

<<健康瘦的7堂必修課>>

图书基本信息

书名：<<健康瘦的7堂必修課>>

13位ISBN编号：9789868590809

10位ISBN编号：9868590809

出版时间：2010/03/24

出版公司：柿子文化事業有限公司

作者：尼爾·柏納德 Neal Barnard

页数：283

译者：李延輝

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>

<<健康瘦的7堂必修課>>

前言

你一點都不瞭解食物的祕密，難怪會那麼胖。艾美「很乖」的展開她的一天。她吃了即食燕麥片加上水果當做早餐，然後去上班，並且發誓今天一定要死守她的節食計劃。不過到了上午11點時，那來自於自動販賣機的熟悉呼喚出現了，艾美開始覺得無力，她完全無法抗拒對巧克力的渴望，最後她還是敗給了誘惑。每次都這樣！

保羅的醫師已經警告他很多次了，如果他不想辦法降低他的膽固醇，就會陷入嚴重的健康問題中。而他也一次又一次的宣稱，自己一定會試著減少攝取起司、肉類和其他致使他膽固醇指數節節高昇的高脂食物，然而每天午餐時間從辦公室出來時，他似乎就是無法對街角那間披薩連鎖店視而不見，飄出來的香味和店內景像總是一次又一次引誘他走進去。

蘇姍有糖尿病，她的健康完全仰賴她拒食任何的加工垃圾食物，例如洋芋片、糖果和速食漢堡等。然而即便如此，某些垃圾食物仍舊是她的最愛，她明明知道不應該，卻還吃著那些東西，然後覺得自己對改善生活完全無能為力。

食物是如何取悅你的？
上述的故事有沒有哪一個聽起來很耳熟？
巧克力和甜點是否經常打敗你，使你自己都覺得厭惡？
你所習慣的飲食是否讓你體重直直昇？
它是否讓你的心臟醫師緊張得半死？
或是可能會導致高血壓、糖尿病、關節疼痛或偏頭痛？

你可能是一個甜甜圈、雙層培根起司堡、薯條、糖果棒或油滋滋速食雞塊的自願犧牲者，不論它們對你腰圍和健康有什麼影響。不過更有可能的是，你眼睜睜看著自己違背那些更好的決定，硬生生被拖上一條不健康的道路。問題不在於你不知道自己想要採行哪一種飲食，而是你實在太容易被誘入歧途了。

你落入了誘惑，雖然你告訴自己：「我知道我不應該這樣。」可是那味道和香氣就像是惑人女妖的歌聲般聲聲呼喚，讓你幾乎沒有抵抗的希望。我們都喜愛食物——有時甚至是迷戀它們——即使它們並不會同樣的愛我們。愛應該是照顧養護，甚至是心靈鼓舞，然而有時我們對食物的熱情卻跳過了愛變成束縛。

這本書就是要告訴你這種「食物戀」令人大吃一驚的一面，而其中最令人驚喜的可能是你最後將能取回主導權。如果你對這種可能性不是那麼確定，這裡有兩個基本的事實應該先讓你知道：第一，某些飲食習慣是生理性的。

驅使你走向冰箱的並不是暴食症、意志力薄弱或是口腔期性格，至少大部份都不是。食物會扮演那樣的角色並不是你的錯，而是食物本身的某個特殊屬性讓它們變得如此容易上癮，研究顯示巧克力的吸引力並非來自柔滑的口感或深棕色的外表，它和嗎啡一樣會刺激腦部同樣的區域，從它作用的所有意義和目的來看，巧克力其實是一種藥物。不一定是壞的那一種，也不是藥效很強的那一種，不過已經夠強到讓我們一再回頭去找它。

起司和其他乳製品也有相同的發現，它們都含有人們從沒想過會出現在那兒的化學複合成份在消化時釋放出的微量鴉片。另外，有更多的證據顯示，糖類、巧克力、起司、肉類和某些特定食物中的確含有某些成份讓它們與眾不同。

