

《這樣吃，一定瘦!》

图书基本信息

书名：《這樣吃，一定瘦!》

13位ISBN编号：9789578037960

10位ISBN编号：9578037961

出版社：平安文化有限公司

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

《這樣吃，一定瘦!》

前言

推薦序 不發胖的秘密 【癌症關懷基金會董事長】陳月卿 肥胖就像二十世紀的瘟疫，席捲全球，帶來了嚴重的健康問題，而且持續蔓延到二十一世紀。世界衛生組織(WHO)的研究顯示，受肥胖所苦的人口超過十億，約是全球人口的六分之一，單單美國就有三分之二的人口超重，逼得WHO慢性疾病研究主任比格霍不得不大聲疾呼：「各國若繼續任由國民腰圍橫向發展，後果將不堪設想。」肥胖之所以被視為健康大敵，主要是因為肥胖是一切慢性病的源頭，除了高血壓、心臟病、腦中風、糖尿病、痛風、脂肪肝之外，肥胖也會增加罹癌風險。包括大腸直腸癌、食道癌、胰臟癌、膽囊癌、肝癌、胃癌、腎臟癌和乳癌、子宮頸癌、子宮內膜癌、卵巢癌、攝護腺癌等十幾種癌症，都與肥胖關係密切。還有研究發現超重婦女月經失調的比例較高，更年期也較早。肥胖一族還飽受退化性關節炎、睡眠呼吸中止的痛苦和威脅。隨著經濟富裕，台灣的肥胖問題也日益嚴重。根據統計，全台灣有350萬成人體重過重，180萬人肥胖，以致「瘦身」成了「全民運動」。但是有人減了肌肉卻多了脂肪，肌肉比脂肪重，看起來體重減輕了，脂肪比例卻增加了，越減越糟糕；有人長期吃低熱量代餐或減肥藥，結果差點減出人命；更多人則老是在減肥又復胖的循環裡掙扎。我非常高興看到有機飲食專家王明勇老師針對棘手的肥胖問題出版專書，他的許多論點深獲我心，例如：「想要瘦得健康、維持長久，就必須從正確適量的飲食、正確有效的運動、充分高品質的睡眠、愉悅滿足的身心著手。」以及「想要瘦身，就要像美食家一樣，掌握食物的基本重點：食材新鮮充滿營養及能量。」這也是我多年健康飲食生活得到的驗證。十多年來我的體重一直沒有太大變化，BMI始終保持在20-21之間，腰臀比也很好，老朋友見面總愛追問：「到底怎麼保養的？」我從未節食，也沒刻意減重，就只是每天早上喝一杯全食物打成的精力湯，並且奉行我的飲食六原則，再加上適度運動，原來這就是控制體重最有效而且能夠長期執行的方法。蔬果、全穀、堅果及豆類等全食物，含有豐富的膳食纖維，熱量低、卻可以延長胃腸排空時間、增加飽足感，又能減少腸道內脂肪的吸收，是控制體重的好幫手。把這些高纖的食物加開水或熱水，打成果汁、濃漿、熱湯，體積增加，更容易把胃撐飽。更重要的是高纖食物可以減少便秘，幫忙清除腸中和體內的廢物，順便讓腰線窈窕，肚臍變小。王明勇老師也發現纖維有助減肥和健康。他說：「人體內的有機酸能夠使代謝順暢，並且清除沉積的乳酸及廢棄物，讓人看起來氣色更好。有機酸也能夠協助肝臟排毒，協助將人體內的醃代謝出去，進而幫助膽汁正常分泌，最重要的是，減緩肝臟中的脂肪製造。想要營造體內的有機酸環境，可以多吃富含纖維質的食物」打蔬果汁和蔬菜濃湯、豆米漿最好連皮帶籽打，這樣纖維量更大、更有飽足感、營養也更豐富。充滿生機的全食物不只能幫助維持身材，同時也是營養滿分的新鮮佳餚，每天乾一杯，補足身體需要的植化素、維生素、礦物質和蛋白質、複合式碳水化合物，營養均衡了，身體就不會老是有飢餓感。許多讀者照我的食譜，每天打精力湯喝，通常幾個月之後，都會發現排便順暢、精神變好、感冒變少、鮪魚肚變小、身材變苗條等令他們驚喜的變化。對他們來說，減肥是身體健康的副產品，每個月減一到兩公斤，健康又安全。為了健康，我不吃冰和冷飲，王明勇老師把吃冰跟肥胖的關係說得很清楚：「通常把冷水和冷飲當開水喝的人，身體都是胖胖的，難道喝冰水真的會喝出脂肪嗎？沒有錯！倘若一下子喝進了冰的飲料，這些飲料會進入到我們溫暖的肚子裡，使得體溫驟降，身體代謝率下降，脂肪量也頓時上升」。王老師書中有許多這樣充滿說服力的小叮嚀，這些都是許多一心想減肥者必須知道並且身體力行的。套句王老師的話，「我鼓勵大家從講究食物開始做起，用『心』去感受天然食物的美味，讓身體記憶住好食物的鮮美滋味，作好飲食把關。」做好飲食把關，我靠的是 每天一杯精力湯，苗條又健康。

