

《超新陈代谢轻松自动减肥法》

图书基本信息

书名：《超新陈代谢轻松自动减肥法》

13位ISBN编号：9787811008876

10位ISBN编号：7811008874

出版时间：2008-6

出版社：北京体育大学出版社

作者：马克·海曼

页数：223

译者：肖旭

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

《超新陈代谢轻松自动减肥法》

前言

《超新陈代谢轻松自动减肥法》

内容概要

《超新陈代谢轻松自动减肥法》主要内容：为什么有些人吃得再少也发胖？摄入脂肪真的会导致人长胖吗？通常你会以为是我们忽视了一些饮食细节，而海曼博士却要告诉你，而是因为你和别人的基因不一样。我们所知道的那些关于节食和减肥的知识大多不是真实的，反而会导致体重增加；我们真正要做的，只是需要食用与基因相和的食物。

海曼博士首次在书中粉碎了那些会迷惑、误导人体重增加的七个神话，揭示了减肥新科学的七条秘诀，并把持久减肥的所有七条秘诀制定成一个简单的计划，如果施行的话，能在八周内助你减掉5千克~10千克！

《超新陈代谢轻松自动减肥法》

作者简介

马克·海曼(Mark Hyman), 医学博士, 预防医学与促进健康的顶尖专家之一, 医学领域最权威的期刊《医学另类疗法》(ALternative The rapies)主编。在世界顶尖的医疗圣地——峡谷牧场(Canvon Ranch)担任了十年的联合医疗主管, 现在马萨诸塞州(Massachusetts)行医。作者同时也是纽约时报畅销书《超级预防》(Ultraprevention)的合著者。

