

《选择健康》

图书基本信息

书名：《选择健康》

13位ISBN编号：9787121071966

10位ISBN编号：7121071967

出版时间：2008-10

出版社：电子工业出版社

页数：240

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

《选择健康》

前言

解决肥胖问题的首要条件是正确认识肥胖。本书第一次准确地诠释了什么是肥胖。它认为，肥胖是一种疾病，只有健康，才能免受肥胖的困扰。为了健康地生活，作者在营养、毒素、心理、生理、遗传及医疗6个方面提出了建议，并告诉我们在这些方面可以做出哪些努力。本书可以帮助你了解有关健康和减肥的极为重要的信息，不仅有助于你拥有理想的身材，还有助于你身体健康、长命百岁。

在多年的医学实践及营养学研究生涯中，我从未见过一本值得一读的减肥书，更不要说吸引我按照书中的说法去做了，直到本书问世，我才眼前一亮。市面上减肥书籍的作者大多缺乏根本的科学教育基础，一些看似涵盖了几条科学理论的书籍也只是蜻蜓点水地涉及，根本没有勾勒出完整的画面。本书之所以鹤立鸡群，是因为作者使我们将目光聚焦在比减肥更为重要的方面：重获健康，保持健康！不用担心，一旦你重新拥有健康，那么，多余的脂肪就会自然而然地消失。你觉得这种生活方式怎么样？减肥的同时丝毫没有疲惫或饥饿的感觉，反而充满活力。你难道不想尝试一下这种简单而又有效的方法吗？从我帮助别人成功减肥的过程中，一次又一次地见证了精力充沛的减肥状态。

《选择健康》

内容概要

《选择健康：瘦身篇》主要内容：肥胖是一种由于细胞功能障碍导致的疾病。我们每天所吃的食物大多数都缺乏真正的营养及含有损害健康的毒素。这些无营养和有毒素的食物每天都在损害我们的细胞，改变我们体内原有的控制体重的基因，促使我们的体重一增再增。营养不良是怎么导致脂肪储存的？有哪些低脂肪甚至是无脂肪的食物仍可以促使你发胖？我们的日常饮食怎么才能可口并富含营养和膳食纤维？食物中的“四大杀手”是哪些？选择什么样的食物来替代它们？如何用合理、简单的食谱让你始终拥有标准的身材、健康的体魄？

《选择健康》

作者简介

雷蒙德·弗朗西斯（Raymod Francis），毕业于麻省理工大学，是日益壮大的健康保健领域的国际知名的先驱者。他是“超越健康”公司的首席执行官，该公司是服务于大众的健康教育和世界级别的健康产品的提供者。他也是美国网上健康基金会总裁、《超载健康新闻》（Beyond Hea

书籍目录

导论第1部分 理论基础 第1章 迎战肥胖

- 肥胖是一种疾病
- 缺乏意志力不是问题的关键
- 警告：典型的美国饮食不尽合理
- 青春常在的秘密
- 肥胖却营养不良
- 毒素——健康和苗条的杀手
- 疾病的本质
- 你在走向健康还是早死
- 玛丽莎的成功经验
- 过多的脂肪坏处多
- 寿命延长的速度在放慢
- 刺破黑暗的曙光

第2部分 营养渠道 第2章 远离糖类

- 直面健康的四大杀手
- 糖类带来的疾病和肥胖
- 你的身体机能紊乱吗
- 警惕：糖无处不在
- 慎用替代品
- 水果和果汁，你选择哪一个
- “驯服”糖类
- 如何戒掉糖类
- 不能用人工甜味素代替糖类

