些道理嗎？」

」倒是我太太立刻相信，起而效尤，果然體重、血壓、血糖一起改善。

在洪泰雄先生與我太太的鼓勵下，我嘗試將上述觀念融入我的日常飲食方式裡，果然我也健康的將體重、血脂下降到令人滿意的程度。

國立臺灣大學學術副校長 陳泰然【健康推薦】尤正國龍貓國際旅行社董事長陳維昭前國立臺灣大學校長楊泮池國立臺灣大學醫學院院長蘇玉龍國立中興大學副校長

<<代谢平衡，健康瘦身>>

章节摘录

第1章 代谢平衡，决定你的体态与健康 【远离肥胖，是获得健康的重要起点】
十幾年前的我，只有七十二公斤，以我一百六十八公分的身高來看，這樣的體重很標準，離「胖子」還有段距離。

<<代谢平衡，健康瘦身>>

媒体关注与评论

【健康推薦】 尤正國 龍貓國際旅行社董事長 陳維昭 前國立臺灣大學校長 楊泮池 國立臺灣大學醫學院院長 蘇玉龍 國立中興大學副校長 【推薦文摘錄】 本書作者洪泰雄先生面臨的問題，正與多數人一樣。他的工作忙碌、行程滿檔，三餐飲食不正常，體重數字不盡理想，進入了大家口中的「中年發福」狀態，但他很幸運的在偶然的機會中，認識了「代謝平衡」(Metabolic balance, MB) 的健康概念。現在的他體態年

<<代谢平衡, 健康瘦身>>

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>