《超新陈代谢轻松自动减肥法》

书籍目录

作者手记

前言

第一部分 导致体重增加的七个神话

第一章 饥饿的神话：少吃+多运动=减肥

第二章 卡路里的神话：卡路里生而平等

第三章 脂肪的神话：摄入脂肪会使人长胖

第四章 碳水化合物的神话：少吃或不吃碳水化合物能使人苗条

第五章 相扑的神话：不规则吃饭会让人减肥

第六章 法国人矛盾的神话：法国人苗条是因为他们喝酒吃黄油

第七章 执政者的神话：政府的饮食政策和食品规范保护我们的健康

第二部分 减肥新科学的七条秘诀：身体主人的手册

第八章 在体内打造超新陈代谢：七条秘诀总揽

第九章 控制食欲：以控制大脑的化学作用实施减肥

第十章 减压：压力使人长胖，放松使人苗条

第十一章 平息炎症之火：使人增重的暗火

第十二章 预防氧化压力或“生锈”：阻截自由基

第十三章 变“卡”为“能”：提高新陈代谢效能

第十四章 增强甲状腺功能：最大限度地提高主要代谢激素

第十五章 珍爱肝脏：清除有害的体重

第三部分 超新陈代谢的秘方

第十六章 超新陈代谢秘方总揽：基于科学的全食饮食方法

第十七章 怎样打造自己的超级厨房：开始打造厨房

第十八章 避开危险、迎接挑战

第十九章 改掉坏习惯、准备开始计划

结论 结尾感言：关于过去与未来的思考

附录 药草与补充剂

致谢

作者介绍

快来参加超新陈代谢社区，开始自动减肥的简单方案

《超新陈代谢轻松自动减肥法》

章节摘录

第七章 执政者的神话政府的饮食政策 和食品规范保护我们的健康食品政治艾丽丝（Alice）有三个孩子，最大的12岁，最小的8岁，每个人都有自己的课余活动——小提琴课、美术课、足球、爱尔兰踢踏舞。她发现自己在车里待的时间比在家的时间还多，当然也比在厨房待的时间还多。她成了“在车上吃饭的人”（她的孩子们也一样）。他们经常一起在车内吃饭，很少有在桌旁聚餐的机会。即使他们一起在桌旁吃饭，也经常是比萨或外卖。她说道，谢天谢地，到处都有快餐店！她不是个例，每周30%的美国人至少有一顿饭是在车上吃的，有1/5的人在麦当劳吃早餐！慢慢地，她的体重开始增加了。孩子们也开始长胖了。大量存在的劣质食物带来了方便，但它们却缺乏营养物质，富含糖的卡路里以及反式脂肪，因而不值得我们去购买。但是，由于工作忙，她几乎不知道还有什么其他选择。事实上，要找到快捷、方便、无害的食物几乎不可能。由于我们在一起共事，她知道了怎样选购、快速准备真正的全食点心和饭菜，这样她就可以带出和孩子们一起吃。而且，我曾委婉地建议，如果不给孩子们安排每样活动，她也照样是个好妈妈。因为全家一起准备晚餐，坐下来慢慢地享用也是非常有意义的。我告诉她垃圾食品没有任何营养价值，她也听从了我的建议。不过也不是完全听从，也没有马上实行；但是她发现，稍做准备她每天就能吃到真正的食物，也能够减掉在车上吃饭带来的体重了。

《超新陈代谢轻松自动减肥法》

编辑推荐

《超新陈代谢轻松自动减肥法》是国际顶尖医学专家的一线体验，首次揭开营养基因组学，食物怎样与基因交流的减肥科学，吃对了，身体会发出减肥与健康的指令，吃错了，身体则发出增重和生病的指令，一本美妙绝伦的健康减肥书，送给自己、家人、朋友最好的礼物，现在，海曼博士为你量身定制，简单易行的超新陈代谢八周减肥计划，唤醒隐藏在DNA中的脂肪燃烧密码，让你从此永久减肥、不致反弹、健康一生。

《超新陈代谢轻松自动减肥法》

精彩短评

- 1、就这样呗，执行起来比较困难，因为毕竟没有医生替我量身定做
- 2、不知道会不会有用，但我觉得很有道理，所以我会努力试一试
- 3、本来以为和一般的减肥书那样会是彩页的，结果拿到手打开看了下，发现像是教科书一样，有章节有理论，困了。。。
- 4、还是要靠自己少食多动
- 5、112. 閱讀成本 [無記錄 回憶不起來]
- 6、小结：错字了了翻译草，阅读尚未进行，纸质已经糟糕。
- 7、类别：营养健康学。填补了某方面知识空白，引入了新的生活方式。对于间歇性训练有兴趣，正确的生活方式：饮食，睡眠，运动=超新陈代谢。黑巧克力=70%以上的可可，利与心脏。睡眠保证7-9个小时，消除压力。前几年有读中医学，这本书从西医养生角度填补了中医不足。是我阅读此类书的第一本，但实践了一个多星期，很好。
- 8、有理论，有临床病例，系统完整。不像有些减肥书籍的内容感觉是拼凑起来的。我总结此书的核心观点就是：1.吃什么？多吃粗茶淡饭（绿色有机食品），包括：粗粮、蔬菜、水果、豆类、坚果、初榨橄榄油、鱼肉、蛋类。少进食精制的碳水化合物（米、面、土豆、各种形式的糖）及反式脂肪（煎炒烹炸食品、饼干、曲奇等）2.什么时候吃？早上吃的像皇帝、中午吃的像王子、晚上吃的像乞丐。吃的时候放慢速度；3.适度运动。
- 9、实践一下再汇报效果
- 10、怀疑在卓越买了盗版
- 11、封皮和纸质简直就是以前的旧报纸做的！！
- 12、很理论，但有一些饮食指向性的帮助
- 13、据说这本书很好，但是书很差，纸张比盗版的还差劲。
- 14、很好很健康的书。
- 15、生产完减肥成功了一次，却还是在几年后反弹了，主要是饮食习惯不好。5年后因为血糖高，又开始了减肥，看了这本书后决心更大了，因为书里的减肥是和预防各种疾病结合在一起的，不像某些畅销书是只为了瘦让身材好看。减肥原则：1.吃全食——无加工过的食品，或尽可能少加工的食品2.避免吃糖类，让血糖平稳——查看食品中是否含糖，挑选升糖指数低的食品3.少吃多餐——其实也是为了血糖平稳4.做有氧运动——每周都要做几次另外还说破了很多减肥的迷思，很有趣，也说了哪些食品好，可以多吃。刚开始看我觉得这本书是另类的，后来我在香港买了好多本国外和台湾的减肥类书来看，很多观点与本书不谋而合。现在血糖已经降下来了，减了20几斤，已经回到年轻时候的身材了，但健康的生活方式是不会停止的。
- 16、比较有用，但有些还是专业了点，总的来说很有启发
- 17、没用，好恶心的书，邮递到挺快，书一点都不好
- 18、阿顶说她同学靠这本书减了30斤哦~~
- 19、尼玛 看起来很有道理 但太学术了 读不懂啊 来自Irene的推荐
- 20、估计"减肥餐设计与体型管理"的组长就是看这书毕业的~:P
- 21、总感觉好像就是这不能吃那不能吃的，肯定有比这更好的减肥方法，比较适合中年人吧
- 22、营养圣经远胜这本书。内容全包括，而且更精彩，翻译质量也高一些。
- 23、相当科学
- 24、理论知识丰富且科学 具有很强的实践性 只可惜在亚马逊买了本盗版书
- 25、觉得这书很不错的！可以仔细阅读的好书！国外的权威作家写的，列举全面，关于减肥的真理观点，真的很受用！！推荐哦！！倡导健康生活方式！！
- 26、纸张粗糙 整本书感觉不像是正版
- 27、文字理论的太多操作性不高 排版也相对复杂
- 28、这本书拯救了我。我不再因为不停的暴食和节食而抑郁，我按照书里的方法过上了健康的生活，体重也一直在下降，这是我以前如何节食都达不到的体重，我觉得现在能从食物中获得更多的营养和快乐，而且我也在引导家人和我一起实践超新陈代谢法，感谢马克·海曼博士！
- 29、这本书给我的十余年减肥生涯递来了一盏明灯，这些年中的许多困惑几乎都得以一一解答，而“

