

《京都名醫的吃到飽減重法》

图书基本信息

书名：《京都名醫的吃到飽減重法》

13位ISBN编号：9789861206929

10位ISBN编号：9861206922

出版社：商周文化

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

《京都名醫的吃到飽減重法》

前言

推薦文 讓您的減重計畫輕鬆上手 從事臨床營養工作將近十年，協助過無數的民眾減重。過去民眾減重的目的是以改善外在身材為重，但是近幾年，就診民眾可分為兩大群，分別為自身已有慢性病發生的個案，另外一群民眾則是長年嘗試坊間各類減重方式，已傷及身體而負傷來的民眾，希望尋求營養師能為其減重及提升健康指數。其實真的很高興減重民眾漸漸已瞭解到，減重這件事對於自身健康的重要性遠大於外在的美觀。但也不免為民眾感到難過，花了很多時間及金錢，到頭來卻傷及到自身寶貴的健康。近年來歐美學者紛紛提到，「生活型態」的改變對於預防慢性疾病的發生是非常重要的。在台灣過去農業社會，大家都是粗茶淡飯，直到後來經濟起飛，西式外來飲食文化蔚為風尚，其後隨處可見的飲料站、各式中西式糕點，已完全顛覆了國人的飲食型態及量。可知這些飲食存在很多危機，特別是每日醣類（碳水化合物）攝取過多，會使身體分泌大量胰島素，促使身體的組織對脂肪酸的吸收及儲存，其後因高量胰島素分泌，會導致血糖快速下降，而發生更大飢餓感。另外高醣飲食也會讓人情緒不穩，有睡眠不佳及皮膚疾病等問題。江部康二醫師，提倡想要減重的民眾應該要從限制醣類攝取開始，這觀念在近幾年很多醫學研究裡也都有指出。反觀台灣現今飲食現況，我認為這對於執行減重計畫的民眾也是非常重要。書中作者也舉例非常多的生活實例給予建議，並明確用淺顯易懂字詞解釋生理學的原因，非是無根據的長篇大論。對於大多數的民眾，減重時要執行熱量換算，是一件頗為艱難的任務，往往減重屢敗的次數多過於手指頭可數，或是您還在找尋各類減重方法者，不如先輕鬆的從生活中執行限制含醣量高的飲食技巧開始，相信這本書的建議絕對可以讓您的減重計畫輕鬆上手。中國醫藥大學附設醫院臺北分院營養師 蕭慧雯

《京都名醫的吃到飽減重法》

內容概要

誰說減肥這也不能吃、那也不能吃？現在只需飲食「限醣」，肉類、油炸類、快炒類、魚類都隨你吃，而且想吃多少就吃多少，完全沒有問題，愛吃也能瘦！另外，不需要花時間計算卡路里，也不需要運動，非常簡單又輕鬆，甚至有人稱呼它是懶人減肥法。本書作者江部康二醫師，自身也因為這套飲食法，成功在半年內減重十公斤，並克服糖尿病。限醣飲食的減重效果已經獲得醫學證實，不但效果非常好，也是安全又健康的飲食法。

《京都名醫的吃到飽減重法》

作者簡介

江部康二 江部康二醫生，財團法人高雄醫院理事長，一九五一年生，京都大學醫學院畢業，透過在京都高雄醫院的臨床工作，確立能有效減肥、治療糖尿病等疾病的劃時代「限醣飲食」減肥法。自身也因為這套飲食法，成功在半年內減重十公斤，並克服糖尿病。之後根據高雄醫院超過一千三百位患者的症狀，證明了限醣飲食對肥胖、代謝症候群、糖尿病等，有非常好的治療效果，也受到許多社會名流熱烈支持，與芥川獎得獎作家宮本輝的對談集《我們糖尿病患者健康活著的原因》（東洋經濟新報社）獲得各方迴響，其他另有諸多著作。朱麗真 輔仁大學化學系畢業、日本筑波大學環境科學研究科碩士，目前從事日文筆譯、口譯工作。喜歡工作、旅行、爬高山。日文是年輕困頓時的一條線索，沿路走來意外發現許多生命裡的可能性，非常感謝它。座右銘是「今日事今日畢」，最喜歡的一句話是「一切都是最好的安排」，相信不管做什麼，都一定有它的價值與意義在。

