

# 《大口吃肉，一周瘦5公斤的生酮飲食》

## 图书基本信息

书名：《大口吃肉，一周瘦5公斤的生酮飲食》

13位ISBN编号：978986931810X

出版时间：2016-6-2

作者：齋藤糧三

译者：劉格安

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)

# 《大口吃肉，一周瘦5公斤的生酮飲食》

## 內容概要

酮體，是人體最理想的燃料來源。

強迫身體改用酮體當燃料，

回歸「燃燒體脂、產生酮」的天然機制，瘦得科學又健康。

【生酮飲食】：讓身體產生「酮體」的飲食法。

【酮體】：讓人體順利運作的「燃料」。

想要健康活、動到老，你一直都吃錯了

人體要活動，內臟要運作，頭腦要思考，都要依靠葡萄糖做為「燃料」。我們習慣吃米飯麵，讓碳水化合物轉化為葡萄糖，但是，人體根本不需要這麼多的糖，這些過量的糖份，讓我們不僅肥胖、高血壓，還會罹患癌症、失智和關節炎。

其實，我們可以選擇讓身體使用另一種燃料：酮體。酮體不會讓身體細胞發炎、不會導致高血糖引起的疾病，是最乾淨、最健康的燃料。但是，人體只有在「沒有糖」的時候，才會產生酮體，相比之下，當然要透過無糖 低糖的生酮飲食，讓酮體開始作用。

人體的天然「生酮作用」，從分解中性脂肪（血脂）開始。中性脂肪分解成脂肪酸和甘油，脂肪酸會轉化成酮體，儲存在肝臟中，提供給身體當作燃料；甘油則在肝臟內經過「糖質新生作用」後，讓人體自行產生葡萄糖。

可以選擇最好的身體燃料，又能自給自足，這就是為什麼人類根本不需要澱粉、不需要額外增加葡萄糖的原因。在生酮作用的過程中，因為必須大量分解利用中性脂肪，因此自然會有明顯減重、降血脂的驚人效果。

斷絕糖份供給，強迫身體使用酮體做燃料，如何吃最健康？

以往的飲食觀念和一些誤解，使得蛋白質和脂質攝取不足，有些人甚至特別避開這兩項營養素。為了讓人體健康的達到「生酮狀態」，專為模特兒、運動選手設計菜單的齋藤糧三醫師，公開他實踐生酮飲食的最佳助力，那就是多吃肉，特別是天然放牧草飼牛肉。