《超新陈代谢轻松自动减肥法》

精彩书评

- 1、【减肥经验分享帖】：减肥这么多年了，来来回回好多次，网上的方法该试过的都试过了，市面上的产品该用过的也都用过了，最后得出一句雷人的经验总结：节食+运动+减肥产品+（最重要的）坚持！真的，虽然是老生常谈，但切切实实就是这样，跟很多的道理都一样，往往最简单的才是最好的！详细的可以参考下我在搜狐博客收藏的经验帖，里面的案例很典型很实用：
：<http://moxiaoqii.blog.sohu.com/>
- 2、这是我减肥历程中第一本书籍，感觉说的很全面，很到位，它使我认识到，减肥并不是少吃的事情，而是怎样吃和吃什么的问题。同时，它也让我明白重要的不是运动，而是怎样通过运动加强新陈代谢，从而在减肥中，可以轻松健康，而又变得真的由内而外的漂亮话。恩，这本书，值得拥有！

《超新陈代谢轻松自动减肥法》

章节试读

1、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第145页

我同样也强烈建议，每隔一天把间歇训练加入到日常的健身中。间歇训练时一种特殊的有氧健身方式，研究发现它能给你的减肥能力带来不可思议的影响。间歇训练针对初学者的方法：1、热身：以每小时5.6千米的速度走5分钟；2、加速：以每小时6.4千米的速度走60秒；3、放慢脚步：以每小时4.8千米漫步75秒；4、把第二步和第三步重复5次以上；把最后5分钟以最舒适的速度放慢脚步，结束。间歇训练针对高级训练者的方法：1、热身：慢跑5分钟或以尽可能低的力量骑车；2、以全部力量的80%-90%跑步或骑车60秒。腿部肌肉可能会在1分钟内疲劳。（你的基本跑或骑车的速度应该是用尽全部力量的速度。至此，调整一下运动的速度与强度，那么你的速度就是推荐的水平）；3、把速度降低到全部力量的50%，持续75秒（一定要放慢到这个速度。）；4、把第二步和第三步重复5次以上；5、把最后5分钟以全部力量的30%放慢脚步，结束。

