

<<营养革命>>

图书基本信息

书名：<<营养革命>>

13位ISBN编号：9787501950553

10位ISBN编号：7501950555

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工

作者：西木，金玮 著

页数：186

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;营养革命&gt;&gt;

## 前言

你打开的这本书，有可能改变你的一生!无论你的目的是减肥、降糖，或是追求健康美丽!这本书影响的不只是你，它也许会改变所有中国人的饮食观念，无论是男人、女人，老人还是儿童，带给他们健康!中国正踏入美国三十年前的死亡四重奏：是健康危机，更是经济隐患!2004年10月12日，卫生部公布《2002年中国居民营养与健康现状报告》：中国超重和肥胖人口2.6亿 高血压人口1.6亿 血脂异常人口1.6亿 血糖受损人口4 000万 好像一夜之间，中国突然从脱贫温饱变成了全球第一“肥胖”国，第一“三高”(高血压、高血脂、高血糖)国，第一“慢性病”国。

慢性病主要包括“三病”：糖尿病、心脏病和癌症。

肥胖加“三高”叫做“死亡四重奏”。

肥胖、“三高”加“三病”称之为“代谢综合征”，俗称“富贵病”。

所以，我们成了全球第一“代谢综合征”大国或“富贵病”大国。

超重可以转化为肥胖，肥胖可以转化为“三高”，“三高”可以导致“三病”，“三病”可以造成残废和死亡!代谢综合征不仅严重影响亿万人民的健康和生命，而社会造成巨大的生产率损失和国民经济负担。

科学饮食不仅是人民健康问题，而且是国民经济问题!中国正在重蹈美国三十年前的垃圾饮食覆辙!美国每年花在肥胖症和糖尿病方面的开销超过两千亿美金，而中国仅花在糖尿病上的开支每年就超过1700亿元人民币!人类第二次营养革命：从维生素到露卡素!哈佛等大学的科学家发现：富贵病全球蔓延成灾，已成为威胁现代人类健康的最大杀手!富贵病的共同病理是胰岛素失调。

富贵病是吃出来的，吃过多的精制糖和淀粉。

摆脱富贵病最有效的方法是食用露卡素(10w-carbs)营养食品。

露卡素是继维生素之后人类第二次营养革命，由此引发了一场正在从美国席卷全球的新饮食革命。

美国人正在告别美国农业部旧膳食宝塔所推荐的低脂高糖饮食，风行哈佛新健康膳食宝塔所建议的露卡素健康膳食和营养补充。

肥胖症和糖尿病急剧泛滥的背后：不是遗传基因变异，而是生活饮食变化!二十年前，中国人几乎没有肥胖和糖尿病，何以今天迅速泛滥成灾?难道大规模的基因变了?不可能，一个种族的基因不可能在几十年内发生根本变化!是生活方式变了。

所以，肥胖和糖尿病是生活方式病!为什么你母亲有糖尿病，你容易得糖尿病呢?是因为你们的饮食结构相似，她吃什么，就给你吃什么，吃出来的!科学家发现，只要给老鼠吃足够多的糖，它就会得糖尿病。

所以，我们每个人只要摄入过量的精制糖和淀粉，都可以得糖尿病。

代谢综合征祸根：不是天然脂肪和油，而是精制糖和淀粉!从1982年到2002年二十年间，中国居民代谢综合征何以从“零”到“世界第一”?表面上看，正如《中国居民营养与健康现状报告》所指出的，这是由于高脂肪高热量饮食引起的。