它們並不只是挑逗味蕾而已，證據顯示它們會利用這樣實際的方法刺激腦部，讓人們很容易對它們上癮而且非常難以解脫；即使你已經發現自己體重增加或是陷入健康危機中。

第二，打破惡劣飲食習慣的能力，主要也都是生理性的。這就是說，只要調整你全部的飲食方式並採行標準優良飲食，你的血糖就能維持平穩，而你食慾控制荷爾蒙就會為你工作，而不是對抗你，如此一來你對誘惑就會更有抵抗力，吃零食和暴飲暴食的

<<健康瘦的7堂必修課>>

機率也會比較少。

你甚至能夠在一個基礎穩固的方式下重新建立你的味覺，把壞的飲食習慣遠遠拋開，像一張清淨白紙般展開新生活。

我們經常都想只靠意志力來強行把壞習慣趕走：「我絕不再吃第二片餅乾！

」「我可以對巧克力說『不』！

」「我絕對不再把任何一根薯條放進嘴裡！

」當然啦！

這些決心都在幾分鐘內就瓦解消融，而我們又回到了問題的原點。

想想看，如果你只是很單純的不會被垃圾食物吸引，事情會有多簡單！

如果你的血糖和荷爾蒙都維持在一個完美的水準，使你再也不會被那些你一直努力想要擺脫的食物所吸引，又會是多麼的輕鬆！

這就是我們的目標。

當然啦！

書中還是會針對你每天該吃什麼做出好的決定，不過，當你的身體達到更好的平衡時，改變你的飲食方式將會在瞬間變得容易得多。

<<健康瘦的7堂必修課>>

內容概要

獻給所有想要甩掉垃圾食物、瘦得健康又美麗的人跟著全球知名的柏納德醫師，你就能安心享瘦不復胖 只要能在秋天避免體重的增加，一整年不發胖！

每晚早睡1小時、每天清晨外出散步20分鐘，嘴饞就不來！

早餐以未精製的傳統麥片取代即食麥成，零食就會少吃35%。

每天增加14公克的纖維素，每日卡路里攝取量少10%。

《健康瘦的7堂必修課》不是明星或名人的減肥日記，也非風靡一時的減重計劃，而是一位響譽國際的專業醫師，以一系列的學術研究和醫學實驗為基礎，所提出獨創見解的健康瘦身指南。

全球知名健康專家、同時也是「美國責任醫療醫生委員會」創辦人 - - 尼爾·柏納德 (Neal Barnard) 醫師，以幽默有趣且深入淺出的筆法，探討「4大愈吃愈胖的美食」如何影響我們的胃口和健康，並進一步提出「7個一定瘦的有效方法」、「3種健康飲食習慣新選擇」和「44道甩油的必勝菜單」……幫身體建立起天然的抵抗力，對抗食物對我們的引誘，讓你瘦得健康又美麗！

4大瘦不了的誘惑，揭穿巧克力、點心、起司、牛排的黑幕就算1根巧克力棒的脂肪馬上就會反應在體重計上，但你就是無法一天不吃它？

你總是邊看電視邊吃完整包餅乾，卻還想找更多來吃？

你把這些問題怪罪於自己的意志力不夠，但是柏納德醫師要告訴你 - - 會被食物牽著走，大部分都不是你的問題，而是食物的特性！

巧克力會刺激大腦愉快情緒區的某種化學物質分泌，讓你離不開它！

起司等乳製品竟然含有微量的嗎啡？

糖會增加胃口，讓你吃一口就停不下來！

人類大腦有一個體會快感、享受愉悅的中心，除了享樂，它還會讓你活下去 - - 讓你在肚子餓時覺得吃飯很快樂，這是生命延續的奇蹟，只是巧克力、甜點、起司、漢堡、牛排這些食物太刺激，讓大腦太快樂，所以你會無法控制地吃，更糟的是，它們通常含有太多脂肪、膽固醇、調味和添加物，卻沒有我們真正需要的營養價值。