2、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第8页

空热量食物：比如没有营养的精制碳水化合物和有毒脂肪（反式脂肪），使用这些会给基因发送错误的信息，激活刺激体重增加的基因，改变了激素分泌，增加了引起饥饿、发炎的分子。

3、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第117页

治疗发炎取决于饮食和运动。吃的食物以及运动多少是控制炎症最重要的因素。最普通、最显著的原因就是我们的饮食和久坐不动。……有规律的运动是地球上最佳的消炎药之一。多元维生素同样也是自然消炎的有力工具。

4、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第27页

有益的脂肪食品：野生！！鱼类、亚麻籽/亚麻油、南瓜籽、特级初榨橄榄油、榛子、杏仁、腰果、鳄梨、芝麻、生椰子、椰奶、椰油、葵花籽油、红花油、芝麻油
有害的脂肪食品：猪牛羊鸡肉，牛奶——要选择天然有机的（鸡蛋除外！！）
丑陋的脂肪食品：反式脂肪食品（关键词：氢化、人造、起酥……）

5、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第96页

人在压力之下时，使人长胖的神经系统（交感神经系统）被激发了，所有的信号都发生了故障；饥饿感增加，新陈代谢放缓，最后体重也增加了。很多人把食物堪称他们的敌人：对他们而言，吃饭是有压力的。他们不得不吃饭，但却担心会变胖，因此吃饭本身成了一件有压力的事。这就是说不仅仅是他们摄入的卡路里，而是他们摄入卡路里的过程中带来的压力是使他们长胖的首要原因。在大脑处于长期受压之下时，激素的分泌就失衡了。……在面临重压时，身体会释放出一种叫肾上腺皮质素的激素。肾上腺皮质素能激发所有与压力相连的生理反应。……人体对致轻素不再敏感，而致轻素恰恰是通知大脑人已经饱了的激素。压力给体型带来的麻烦甚至更糟。不仅仅身体会减缓新陈代谢让你吃得更多，而且受压而积累的脂肪实际上会给身体发出消极的信息。一些人由于基因的差异，处理肾上腺皮质素对他们来说就很困难了。在压力持续的情形下，你也会失去正常的生理节奏或每日激素的运行节奏。……最终，生理系统发生了紊乱，这种状态被称作代谢紊乱。

6、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第46页

“如果有标签的话，就不要吃。”

《超新陈代谢轻松自动减肥法》

7、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第57页

应该把食物金字塔倒过来，把健康脂肪（来自鱼和亚麻籽的奥米伽3脂肪和来自橄榄油的单不饱和脂肪）置于底部，多吃蔬菜、水果、粗粮、豆类、坚果、鱼、蛋、瘦禽肉，只吃少量的肉、糖、精致碳水化合物和奶制品。

8、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第21页

摄入合适的脂肪，会增加燃烧脂肪的能力；摄入不合适的脂肪，则会打开增重的基因，从而减缓新陈代谢。使用脂肪的种类比数量更重要。脂肪分为有益的，即会提高新陈代谢的脂肪；有害的，即会抑制新陈代谢的脂肪；和丑陋的，即人造的，不被身体所识别，干扰细胞的正常运转，是完全无益的脂肪。

9、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第144页

有氧健身需要达到最大心率值：用220减去年龄，再把结果乘以0.70-0.85，然后就可以得出需要达到的心率范围了。
我的：133-161.5

10、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第8页

我的诀窍是从来不告诉我的患者去减肥。我帮助他们了解自己的身体，与身体合作而不是与之对抗。我帮助他们发现损害健康的因素，并清除这些因素，帮助他们保持健康。

11、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第116页

改变一下饮食、生活方式和运动习惯能缓解炎症。食用大豆、可溶或粘性纤维、杏仁和植物固醇，能同时降低胆固醇和消炎。

12、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第80页

高果糖玉米糖浆是一种超级糖，它存在于苏打水、罐装食品、饼干、蛋糕、烤制食品和冷冻食品中。它会对食欲产生巨大的影响，是近年来肥胖流行的重要原因。

13、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第4页

饥饿综合症！！！！：当你相信少吃会减肥后，你就会说服自己限制饮食中卡路里的摄入量。事实上，市面上流行的减肥食谱也会建议这样做。问题是限制卡路里的摄入往往事与愿违。原因是什么？身体以为你要因饥饿而死，因此通过体内化学作用迫使你吃得更多。