但是，这是误解!欧美人中法国人的饮食脂肪含量最高，法国人却是最苗条健康的。

英美人饮食在20世纪70年代开始高糖多淀粉，与此同时，肥胖和代谢综合征蔓延成灾。

过去的爱斯基摩人、冰岛人、南斯拉夫人和波兰人的饮食高度含脂，也没有什么代谢综合征。

直到在引入精制糖和淀粉一二十年后，他们的代谢综合征才如期而至。

现代内分泌学发现，食用过量精制糖和淀粉会引起血糖大幅度波动，刺激胰岛素大量分泌，营养素严重缺乏。

血糖大幅度波动导致饥饿感和暴饮暴食，营养素严重缺乏导致代谢障碍。

胰岛素是制造脂肪的引擎，它可以把糖转化为脂肪储存起来。

所以，高糖饮食会开启制造脂肪的引擎，产生肥胖。

相反，食用脂肪不会引起血糖波动和胰岛素分泌，所以不会引起暴饮暴食，不会引发制造脂肪的引擎。

因此，与常识相反，高脂饮食也许不是导致肥胖的主要原因。

## &lt;&lt;营养革命&gt;&gt;

中国人健康现状：不是营养过剩，而是营养不良！报告说中国居民植物油吃得过多。如果你吃精制的色拉油、调和油或氢化油，那你的确需要控制植物油摄入量。因为色拉油或调和油过于精制，只含脂肪，而维生素和矿物质等其他营养素和抗氧化剂被去掉了。缺乏这些营养素，你不能有效燃烧和代谢脂肪。

氢化油是转化脂肪，你无法代谢。

如果你吃全植物油，你用不着严格控制。

事实上，哈佛大学的新健康膳食宝塔鼓励你吃(全)植物油。

所以，中国居民不是植物油吃多了，而是吃错了，即太精制或转化了。

根据食糖生产量、进出口量和库存量变化估计，中国居民的糖消费量从1989年的701万吨增长到2003年的1053万吨，14年间增长了352万吨，增长了50%。

中国居民越来越多地依赖包装食品和包装饮料(部分大城市居民每天达50%)，而它们的含糖量与日俱增。

此外，中国居民吃的淀粉越来越细，从标准粉、富强粉到精粉，营养素荡然无存，只剩下空白热量——糖。

你吃得越精制，营养素就越缺乏。

因此，报告显示：中国居民的大部分营养素摄入量在下降，包括蛋白质(氨基酸)、维生素A、维生素B(族)、维生素c、钙、铁和磷等等，特别是城市居民在1992年到2002年间的营养素摄入量。

可见，中国人的营养状况每况愈下。

哈佛金字塔：精制淀粉有害，天然油脂有益！其实，富贵病和营养缺乏是一个硬币的两面。

它们的共同成因是精制糖和淀粉摄入过多，造成血糖波动，营养不足。

防治富贵病的根本出路在于：推行从维生素到露卡素的营养健康宣传教育，采用“哈佛健康膳食宝塔”。

哈佛金字塔提倡吃鱼类、禽类、蛋类、天然植物油、坚果、豆类、蔬菜、低糖水果和全麦食物，严格控制精制糖和淀粉的摄入，补充维生素和矿物质。

露卡素健康饮食新概念——精制淀粉有害，天然油脂有益！低碳低糖，补充营养，瘦身又降糖！露卡素新饮食风暴，正从哈佛席卷美国，向全球蔓延。

千千万万肥胖者因此成功瘦身，糖尿病患者从此摆脱饥饿和药物，追求健康美丽的人们青春再现，从总统、好莱坞明星到印度女郎……正在步入健康危机的中国人不能再等待！无论你是公务员、企业家、记者、明星或者普通人……

## <<营养革命>>

### 内容概要

《从维生素到露卡素：营养革命》影响的不只是你，施舍以改变所有中国人饮食观念，无论是男人、女人、老人还是儿童，带给他们健康！

一部关于营养的力作，一部可以改善人们身体素质的饮食宝典，一部给肥胖、“三高”和糖尿病人带来光明的营养食疗法指南，一部公务员、白领、企业家、明星、运动员和科学家等必读的健康管理手册！

你打开的这《从维生素到露卡素：营养革命》，有可能改变你的一生！

无论你的目的是减肥、降糖，或是追求健康美丽！

写这《从维生素到露卡素：营养革命》的目的就是宣传科学营养观，告诉你如何吃出苗条和美丽、健康与长寿、精力和智力，征服糖尿病。

这些知识会给你带来新身材、新生活和新事业！

你将取得成功，成功拥有自信、美丽和财富！

## <<营养革命>>

### 作者简介

西木，健康管理专家，早年学习医学和数学，后在美国明尼苏达大学取得经济学博士学位，现为北美肥胖研究协会会员，《21世纪经济报道》营养信箱专栏作者，研究和宣传人体营养学、代谢综合症和健康管理。