<<健康瘦的7堂必修課>>

作者簡介

尼爾·柏納德醫師 (Neal Barnard, M.D) 美國責任醫療醫師委員會 (PCRM) 主席和創辦人，PCRM是著名的醫學公益團體，位於華盛頓特區，由數百位知名的醫師、營養師、藥師與生化學家等組成，除了提倡蔬食飲食，也放棄殘忍非人道的醫學動物試驗。其研究在《科學人》、《美國心臟病學期刊》和其他重要期刊都可以看得到，並著有六本書，包括《食物治療疾病》、《生命之糧》。他也常在全美各地演講，目前是喬治華盛頓大學醫學院的兼任醫學副教授。

<<健康瘦的7堂必修課>>

書籍目錄

好評推薦讀者體驗迴響序曲Part1 4大誘惑 - - 瘦不了的美食陷阱Chapter1 食物讓你上癮的祕密Chapter2 吃一口就停不下來的糖Chapter3 給我巧克力，不然讓我死Chapter4 起司是餅乾上戒不了的鴉片Chapter5 沒有肉怎麼活Part2 7堂必修課 - - 健康瘦的必勝祕訣Chapter6 Step.1以健康的早餐開始Chapter7 Step.2選擇維持血糖穩定的食物Chapter8 Step.3提高抑制食欲的纖維素Chapter9 Step.4打破嘴饞的惡性循環Chapter10 Step.5運動、休息不只燃燒卡路里Chapter11 Step.6尋找健康瘦團隊Chapter12 Step.7給自己非瘦不可的好理由Part3 3種新選擇 - - 以健康的方式戀上食物Chapter13 吃會回報你的好食物Chapter14 找回健康的3週飲食計劃Chapter15 享受新美食超EasyPart4 44道甩油菜單 - - 這樣吃一定瘦Chapter16 選擇更健康的替代品Chapter17 多嘗試不一樣的食材Chapter18 擺脫飲食誘惑的一週菜單Chapter19 最重要的早餐Chapter20 方便準備的湯和燉菜Chapter21 隨時可吃的沙拉、醬汁和三明治Chapter22 好處多多的蔬菜、配菜和醬料Chapter23 滋味豐富的窈窕新主菜Chapter24 令人滿足的點心

<<健康瘦的7堂必修課>>

章節摘錄

想瘦，就要打破誘惑的魔咒。我們以一些學術研究調查為基礎，檢視調查出不同的食物如何影響我們的健康，以及我們如何從一種飲食模式轉換到另一種。

過去數年間，我的同事和我已經在我們位於華盛頓的研究中心主導進行了許多這樣的調查，人們迫切渴望能降低他們的膽固醇指數、減輕體重、控制糖尿病或是解決其他的健康問題，因而來到我們的辦公室，我們的醫師、營養學者和營養師會提供仔細設計的餐食，然後追蹤這些食物如何對體重、膽固醇、血糖甚至是荷爾蒙指數以及其他許多生化因子產生影響。

