

# 《【超圖解】慢卡路里讓你瘦》

## 图书基本信息

书名：《【超圖解】慢卡路里讓你瘦》

13位ISBN编号：9789861364609

出版时间：2016-7-1

作者：賴宇凡

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《【超圖解】慢卡路里讓你瘦》

## 內容概要

一頁一觀念，清晰圖解，8~88歲都看得懂、適合用！

不斷糖也能瘦、健、美的根治飲食法！

你以為的健康食物，其實很多都是高糖食物！

盲目戒糖、無油、素食、吃單一食物.....並不能讓你瘦！

均衡攝取糖分 + 油脂 + 蛋白質，

調整快卡路里與慢卡路里的飲食順序和餐食組合，  
才能防止血糖震盪，找回血糖平衡，讓你要胖就胖，要瘦就瘦！

你有「吃什麼都胖」或「吃什麼都胖不起來」的煩惱嗎？

其實，你不是天生有胖基因或吃不胖，而是有血糖震盪問題！

除了導致過胖或過瘦，血糖震盪是慢性病的根源，

但只要調整飲食，了解該吃什麼、怎麼吃，就可以加以控制，重獲健康。

許多標榜健康的麥片、全麥食品、蔬果汁、低卡食物.....等，其實都是高糖食物！

許多強調低GI值的食物，也可能含有很高的糖分！

先吃一口肉（慢卡路里）再吃一口飯（快卡路里），與先吃一口飯，再吃一口肉，對血糖的影響完全不同。

水果飯前吃和飯後吃，血糖震幅完全不同！

最能平衡血糖指數的食物，其實是五花肉或帶皮的肉。當油脂中飽和脂肪含量愈高，血糖平衡指數愈高。

計算飲食卡路里最大的問題在於，算不出食物分解的速度。因為消化速度不同，卡路里進入身體的速度也不同。

高血糖、低血糖、眼睛、皮膚、骨骼、睡眠、精神等問題，都是長期的血糖震盪引起的。

如何成為怎麼吃都不會胖的瘦子？你一定要了解的血糖問題：

升糖指數（GI）低的食物，就是低糖食物？只要吃低GI食物，血糖就不會升高？

血糖是不是愈低愈好？想要控制血糖一定要少油少鹽？血糖控制只跟胰臟健康有關？

水果裡的糖跟一般食物的不一樣，所以多吃血糖也不會上升？

血糖問題與其他疾病無關，如心臟病、眼疾、高血壓、腎臟病、痛風及內分泌、睡眠、骨骼關節等問題？

想知道吃得平不平衡，最好是測餐前血糖？只要清晨空腹血糖在標準範圍內，就沒有血糖問題？

# 《【超圖解】慢卡路里讓你瘦》

## 作者簡介

賴宇凡

美國NTA認證自然醫學營養治療師。

出生台灣，美國加州大學婚姻與家庭問題諮商及學校心理諮商雙碩士，曾任職美國加州大學心理諮商中心副主任及講師，中國華東師範大學特約心理諮商師及講師。在任職心理諮商師期間，深感心理及情緒問題與食物有緊密的關連，因而轉換跑道投入自然醫學領域。

由於希望對身體與食物之間的關係有全觀的概念，即使身為世界上出過最多諾貝爾獎得主的傅爾布萊特學者（Fulbright Fellow），仍然捨棄了主流研究單位，選擇自然醫學領域裡唯一著重食物裡營養元素一起運作的力量，以及食物與身體之間產生的關係的NTA組織（Nutritional Therapy Association），成為美國僅有一千二百名的NTP自然醫學營養治療師，且擁有Food Catering的餐飲證照。

現於美國開設自然醫學營養門診，並從事心理與營養結合的營養治療。

部落格「Sara的食食課課」網址為：[blog.shishikeke.com.tw](http://blog.shishikeke.com.tw)，隨時在這裡提供最新的營養、健康相關資訊。