《京都名醫的吃到飽減重法》

書籍目錄

推薦 讓您的減重計畫輕鬆上手前言 以最自然的飲食，找回原始的美麗第一章飲食限醣，開始減肥囉！卡路里神話是騙人的致胖關鍵是醣類的量吃進醣類，身體會分泌肥胖荷爾蒙限醣飲食要這樣吃就先試試迷你限醣飲食吧！想立即見效的人要採行超級限醣飲食有些人身上帶有節儉基因 第一章總整理第二章根據醫學觀點解釋減重原因限制醣類比限制卡路里更能瘦下的理由之一消耗更多卡路里限制醣類比限制卡路里更能瘦下的理由之二燃燒更多脂肪，多出來的就不要了飲食攝取大量醣類好嗎？壞脂肪說也是騙人的不攝取醣類，頭腦一樣運作脂肪容易燃燒的身體是這樣的 第二章總整理第三章有這麼棒的效果大致的減重效果我也因為限醣飲食成功減重改喝減醣啤酒，減重十八公斤十個月消除代謝症候群症狀最新數據顯示，每個人都獲得改善超級限醣飲食的效果，從體重的減少可以知道 第三章總整理第四章不需強忍的輕鬆減重法盡量吃，效果卻像斷食勉強減重很危險可以喝酒的減重法不運動也能瘦低胰島素減肥法與低碳水化合物減肥法不大需要忍耐，所以可以持久 第四章總整理第五章這樣選擇食品要小心很像「醣類」的字眼飲食限醣時要避免的食品只吃不喝乳製品如何選擇人工甘味劑要小心調味料的甜味少吃亞麻油酸吃水果會胖嚴禁水果乾葉菜類與菇類最好，小心根莖類無酒精飲料的選法選擇可以喝的酒 第五章總整理第六章小心這類食品昆布很危險小心甜番茄一天可以吃一顆蛋黃豆是我們的好幫手，但是要小心熟黃豆粉加工肉品要看標籤魚板跟炸魚漿等要看製作方法咖哩塊裡有麵粉 第六章總整理第七章在飲食生活上下工夫午餐的智慧不要到高級料亭吃日本菜，到居酒屋吃在西餐廳、法國餐廳、義大利餐廳要小心的菜單中國菜比較不適合超級限醣時要忍住不吃甜食在迷你與標準限醣的主食上下點功夫飯後散步三十分鐘，效果更好 第七章總整理第八章飲食限醣，讓你變美變健康有美麗肌膚的功效頭髮變得更健康增加自癒力對各種疾病都有幫助的限醣飲食不會得到「減肥憂鬱症」抗老效果最自然的飲食帶來健康與美麗 第八章總整理表食品醣類含量可以吃的食品應避免的食品

《京都名醫的吃到飽減重法》

編輯推薦

只要減少醣類攝取，肉類、油炸物、熱炒類隨你吃。慎選種類，甚至可以喝酒！另外，免去計算卡路里的麻煩，運動也非必要。瘦身減重是永遠的話題，限醣飲食法在享受美食的同時，依舊能達到減重的效果。限醣飲食也是治療糖尿病很好的方法，糖尿病跟肥胖有很大的關係，治療時必須同時改善肥胖情形，而限醣飲食法對減重非常有效，因此有越來越多非糖尿病患者也用這個方法減肥。

作者在任職的京都高雄醫院，親自指導超過一千三百人，有八成的人確實執行，幾乎全員都有治療效果！

作者簡介 江部康二 Ebe Koji 醫生，財團法人高雄醫院理事長，一九五一年生，京都大學醫學院畢業，透過在京都高雄醫院的臨床工作，確立能有效減肥、治療糖尿病等疾病的劃時代「限醣飲食」減肥法。自身也因為這套飲食法，成功在半年內減重十公斤，並克服糖尿病。之後根據高雄醫院超過一千三百位患者的症狀，證明了限醣飲食對肥胖、代謝症候群、糖尿病等，有非常好的治療效果，也受到許多社會名流熱烈支持，與芥川獎得獎作家宮本輝的對談集《我們糖尿病患者健康活著的原因》（東洋經濟新報社）獲得各方迴響，其他另有諸多著作。

譯者簡介 朱麗真 輔仁大學化學系畢業、日本筑波大學環境科學研究科碩士，目前從事日文筆譯、口譯工作。喜歡工作、旅行、爬高山。日文是年輕困頓時的一條線索，沿路走來意外發現許多生命裡的可能性，非常感謝它。座右銘是「今日事今日畢」，最喜歡的一句話是「一切都是最好的安排」，相信不管做什麼，都一定有它的價值與意義在。

《京都名醫的吃到飽減重法》

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