草飼牛肉特色：（1）天然放牧吃草長大，最符合牛體結構。（2）和其他肉比起來，低卡、低脂、蛋白質豐富。（3）脂肪中充滿對人體有益的好油Omega-3。

齋藤醫師的大口吃肉生酮飲食法，不僅讓人體產生酮，也增加了蛋白質和脂質的攝取，這三項成份對人體健康好處多多：

【酮體 = 長壽、抗老】已被證實可以打開人體長壽的基因開關；

【蛋白質 = 排毒、自癒】可以合成讓肝臟順利進行排毒的胺基酸；

【脂質 = 幫助消化】油脂中的油酸，可以幫忙調節膽固醇含量，並助消化，改善便秘。

日本名醫親身實踐，最適合亞洲人飲食習慣的「生酮飲食法」，

讓你愈吃愈瘦、愈吃愈健康的簡單原則大公開！

產生酮體的機制存在每個人的身體內，快則12小時，慢則3天內就能啟動。

維持原本的用餐頻率和次數，不用刻意更改，重點是要吃到營養素的每日總攝取量。

只要避開蓋飯類和漢堡排，外食族也可以輕鬆達成生酮飲食。

一日總量「3, 3, 3」原則：熟食蔬菜三個巴掌，堆滿兩手的生菜三份，三個巴掌大的肉塊。

只要避免調味過多，肉食可選牛豬雞羊，也可替換為海鮮和豆腐料理，菜單彈性高。

忙碌時可用蔬果汁取代蔬菜，但要注意水果的含糖量，蘋果不超過14顆、香蕉半根。

【破除迷思】肉食會攝取太多脂肪、高蛋白質和膽固醇，對身體不好？

有關肉食、蛋白質和膽固醇的誤解，一次全部平反！

植物性脂肪比動物性脂肪健康？

牛肉脂肪中的油酸，可以控制膽固醇值；反之植物性脂肪的油酸，會導致過敏和關節痛。

膽固醇對身體不好，肉、蛋中含量多？

肉和蛋的膽固醇含量其實很少，而且人體會自動調節膽固醇含量，不會因為多吃肉蛋就輕易提高。

膽固醇造成動脈硬化，最好別攝取？

動脈硬化是高血糖引起的發炎症狀，而膽固醇值愈低，反容易罹患癌症、腦血管和呼吸疾病！

吃太多蛋白質，容易傷腎、對健康有害？

腎臟原本就正常的話，不會有影響。而蛋白質沒有「每日攝取上限」，可從優質瘦肉中多攝取。

# 《大口吃肉，一周瘦5公斤的生酮飲食》

斷糖飲食法會引起酮酸中毒，很危險？

人體自然產生酮體的反應，有別於一型糖尿病患缺乏胰島素的酮酸中毒，不可混為一談。

本書特色：

翻轉過時的飲食觀念，為現今的「飽食時代」重新定義健康飲食生活的概念。

根據科學研究一一舉證，深入淺出說明人體最自然的生酮作用，輕鬆掌握正確觀念。

附簡單肉主食、蔬果汁食譜，蔬菜各種營養素含量比較表。

配合人體自然代謝機制改變飲食方式，才能真正吃得長久，吃出健康。

名人推薦：

台灣腦波自律神經醫學會理事長 王群光

台灣全民健康促進協會理事長、美國自然醫學執業醫師 陳俊旭

壠新醫院影像醫學科主任 郭葉璘

# 《大口吃肉，一周瘦5公斤的生酮飲食》

## 作者簡介

### 齋藤糧三

醫師於1973年生於日本東京，1998年自日本醫科大學畢業後，成為婦產科醫生。目前擔任日本機能性醫學研究所所長、日本功能性減重協會副理事長，NAGUMO診所東京 抗老化門診外聘主任醫師。首先將「食物延遲性過敏反應」檢測方法導入日本，也是首先在日本採用以「重建腸道環境、根治過敏等慢性疾病」的次世代型醫療 機能醫學的醫師，更是首位被機能醫學會認定的日籍醫學專家（Medicalspecialist）。專門為營養療法、根除過敏治療、生酮飲食減肥指導、更年期症候群治療、運動員營養管理等，範圍廣泛。目前任職於細胞溫熱治療設施Thermocell診所院長。[www.ifmj.jp](http://www.ifmj.jp)