在這個過程中，我們的小組也會研究特定的因子，來協助人們打破舊有的飲食習慣，展開全新的生活習性。

這幾年下來，我們已經找到了協助人們走上全新健康道路的最好方法。

雖然許多醫師對於人們打破惡習的能力仍然抱持不樂觀的態度，但我們實際上已經有了和他們完全相反的看法。

我們已經找到了方法，可以協助人們帶著自信在日常生活中改變飲食習慣。

瑪麗·安就是參與我們研究的一個真實案例。

她非常積極的投入這種飲食調整計劃（你很快就會讀到），並且打破了纏困她多年的惡性循環。

她現在已經可以對那些會導致長期肥胖問題的食物置之不理，有時甚至還會忘記它們的存在。

在整個過程中，她輕輕鬆鬆就甩掉了大概20公斤。

數個月後，在一次渡假旅行中，她有機會再次品嚐那些有背叛健康危險的老食物，並且驚喜的發現魔咒被打破了。她不再是它們的俘虜了！

「當我想到這些現象時，我明白自己已經產生了極大的轉變。

若要清楚解釋這件事，最好的說法是：食物對我來說就只是一食物。

感覺就像是再也沒有任何力量在壓迫我，這真的是非常出乎意料的結果，而我甚至不確定它是怎麼發生的。

不過，現在輪到你了。

」她所做的就只是遵循你將在書中看到的簡單的飲食調整，不但簡單得不得了，而且像魔法般有效。

除了不再受誘惑向命運屈服，她同時也拋開了那些不健康的食物，並且覺得自己比以前任何時候都要更好。

許多人都已經有了同樣的體驗，你也可以。

讓我舉一個例子，讓你看一些簡單的飲食調整如何讓你在面對誘惑的時候能有更多的抵抗力。

西元1999年時，一群波士頓兒童醫院的研究人員針對青少年男孩的早餐做了一項實驗。

他們讓這些男孩子們以典型的即食燕麥做早餐，然後追蹤他們之後在這一天裡吃點心的狀況。

就像所有的男孩子一樣，他們幾乎一整天都埋在點心堆裡。

接著，研究人員重覆同樣的調查，只做了一個小小的改變：把即食燕麥改成一般燕麥。

好！

燕麥片當然是一種非常健康的食物，它富含複合碳水化合物，能在消化過程中釋放天然醣份進入你的血管轉換成能量。

然而燕麥一旦變成「即食」，就表示它被切得非常細，這不但讓它能非常快速煮熟，同時也讓它非常快速被消化，結果就是血糖急遽上升又下降，你的食慾很快又回來報到了。

而一般或傳統燕麥讓麥子保持比較完整的狀態，它們會一點一點地把醣份釋放入你的血管中，讓你的血糖維持穩定，因而不會很快就感到飢餓。

這只是單一食物的小小改變，卻造成了大大的不同結果。

研究小組發現，單單只是把即食燕麥換成一般燕麥，男孩們當天的點心量就減少了35%。

凍結點心的效果一整個上午都很明顯，而如果午餐也以同樣的用心來準備，效果將會延長至整個下午。

要打敗飲食習性和誘惑有其他許多方法（你很快就會看到），不過，與其奮力掙扎鼓起意志力去強迫自己改變，更簡單的方法是讓自己在面對食物欲望時，能有更多的「天然抵抗力」。

<<健康瘦的7堂必修課>>

某些食物藉著降低飢餓感數小時、保時你的血糖穩定及避免你的荷爾蒙不協調導致引爆食慾等，就可以自動達到上述目標。

<<健康瘦的7堂必修課>>

媒体关注与评论

?如果你想戒除壞食物的誘惑，書中提供一些簡單有效的方法，值得參考！

」 - - 國立陽明大學醫學院藥理教授、台北市議員 / 潘懷宗 「柏納德博士多年來一直在倡導健康的營養概念，現在，他的訊息已經受到了重視。

」 - - 《美國心臟病學雜誌》主編、貝勒心血管疾病研究所主任 / William C. Roberts 「柏納德博士是今日美國醫藥界最負責任、也最具權威的聲音！

」 - - 美國整合醫學基金會創辦人 / Andrew Weil 「柏納德博士既出色又有卓越見解，他是教育大眾飲食和營養療癒力量的先驅之一。

」 - - 美國預防醫學研究中心創辦人暨總裁 / Dean Ornish 「這本書會幫助你打敗食物癮頭，改善你的健康，而且讓你重新掌握你的人生。

」 - - 美國庫柏醫療中心心血管醫療部門主管 / John J. Pippin 「《健康瘦的7堂必修課》告訴我們食物如何讓人上癮 - - 這是大多數讀者從未懷疑過的驚人事實。

」 - - 冠狀動脈健康促進計畫主持人、生活型態醫學中心委員會主席 / Hans A. Diehl 「《健康瘦的7堂必修課》根據可靠的研究，並由知名醫師及研究人員撰寫而成.....這本書會對我們的健康會產生重大影響。

」 - - 女執事醫院Heimlich中心 / Henry J. Heimlich

<<健康瘦的7堂必修課>>

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>