第3章 避免白面粉、加工油、奶制品及过量的动物蛋白

- 白面粉——戴着面具的糖
- 油脂的“坏与好”
- 奶制品和过量动物蛋白的危害
- 减少食用动物蛋白的方法
- 警惕咖啡因
- 快餐使人增肥
- 吃出健康

第4章 吃出活力、吃出苗条的食物

- 找营养看颜色
- 用纤维素驱走饥饿和疾病
- 选择并享受有机食品
- 弄清食用的肉类和鱼类是否人工饲养的
- 让生食做主力军
- 不让肠道“堵塞”
- 多一点“粗”，少一点“精”
- 多摄取必需脂肪酸
- 科学合理地吃
- 合理搭配食物
- 多咀嚼，少喝汤
- 怎么喝水
- 付出总会有回报

第5章 减肥的其他要素

- 升降反复式的减肥要不得

减肥不一定非得挨饿

究竟该吃多少

细胞功能障碍、生病和发胖的共同原因

体酸妨碍脂肪燃烧

脂肪酸比例失衡易致病

炎症引发的紊乱

危害不浅的荷尔蒙、过敏物及嗜食

一个都不能少

第3部分 其他渠道 第6章 毒素渠道

隐形杀手：人造化学物质

食物中的毒素

减肥饮料不能减肥

其他应当避免的毒素

为机体的解毒系统供养

在桑拿浴中排毒减肥

第7章 心理渠道

自信方能成功

想象一个健康而苗条的自己

大声喊出自己的心声

莫让朋友挡住你的脚步

避免情绪化饮食

大笑也能减肥

马上行动

第8章 生理渠道

快乐、健康、美丽一生

运动结束，脂肪还会燃烧

减肥贵在坚持

运动：抗衰老、养容颜的终极密码

不要拒绝阳光

睡觉也能减肥

压力也会让人发胖

学会有效地呼吸

给身体放个假——禁食

多记录，多阅读

付诸行动

第9章 遗传渠道

错误的饮食会激活肥胖基因

不良的生活习惯易致肥胖

第10章 医疗渠道

减肥药、皮下脂肪切除术及胃旁路手术的危害

第11章 必要的营养补充剂

喂好你的细胞

尽管富裕，却营养不良

感觉疲惫吗？那就检查一下你的营养素吧！

营养补充剂是必需的，但许多产品却是无效的

找到高品质的营养补充剂

购买营养补充剂的注意事项

购买之前考虑产品的来源

维生素C的选择

《选择健康》

维生素E的选择

维生素D的选择

第4部分 向肥胖宣战 第12章 减肥步骤

开始前的准备

你的日记

第一步（第一周）：一个新的开始

第二步（第二周）：继续前进

第三步（第三周）：迈向更高的目标

第四步（第四周）：快速上升到更高处

第五步（第五周）：接近最高处

第六步（第六周）：到达最高峰

引导但不强迫家人和你一样

餐馆就餐如何点菜

选择健康、长寿和正常体重的生活

第13章 菜单、食谱及厨房用品

菜单样例

日常菜单样例

食谱

厨房用品

寻找最适合自己的方式

附录 A 记录

附录 B 日常计划

第1部分 理论基础 第1章 迎战肥胖

肥胖是一种疾病 新的研究表明，肥胖是一种慢性病，它扰乱了正常的身体机制，加速并且引发了许多包括癌症在内的健康方面的问题。大量研究也表明，肥胖病人在很多疾病方面的发病率都高于常人，如在癌症、心脏病、高血压、糖尿病、高胆固醇、呼吸暂停、失眠、关节炎、哮喘病、肾结石、早衰等方面，而且可能会给下一代带来某些缺陷，一个肥胖的母亲生出的孩子患有先天性缺陷的几率是普通人的两倍。显而易见，瘦人较胖人更富有活力，更长寿，患病更少，生活质量更高。所以，就算不是为了漂亮，保持标准体重也是非常重要的。包括健康研究（始于1976年）在内的许多研究都表明，瘦一些的人寿命会更长，人的死亡率会随着体重的增加而增长。体型瘦的人不仅在寿命上占有优势，他们的生活质量也更高，因为他们的患病率很低，而且很少依赖别人。即使你中学时代仅比标准体重重10磅（1磅=0.45千克），你也会面临较高的患病率和寿命缩短的危险。健康的人不肥胖，肥胖的人绝不会健康。