

《食无禁忌》

图书基本信息

《食无禁忌》

内容概要

如何在快乐地享受各种脂油面食和快餐的同时，实现永久性减肥，并使身体各种机能达到最佳状态呢？

多年来，专家们一直在告诫人们应当吃什么、不应当吃什么。他们说，脂肪是我们的敌人，还有盐、糖，然后是胆固醇，等等，等等。人们谨遵“告诫”，却在不断失去——不是过多的脂肪，而是健康的体形。

人类变得越来越胖，为什么呢？主要原因在于我们的膳食习惯。

基于一项获得诺贝尔奖的研究，医学界权威、麻省理工学院前研究员巴里·西尔斯博士在这本革命性的书中，成功阐述了如何达到在生理和心理上获得最佳状态，以及永久性减肥——健康区——的最高成就。

西尔斯博士的方法并不复杂神秘，也不像通常的膳食指南那样严格和苛刻。你只需从下一顿饭开始，掌握好膳食中蛋白质和碳水化合物的比率，就可以立刻踏上通往永久性减肥、最佳健康和身心俱佳境界的旅程。

打开本书，打开你的橱柜，拿起这张通往健康区的通行证吧！

《食无禁忌》

作者简介

《食无禁忌》

书籍目录

鸣谢

前言

第一章 健康区中的生活

第二章 越来越胖的美国人

第三章 食物的激素影响

第四章 花生酸类简介

第五章 健康区中的杰出运动员

第六章 健康区中的锻炼

第七章 健康区的边界

第八章 通往健康区的膳食指南

第九章 进化和健康区

第十章 维生素、矿物质和健康区

第十一章 阿司匹林：神奇的药物

第十二章 神奇的激素：花生酸类简介

.....

附录

1 技术支持

.....

《食无禁忌》

精彩短评

- 1、健康区
- 2、从1982年诺奖出发衍生出的饮食方法，看起来还算学术，有待进一步佐证，可以尝试~蛋黄神马的还是一天一个吧。。。
- 3、一本老书，在旧书摊买到的。书中的有些知识晦涩难懂，结合最新的营养学发现，今天依然可以试用。
- 4、很好

《食无禁忌》

精彩书评

1、此书建议蛋白质摄入的能量占总能量的30%，而正常推荐的比例为10-15%。应注意蛋白质摄入过量的风险。

《食无禁忌》

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:www.tushu000.com