《這樣吃，一定瘦!》

內容概要

不必靠意志力，只要精選「正能量」的好食物，你也可以一星期瘦3公斤！健康達人王明勇老師教你最輕鬆的黃金減肥守則！王明勇老師享瘦講座（詳細時間、地址見腰封內摺）

現在買書，就有機會贏得價值25,800元的Vitamix全營養調理機！詳情請見書內說明。你是在減重還是減肥？快速減重，只減掉了營養與肌肉。吃得好、心情好、睡眠好，才能有效地減肥減脂肪！你也這樣減肥嗎？盡量少吃或只吃淡而無味的食物，常常餓肚子。

不管再累，每天都要運動，跑到全身冒汗最有效！勇於嘗試市面上各種新奇的減肥方式，但卻無法持續。壓力大或失戀時，體重掉得特別快，壞心情是減肥的捷徑！隨著年紀增長就是要胖點才好看、才有福氣！吃植物油不會變胖，喝冰水和長肥肉無關。如果你一直都是照這樣的想法在減肥，那就難怪你永遠在減肥與復胖中惡性循環！最好的瘦身方法絕對要從正確的飲食習慣下手！否則再怎麼努力，都只是短暫的「減重」而非「減肥」，沒有肌肉和能量的「虛瘦」，只會把身體搞壞！生機飲食專家王明勇老師在本書中將詳細分析為什麼瘦不了的原因，以及減肥四大黃金守則，並提供十道越吃越瘦的享瘦餐，讓你從此不需要痛苦節食，也能一路瘦下去！

《這樣吃，一定瘦!》

作者簡介

王明勇 原本是中原大學建築土木系畢業的高材生，對工作更是滿腔熱血，曾參與一個大型眷村改建案，帶領上千名工人，建造二千四百多戶住宅。在一次意外中，吊車上的模板從二十多層樓高垂吊而下，因聯繫失誤重達約數百公斤的模板直接壓落在他的身上。生死一瞬間，他幸運地保住性命，但脊椎因此受傷，送醫臥床一個星期，並長期接受復健但是脊椎的傷痛卻一直留在身上。經過這個意外事件後，王明勇開始思考未來：有沒有一種事業能夠兼顧健康、家庭與生活呢？此時他接觸到當時剛在台灣起步的「有機及綠色產業」，就毅然決定轉換跑道、從頭學起，開始進修相關學分，並遠赴德國、瑞士、日本、澳洲、美國、加拿大體驗研習，終於成為新世代的飲食專家。目前致力於推廣健康飲食「三好（我好你好環境好）運動」。從建築工程師到食療專家，無論是蓋房子還是推廣養生觀念，王明勇始終保持著同樣的信念：希望所有人的生活都能夠越來越美好！ 台北醫學大學營養保健學分班、台北醫學大學食膳保健學分班、澳洲生藥學院(Australian School Of Herbal Medicine)結業。 日本時間差療法協會會員，德國布魯士自然療法中心研習。 TVBS「健康兩點靈」、「女人我最大」、「MONEY我最大」、東森電視「五七健康同學會」、緯來電視「冰火五重天」、湖南衛視「百科全說」專家來賓。 台灣運動科學協會運動營養學委員、新竹市佛光山人間大學健康飲食講師、新竹市婦女社區大學生機飲食講師、新竹市科學城社區大學生機飲食講師、新竹市愛恆啟能中心健康顧問、「無毒的家」健康生活專賣店講師。