事实上，新的研究表明，预测一个人长期的健康状况如同测他的腰围一样简单。腰部脂肪的多少同死亡率及上面列举的种种疾病的发病率是密切相关的。然而，令人庆幸的是，往日微乎其微的减肥效果也会带来显著的好处，如胆固醇及血糖的平衡，一些糖尿病病人甚至摆脱了胰岛素。我们的身体有着令人惊讶的自我调节、自我保护和自我痊愈的能力，你只需要给它一个发挥作用的机会就可以了。我们的身体具有自我调节食欲，脂肪存储，平衡体重、体温、血压、血糖、荷尔蒙等数以千计的功能。你只需要帮助身体完成它的工作。当你由于营养不良或摄入毒素妨碍身体的自我调节系统时，你就一定会生病。营养不良和毒素侵袭是疾病的两大诱因，它们通过干扰食欲和脂肪存储机制影响体重。所以，保持正常的饮食并对脂肪存储进行调控是非常关键的。锻炼也是必不可少的，因为它对于这些调节机制也有影响。这些调控机制并不仅仅是意志力所能掌握的，它们和生物学息息相关，要依靠细胞的正常运转维持其活动。如果这些机制被打乱，无论你吃什么都会发胖。想象一下，如果你的食欲和存储脂肪的按钮一直处于“开”的状态，你吃每顿饭都将会狼吞虎咽，即使你吃的食物热量很低，你也一样会变胖，因为细胞接受了身体命令存储了脂肪。营养不良会促进食欲，引起强烈的饥饿感，进而提醒身体存储脂肪。同样，毒素侵袭也促进身体存储脂肪。不管多努力，如果不能纠正上述两个问题，你绝不可能长期保持标准体重。这就是为什么那么多曾经风靡一时的减肥食谱只是昙花一现，它们都未能从根本上解决肥胖的原因——营养不良和毒素侵袭。当体重增加的时候，我们首先想到的就是营养过剩，事实真是如此吗？其实不然，我们依然是营养不良，那些所谓“过剩的营养”根本就不是身体所需的营养，而是干扰身体正常运行并为身体增添负担的垃圾。所以，尽管我们吃得很多，身体很胖，却依然感觉饿。很显然，那是因为我们没有为身体提供它所真正需要的营养。我们缺乏营养，所以我们要补充营养——身体真正所需的营养。营养从哪里来？从健康饮食来。然而，很多人对选择食品方面的知识一无所知或者仅仅是满足口味，有一些人读了一些有关健康饮食的书，却依然无所适从，因为许多书中的观点不一致，甚至相互冲突——今天刚刚把黄油换成了人工黄油，明天又说人工黄油对人体有害；今天说一定要吃碳水化合物食品，明天又说要吃低碳水化合物食品；刚刚把饱和脂肪食品换为不饱和脂肪食品，结果却发现后者容易引起癌症、心脏病或肥胖；一会儿说咖啡和巧克力不好，一会儿又说很好；一会儿说维生素E对心脏好，一会儿又说不好。难怪人们转了一圈又一圈，仍然不知怎么办。缺乏意志力不是问题的关键 肥胖通常被认为是意志力不坚定和软弱的代名词，也就是说，肥胖源于性格缺陷。我们通常认为肥胖者吃得太多，锻炼得太少，要想苗条，只需要少吃多锻炼。其实这种观点是错误的，即使一个肥胖者有足够的意志力节食，他的体重也可能减不下去。大部分向我们征求营养建议的人都认为肥胖极其顽固，他们试了无数种办法，就是不见成效；95%的人或许减下来了，但后来又变本加厉地变胖了。警告：典型的美国饮食不足合理 典型的美国饮食是一切疾病的罪魁祸首，是导致慢性病甚至死亡的饮食，按照这样的饮食想达到健康或减肥的目的基本上是不可能的。所以，不要再试图挑战极限，更不要幻想一个小药片能在你睡觉的时候把脂肪燃烧掉，或者医生能帮助你解决一切难题。典型的美国饮食中所含的热量已超出我们的身体所需要的热量，当我们吸入的热量多于身体所需要的热量时，身体就会将多余的热量转化为脂肪存储下来。我们身体的机制属于“多余存储”型，因为它不知道下一次获取热量是什么时候，于是，就把此次多余的卡路里以脂肪的形式存储下来，以便在热量短缺时满足身体的需要。纵观人类历史，如何获取食物一直是人们最担心的事情。在不远的过去，我们或许还因为食物不够而忍受饥饿。现在，我们有了足够的钱，市场上也堆满大量各