現任：

美國自然醫學營養門診營養治療師

專業資歷：

美國NTA認證自然醫學營養治療師

婚姻與家庭問題諮商及學校心理諮商雙碩士

經歷：

美國傅爾布萊特學者（Fulbright Fellow）

美國加州大學心理諮商中心副主任及講師

中國華東師範大學特約心理諮商師及講師

## 書籍目錄

作者序 為什麼我以前胖，現在能瘦？別再當無知的減肥（增重）者！

檢測題1 你對體重知多少？

檢測題2 你對血糖知多少？

第1章 健康的食物都是低糖食物嗎？

1 - 1 這些是我們吃的早餐，都是高糖食物！

1 - 2 這些台式早餐，也都是高糖食物！

1 - 3 這些都是很受歡迎的高糖食物！

1 - 4 全麥也有可能是高糖食物

1 - 5 常被拿來當作正餐的高糖食物

1 - 6 雖然是健康飲料，但也是高糖食物！

1 - 7 這些都是健康的高糖水果

1 - 8 這些高糖食物，其實沒什麼差別！

1 - 9 這些都是低卡食物，但也都是高糖食物

1 - 10 這些都是貌似「無辜」的高糖食物！

1 - 11 這些加工食品也都是高糖食物！

1 - 12 你常吃的食物，含糖量知多少？

第2章 快卡路里VS.慢卡路里

2 - 1 低升糖指數不等於低糖

2 - 2 升糖指數只是一個互相比較出來的數字

2 - 3 血糖平衡指數（GBI）是什麼？

2 - 4 有升糖指數的食物為快卡路里，有血糖平衡指數的食物為慢卡路里

2 - 5 身體的運作並非以「日」為單位，而是以「分秒」為單位

2 - 6 均衡飲食來自快卡路里 + 慢卡路里

第3章 吃一樣的食物，為什麼會有不同的體重？

3 - 1 當血糖上升太快時，胰臟和腎上腺都會受傷

3 - 2 基因決定腺體強弱，不決定血糖高低

3 - 3 我們為什麼無法「建肌不存脂」呢？

3 - 4 為什麼吃同樣的食物，讓你過胖而讓我過瘦呢？

第4章 你的飲食夠均衡嗎？

4 - 1 沒有糖尿病，就沒有血糖問題？

4 - 2 正確餐後血糖測量法

4 - 3 什麼是血糖震幅？

4 - 4 平衡餐三步驟，找到自己的均衡飲食

4 - 5 做個飲食組合小實驗

4 - 6 血糖平衡了以後又如何？

第5章 別讓血糖震盪找上你！

——長期血糖震盪可能產生的症狀

5 - 1 第二型糖尿病

5 - 2 心血管疾病

5 - 3 血壓不穩、水腫

5 - 4 睡眠問題

5 - 5 月經與更年期問題

5 - 6 甲狀腺失調

5 - 7 痛風與腎功能問題

5 - 8 骨折、肌肉、關節及皺紋問題

5 - 9 眼睛疾病

5 - 10 精神不佳

5 - 11 免疫系統問題

5 - 12 排毒問題

5 - 13 成癮問題

第6章 為什麼年紀輕輕會發胖？

——青少年時期的飲食攸關身心健康

6 - 1 父母的飲食習慣會遺傳

6 - 2 青少年該怎麼吃，才能維持好體型？

6 - 3 青少年該怎麼吃，才不會長痘痘？月經才會順？

6 - 4 青少年該怎麼吃，才不會出現皮膚太油或太乾的現象？

6 - 5 青少年該怎麼吃，才不會晚上睡不著、早上起不來？

6 - 6 青少年該怎麼吃，才能避免暴食、厭食？

6 - 7 青少年該怎麼吃，才能抗壓？

6 - 8 青少年該怎麼吃，才擁有好情緒？

6 - 9 青少年該怎麼吃，才能有好體力、好腦力學習和工作？

6 - 10 青少年該怎麼運動？

第7章 聰明擇食：為什麼我們吃這個，不吃那個？

7 - 1 吃完整的原形食物

7 - 2 選擇原形食物而非加工食品

7 - 3 你用對油做菜嗎？

7 - 4 如何檢測你是否用正確的油做菜？

7 - 5 真奶油支援健康，假奶油則支援疾病

7 - 6 沒有任何飲料能取代水

7 - 7 牠們吃什麼，影響你吃的！

7 - 8 新鮮才能確保營養

7 - 9 平衡電解質要先用對鹽

7 - 10 基改、非基改食物（品）有差別

附錄

附錄1 恢復反應與根治飲食

附錄2 我的體重什麼時候才能達到平衡？

附錄3 當壞菌大量死亡時出現的「赫克斯海默反應」

後記

# 《【超圖解】慢卡路里讓你瘦》

## 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](http://www.tushu000.com)