《這樣吃，一定瘦!》

書籍目錄

第一章：要吃才會瘦 肥胖程式來自亂吃與壓力你到底是胖子或瘦子不要做剩男剩女第二章：為什麼瘦不下來 胖瘦絕非天注定與代謝息息相關的肝胰島素的重要吃不飽，是因為吃錯東西吃錯了，壓力指數也會升高胖媽媽與胖小孩的問題讓孩子吃出聰明不過胖第三章：減肥的四大黃金守則正確適量的飲食好油壞油差很大升糖指數與體重的關連享瘦的關鍵食物正確有效的運動充分高品質的睡眠戀愛減肥法第四章：越吃越瘦的食譜地瓜糙米飯南瓜咖哩黃豆海苔芽菜捲洋蔥小米粥高纖黑菜羹玉米豆腐沙拉梅汁菠菜蜂蜜檸檬蒟蒻蘋果優格堅果燕麥奶

《這樣吃，一定瘦!》

章节摘录

保持戀愛心情就能減肥 【無毒的家&吉胃福適創辦人、台北醫學大學資深藥師】 王康裕 減肥、減重一直是熱門的話題，記得有一位藥局的老闆跟我說過，他的電腦客戶資料裡購買有關減肥相關的商品，永遠固定是那些人，可見得減肥是件不容易的事。從人類進化史的角度來看，過去因為生存環境的關係，人類大多處在飢寒交迫的情況，而人體皮膚下廣大的空間所儲存的脂肪，其作用可以抵抗寒冷與飢餓，所以脂肪容易堆積在皮膚下是正常的；而吃太多的食物又不運動是違反自然規律，減肥的人士們請務必記住此邏輯。我常常有機會接觸糖尿病患者，與他們分享我個人長期實踐簡單又健康享瘦的飲食法 慢食，我發現多數的高血糖患者及肥胖者，都有快食的習慣，奉勸大家只要按照本書的飲食方法，吃慢一點就好了；另外我也會建議目前在日本流行的智慧型減肥（重）法 進餐前回顧前一餐的內容，及下一餐要吃甚麼，例如前一餐吃太多，下一餐就要控制食量的意思，稍微用心點，其實減肥（重）沒有甚麼困難。明勇老師的這本《這樣吃，一定瘦!》，彙集了有關減肥及減重的各種資料，包括背景、範例、食譜、專業常識等...可謂為減肥、減重之大全，這本書花了他不少心血及時間，我很佩服他的耐性及敬業精神。另外，明勇老師並提出保持戀愛心情就能減肥，這也是著名的美國不老歌星瑪丹娜的名言，畢竟「女為悅己者容」是合乎邏輯的。本人欣賞的女性，首重她的健康、氣質，再來才是外表或身材，每一個年齡層皆有其審美的標準，就像對步入中年的熟女用這句「女人四十一枝花」來讚美，其意並不全以「瘦」來評斷，奉勸想減肥或減重的讀者們不必要斤斤計較，也不必要花太多的斤（金）錢，請耐心的讀透這本書吧！

《這樣吃，一定瘦!》

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