《选择健康》

种各样廉价的加工食品，但不幸的是，它们几乎没有营养，甚至对身体有害。这些加工食品对人体是非常不利的，其中所含的糖、盐、淀粉、奶制品、动物蛋白及各种添加剂造成了营养不足，同时，毒素也超标，这对我们的健康构成了极大威胁。另外，科技的发展使我们的生活更为便利，各式各样的快餐随处可见，人们所参与的体力劳动越来越少，生活节奏越来越快，很少再会像以前那样闲适地烹制一桌丰盛的大餐。这对我们的身体健康都是非常不利的。这样的生活和饮食方式处处在误导我们身体的基因，逼迫身体存储多余的热量，加速身体的老化。而且，吃不健康食品的同时，我们又缺乏锻炼，身体也就无法消耗多余的热量，肥胖自然会与你“长相厮守”了。我们的祖先很少会肥胖，因为他们的食品仅够果腹，并且多为天然绿色食品，含有充足的营养和纤维，不像现在的食品，里面含有许多人工添加剂，会刺激人的食欲，促使脂肪堆积。而且，古人还要干很多体力活，身体有其自身的均衡系统，摄入食物的热量基本上等于消耗的热量。古人体内的脂肪是在饥饿时转化为能量的，而现代人几乎不会挨饿，那些多余的脂肪不但干扰了细胞的正常工作，还会使人生病。现代的人不同于古人，我们的饮食不再是为了填饱肚子。高热量、低营养、低纤维素的食物随处可见，正是它们使我们不断发胖。我们今天所摄人的纤维素只占传统饮食中纤维素的10%，我们所摄入热量的20%来源于毫无营养可言的碳酸饮料，我们的饮食变成了以脂肪和热量含量较高的肉制品为主，而此种饮食方式缺乏使人有饱腹感的纤维素；古人所捕猎的野生动物脂肪含量约为15%，而如今人工养殖的动物脂肪高达80%，这样高热量、高脂肪、低纤维、加工型的饮食增肥效果是显而易见的。如果我们换一种生活方式，那将会怎样？如果我们回归过去，吃那些新鲜蔬果、全麦、大豆、果仁等食品，那又会怎样呢？

青春常在的秘密 在喜马拉雅山和安第斯山居住着三个与世隔绝的民族，他们是罕萨人（Hunzas）、维卡巴斯人（Vilcabambas）和提里卡斯人（Titicacas）。这些人饮食健康，每天运动，生活轻松，百年前就有人活到了100岁，而且精力充沛。在罕萨人中，从一二十岁的青年人到120岁的老年人，他们都能跳极耗体力的民族舞。那些七八十岁的老年人更像是一二十岁的年轻人那样轻而易举地健步如飞。他们几乎没有任何疾病，对于癌症、心脏病、糖尿病、脑萎缩等更是闻所未闻。因为身体健康，很少有人感冒，肥胖对于他们而言非常陌生。即使是现在，依然有成千上万的老人，他们在八九十岁时依然健康快乐，活力十足。这些人很少患慢性病并且根本不肥胖。这些人哪里呢？他们在中国农村。联合国曾把一些高龄老人聚居的地方命名为“寿星村”。这些老人为什么会这样呢？秘密就在于他们的饮食。他们一直是以素食为主，并辅以规律的体力劳动。如果他们和我们一样，也开始吃不健康食品，再健康的人也会发胖生病。