14、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第6页

关于减肥最重要的原则之一就是永远不要让自己挨饿。问题在于你摄入的卡路里是否足够，而不是你是否吃得过多。你所需的是知道必须吃多少才能防止身体挨饿的底线。

15、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第1页

作者: 马克-海曼笔记:

《超新陈代谢轻松自动减肥法》

认识脂肪—有益的脂肪: 奥米加-3 (野生鱼, 亚麻油, 种子坚果), 单元不饱和脂肪(橄榄油, 榛子, 杏仁, 腰果, 芝麻), 一些饱和脂肪(椰子, 棕榈果油)

人体使用的七条秘诀:

1. 如何控制食欲

1. 合理规划饮食构成
2. 早吃, 长吃
3. 食用能控制食欲的东西
4. 用草药平衡激素
5. 服用补充剂控制食欲

2. 与新陈代谢有关的因素

- 1) 肌肉: 增加线粒体, 帮助新陈代谢
- 2) 运动: 每周5次30分钟的运动是维持健康必须的, 若要减肥必须达到每周5次每次60分钟, 间歇性运动更能够达到减肥运动
- 3) 免疫和发炎: 绿茶, 草药或者可可粉都可以缓减炎症

3. 合理设计饮食结构

- 1) 好习惯:
早餐要有蛋白质
每隔3-4小时吃一次东西
睡前3小时忌食
控制血糖和胰岛素

早餐: 橄榄油煎鸡蛋+牛奶/豆浆(黑芝麻/红豆/核桃/杏仁)+枸杞子10颗+水果1份(维生素C)+坚果10颗 (7:30)

加餐: 水果1份/坚果1份 (10:30)

午餐: 蔬菜2份, 肉类1份, 水果1份(低糖)+主食1份(玉米/山芋/米饭一周2次-3次50g以内) (12:30)

加餐: 酸奶1份(无糖低脂 3:30)

晚餐: 蔬菜2份, 肉类1份, 水果1份+主食(粥) (7:00)

热量基础: 新陈代谢基础率1100Ka

补充元素:

- 1) 维生素B
- 2) 钙质: 酸奶1杯/牛奶1杯
- 3) 抗氧化: 绿茶, 人参茶, 玫瑰花茶

16、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第139页

线粒体把食物和氧气转化成能量的速率称为代谢率, 这由两个因素决定: 你所拥有的线粒体数量, 以及它们燃烧氧气和卡路里的效能。你所拥有的线粒体越多, 它们燃烧氧气的效能越高, 则你的代谢率就越快, 对身体而言燃烧卡路里就越容易, 你所拥有的能量也就越多。幸运的是, 你有能力极大

《超新陈代谢轻松自动减肥法》

地控制这两个因素。答案就一个：运动。

17、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第133页

【经验分享】人真的很贱，吃太饱和饿肚子一样有害，所以要节制。有些人想既不会很饿，有营养，又可以瘦身，而且不会反弹，这样的话，可以多吃些新鲜的蔬菜水果、能看见材质的全麦馒头等主食、少盐少盐油的水煮肉、脱脂奶等，忍住了别吃垃圾食品，坚决不吃零食，要吃也只吃水果，夏天多吃西瓜。而且，注意过了晚六点不进食，这样全身都会瘦，这方面具体的可以参考下我的搜狐博客：<http://moxiaoqii.blog.sohu.com/>，很详细的经验帖，里面的案例很经典很实用~~~

18、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第17页

饮食中过高的脂肪含量不会导致体重增加，而低脂饮食带来的体重下降通常是有限和暂时的。

19、《超新陈代谢轻松自动减肥法》的笔记-第118页

缺乏运动和压力过大，加上加工过的高血糖负荷饮食，都会通知基因产生更多炎症。

《超新陈代谢轻松自动减肥法》

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