### 譯者簡介

### 劉格安

政治大學會計系畢，大二開始接觸日文。曾任職於勤業眾信聯合會計師事務所，現為專職譯者，譯作類型包含商管、醫學、旅遊、生活和歷史等。

# 《大口吃肉，一周瘦5公斤的生酮飲食》

## 書籍目錄

【前言】酮體，是人體最理想的燃料來源

【推薦序1】親身實踐，有效瘦身又防三高的生酮飲食法 白澤卓二

【推薦序2】九十%的疾病，皆由飲食比例失調所引起 王群光

【推薦序3】現代人的澱粉攝取超量！嘗試回歸原始型態的「生酮飲食法」 陳俊旭

【推薦序4】回歸最自然的生酮飲食，改善健康與生活品質 郭葉璘

【第一章】百年來以穀物為主食，我們都吃錯了

從猿進化為人，都靠吃肉擴大腦容量

人體代謝機制，無法適應穀類當主食

有些人類，只能從肉食中攝取維生素A

蛋白質是三大熱量來源，穀類無法提供

缺乏蛋白質更易胖，一定要吃肉補充

兩個徵兆，馬上檢驗是否缺乏蛋白質

充分攝取蛋白質，啟動體內解毒系統

不吃藥，也能治好憂鬱症、失眠

為什麼在原始飲食中，牛肉不可或缺？

【專欄1】不能吃牛肉怎麼辦？「大豆」也是優良的蛋白質來源

【第二章】燃脂、吃不胖，啟動調校體質的生酮開關

一味攝取低卡飲食，絕對很難瘦

攝取糖類，會養成你的易胖體質

低熱量的米飯麵食，反而會累積體脂肪

甜食和澱粉，是致胖的主因

降體脂、消贅肉，越吃越瘦的燃脂食材

暢飲零卡飲料，真的不會發胖？

人類的身體，並不需要攝取「糖」

人體會自行產生葡萄糖，無須另外攝取

糖質新生作用，可維持一定的血糖值

米飯麵食讓你吃飽就想睡、情緒焦躁

無糖飲食，啟動「生酮燃脂開關」

無法完全戒糖，會干擾身體代謝

只要兩餐斷糖，就能啟動快瘦迴路

戒掉糖類後，只要「動腦」也能瘦

【專欄2】大豆富含蛋白質，還能健骨、抗老、防癌

【第三章】簡單改變飲食習慣，健康達到生酮狀態

一天吃幾餐？依個人「消化力」決定

配合個人作息，維持原本用餐頻率

巴掌大的肉塊，一天至少要吃三份

外食點餐，請避開蓋飯和漢堡肉

熟食蔬菜分量，每天至少吃三個巴掌大

補充維生素C，黃綠色蔬菜中最多

蔬菜不只防便秘，更能健骨、消水腫

膳食纖維助消化，更能穩定血糖

【專欄3】預防便秘，並維持腸道好菌的膳食纖維

【第四章】天然健康、高蛋白低脂！8道家常草飼牛肉生酮食譜

放牧草飼，才符合牛的生理結構

來自畜牧王國紐西蘭的優良草飼牛

低熱量、低脂肪的草飼牛肉

草飼牛肉的好脂肪，平衡體內發炎因子

# 《大口吃肉，一周瘦5公斤的生酮飲食》

草飼牛肉含有愈吃愈瘦的燃脂成分

草飼牛肉食譜（1）乾煎牛排

草飼牛肉食譜（2）義式菲力生牛肉片

草飼牛肉食譜（3）法式燉湯

草飼牛肉食譜（4）涮煎牛肩脊肉佐京都水菜沙拉

草飼牛肉食譜（5）韓式牛五花炒蔬菜、生菜包肉

草飼牛肉食譜（6）根菜蘑菇排骨湯

草飼牛肉食譜（7）牛五花南蠻漬

草飼牛肉食譜（8）香草番茄燉草飼牛

【專欄4】搭配蔬菜平衡體質，生酮飲食效果更好

【第五章】名醫推薦，加速生酮作用的簡單食材

豆腐低糖又營養，容易飽足又怕胖

蔬菜汁料理省時，小心別加太多水果

早上喝咖啡提神，不如來碗蔬菜味噌湯

骨質疏鬆和過敏，皆因維生素D不足！

周末中午散步二十分鐘，補充維生素D

【專欄5】蔬菜中的「植化素」，是天然抗老良方

【第六章】破除肉食、油脂和蛋白質的錯誤迷思！

肉類的脂肪對身體不好，最好別吃？

植物性脂肪比動物性脂肪更健康？

膽固醇對身體不好，肉、蛋中含量多？

膽固醇會造成動脈硬化，最好別攝取？

蛋的膽固醇含量高，一天最多吃一顆？

高蛋白質的食物，對腎臟的負擔很大？

斷糖飲食法會引起酸中毒，很危險？

除了營養攝取足量，也要慎選食物品質

【專欄6】生酮作用已證實可打開基因的「長壽開關」

【結語】維持食物原本的樣貌，最適合人體

【謝辭】

# 《大口吃肉，一周瘦5公斤的生酮飲食》

## 精彩短评

1、论我们为什么要吃草饲牛肉 \_ 。。。道理是讲清了，入门看不错，不仅对普通人来说不难理解，而且非常好读。日本人写得书都是这个调调啊。欧美人是讲故事，日本人是娓娓道来，把握生活中的小确幸。这本书并没有特别推荐吃椰子油，当然生酮未必一定要吃。然而也没有强调脂肪在饮食结构中占有相当比例

# 《大口吃肉，一周瘦5公斤的生酮飲食》

## 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)