肥胖却营养不良 肥胖从根本上来说是营养不良，它是由于体内毒素作用引起的营养不良。美国田纳西大学营养学院的迈克·兹默博士发现，缺钙会加速脂肪堆积，充足的钙能加速脂肪消耗。相同的道理，缺乏饱和性脂肪酸会加速脂肪堆积，而充足的饱和性脂肪酸能加速脂肪的消耗。你知道吗？大部分美国人都缺钙，缺饱和性脂肪酸。所有的营养物质是在密切配合下作用于身体的，然而，美国人所摄入的营养却不足以达到身体所需要的健康水平，这时，人体各个机能一直处于饥渴状态，体内多了太多不该多的物质，少了太多不该少的物质，这自然会导致肥胖和一系列的疾病。只要身体没有摄入全面的营养，纵然你的肚子塞满了高热量的不健康食品，你体内的细胞也依然会感觉饿。人的身体要想正常运转，它就必须从外界摄取相应的营养。然而，没有一种食品包含了身体所需要的所有营养，并且每个人也都有独特的营养需求，所以我们必须力争使食品多样化——食品种类越多越好。在美国，几乎没有一个人能从日常饮食中摄入充足的营养。一些医学杂志估计，多达92%的人至少缺乏一种维生素或矿物质，美国人需要的蔬果总量在持续下降。可想而知，他们摄人的营养自然也是每况愈下。1970-1994年，美国国民摄人的食品热量增长了15个百分点，然而锻炼却在减少，体内所增加的热量大部分是由于吃不健康食品与喝碳酸饮料造成的。据疾病控制中心报道，1971-2001年，单是从碳水化合物类食品中所摄人的热量人均每天就增加300卡，吃这些高热量、低营养的食品引发了包括肥胖在内的种种疾病。如果你决定通过少食多锻炼的方法来减肥，你首先要确保自己所吃的食品富含营养，不能只吃毫无营养价值的东西，要吃那些有机、新鲜、天然的蔬果和豆类等食品，加工处理类食品及快餐尽量不要吃，因为它们的营养含量很低，根本提供不了足够的能量来满足体内细胞的新陈代谢。或许你会问：“如果我努力改变原有的饮食习惯，吃那些全麦的天然食品，真的能减肥吗？”我们一起看看吧。那些食用全麦、天然食物的人每月会减轻10~15磅，直到达到标准体重，而且只要坚持下去，体重绝不会反弹。你可以试一试哦！

毒素——健康和苗条的杀手 食品和环境中的毒素是扰乱身体控制食欲和体重机制的罪魁祸首。常见的食品添加剂，如味精，它可以刺激我们的味觉，使我们在摄入了足够多的食物时依然想再吃一些。一些日用储装食物的塑料制品中所含的化学物质也会使体重上升。

《选择健康》

长期同化肥接触的动物，即使不食用高热量的食物，它们的体重也会猛增；喂养一些家禽家畜时使用催长剂来催肥，人吃了这些动物的肉，它们体内残存的药物必然随之进入人体，人就会很快变胖。还有一些处方药，如抗组胺剂、抗抑郁剂、退烧药和激素，它们都会使体重增加。一些不健康的饮食习惯破坏了我们体内的解毒系统，这使毒素进入体内后畅行无阻，为所欲为。饮食中毒素的主要来源就是加工类不健康食品。从早饭到晚饭，它们里面都含有人工防腐剂、着色剂、增味剂，添加了亚硝酸盐、味精、甜味素及其他一些毒素，一旦毒素在体内堆积，正常的细胞功能就被削弱，快速老化，一些疾病就会随之而来。

疾病的本质 所有人的生命均起源于一个单细胞。这个单细胞也是动植物王国最小的生命单位，一个成熟的躯体由500亿~1000亿个这样的细胞构成，每一个细胞都是细胞群体不可分割的一部分——数以亿计的细胞分工协作、共同运转，整个细胞群和谐统一。在这种状态下，我们的身体处于一种平衡的状态。所谓的健康，就是所有细胞各司其职、分工协作、按部就班的一种状态，此时的身体具有自动修复、自动调节、自动平衡的能力。人一旦肥胖，大量分子交互作用，导致分子和细胞受损、营养缺乏、消化酶减少、新陈代谢功能紊乱，在这种情况下，节食只能把身体搞得更糟糕。

无论是什么样的疾病，其本质就是大量细胞不再正常工作，不再行使适当的自动调节和修复功能。要想恢复健康和正常体重，你就必须扭转这种状况。一个人细胞功能紊乱时，通常表现为感冒、心脏病、关节炎、哮喘病、骨质疏松、癌症及包括肥胖在内的许多其他疾病。这些成千上万种被医生诊断并治疗的疾病其实归根结底都只是一种病，它之所以会表现出许多不同的症状，是因为不同的细胞和毒素相互作用，造成的病变部位不同。人会生病的原因之一就是营养不良，不同的器官不仅需要的营养物质种类不同，数量也不同。当某种营养物质摄入量不足时，依靠它正常运转的器官就会出毛病。比如，前列腺和视网膜都是锌密集组织，它们比其他组织需要更多的锌；甲状腺需要更多的碘；女性子宫颈需要维生素c和叶酸。体内所需的任何一种营养出现供给不足时，对该种营养需求量最高的器官的正常功能肯定会被削弱，大脑就会因为缺乏一种所需的氨基酸而使思维和行为能力大大减退。正是这些由于营养不良所引发的种种疾病，人们才会觉得有那么多的“疑难杂症”，如前列腺肥大、子宫颈癌、甲状腺受损、精神疾病等。其实，所有这些病都是由于某器官对其所需营养物质的需求量高于其他器官，而它的需求没有得到满足而导致的。

编辑推荐

肥胖是一种疾病，只有远离肥胖的病因，才能彻底战胜肥胖。导致肥胖只有两种原因：营养不良与毒素侵袭。健康减肥存在六渠道：增加营养、远离毒素、调节心理、加强运动、减轻遗传和对症治疗。肥胖是一种由于细胞功能障碍导致的疾病。我们每天所吃的食物大多数都缺乏真正的营养及含有损害健康的毒素，这些无营养和有毒素的食物每天都在损害我们的细胞，改变我们体内原有的控制体重的基因，促使我们的体重一增再增。要本书中，你将学到新颖独特的减肥知识：营养不良是怎么导致脂肪储存的？有哪些低脂肪甚至是无脂肪的食物仍可以促使你发胖？我们日常饮食怎么才能可口并富含营养和膳食纤维？食物中的“四大杀手”是哪些？选择什么样的食物来替代它们？如何用合理，简单的食谱让你始终拥有标准的身材、健康的体魄？

《选择健康》

精彩短评

- 1、比起那些无聊的或是介绍古怪减肥方法的无聊书籍,这本书显然高杆很多.里面对现代文明社会肥胖人口增多的原因做出了很好的解释,也给国内一味追求西方式的生活和饮食方式的人们敲响警钟.值得一看.书中对具体的维生素/矿物质等的作用没有详尽的解说,有兴趣的朋友可以再阅读一些相关书籍,比如艾尔.敏德尔博士的书籍
- 2、内容蛮不错的,我挺喜欢的,想瘦身或者对此有兴趣的,建议可以买来看看。
- 3、感觉一般,看了之后发现绝食是最好的减肥方法
- 4、专业,详实,了解健康知识的好书
- 5、不错 正版 老顾客
- 6、书本写得不错,内容也很有料
- 7、将此书送给朋友 愿他永远快乐
- 8、观点独特,很像中医的观点,与西医不同
- 9、瘦身 但很健康 只是有点苛刻

《选择健康》

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