## &lt;&lt;营养革命&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 饮食与健康第一章 富贵病威胁人类健康1. 富贵病世界流行2. “三高”人群急剧增多3. “克理威20年法则”的警示4. 世界卫生组织发出的警告5. 中国成为世界第一“肥国”6. 日本人的启示：以营养改变民族第二章 传统饮食的误区1. 富贵病都是吃出来的——垃圾食品征服世界2. 美国人三十年饮食噩梦3. 甜蜜的代价——糖是慢性毒品4. 20世纪最大谎言——“三低饮食”的错误观念5. 人类到底吃什么好?第三章 肥胖与减肥1. 中国女孩减肥梦——减肥的爱与恨2. 肥胖“性”命攸关3. 胖人为什么好吃懒做(减肥失败)?4. 传统减肥——营养失衡5. 体重管理——年龄性肥胖、产后肥胖和儿童肥胖6. 什么是天然减肥食品?第四章 糖尿病人的困惑1. 糖尿病是吃出来的——碳水化合物代谢失调症2. 不正确的饮食和药物治疗危害深重——食品政治3. “无糖食品”不能降血糖4. 糖尿病患者最缺乏哪些营养素?5. 你真的了解糖尿病是怎样发生的吗?6. 糖尿病人的爱与恨下篇 露卡素：营养革命第五章 露卡素：人类健康的福音1. 新饮食革命席卷全球2. 众多好莱坞明星健康管理的选择3. 亿万美国人的追捧4. 人活百岁不是梦第六章 露卡素：营养食疗新概念1. 超越克隆技术的伟大发现2. 从维生素到露卡素3. 从抗氧化到抗糖化4. 淀粉有害，脂肪有益5. 哈佛健康膳食金字塔第七章 露卡素：构筑健康的基石1. 保持代谢平衡2. 降“三高恶魔”3. 防“三病”危害4. 尽享健康人生第八章 露卡素：营养瘦身新方法1. 营养瘦身——真正实现国际减肥“三原则”2. 无糖低碳——帮你走出低脂低热减肥陷阱3. 营养补充——快速启动体内脂肪燃烧的引擎4. 对症代餐，分段食程——圆每个瘦身者的美丽梦想露卡素营养瘦身的成功例子第九章 露卡素：征服糖尿病的利器1. 减少糖碳——降服“野马”2. 补充营养——纠正失衡3. 摆脱药物——促进功能4. 合理锻炼——持之以恒5. 改变习惯——掌握主动露卡素糖尿病营养食疗成功故事第十章 露卡素：量身定做营养食疗计划1. 以营养改变人生——谁最需要健康管理2. 露卡素营养食疗膳食计划的“四项基本原则”3. 吃出苗条与美丽4. 吃出健康与长寿5. 吃出你的精力和智力6. 吃出你的“性”趣和“生”力7. 使孩子智商超过125第十一章 露卡素营养配餐——以营养改变民族素质1. 露卡素营养配餐的三要素：养、味、价2. 露卡素食物加工方法的优先顺序：生、蒸、煮、炒、烤、炸3. 长寿民族膳食——露卡素营养食品4. 食肉文化——饮食人类学5. 中国人为什么不能喝牛奶?6. 中国人为什么戴眼镜?7. 中国人为什么睡午觉?8. 中国人为什么容易得糖尿病?9. 中国人为什么不能踢足球?10. 以营养改变民族素质，吃出狼性文化附录附录一 体重标准与肥胖自测表附录二 血糖情况自测表附录三 血脂、血压自测表附录四 露卡素红黄绿灯食品(中国)附录五 露卡素膳食组合(中国)附录六 正常人露卡素食谱举例(中国)附录七 几个重要概念1. 维生素2. 露卡素3. 无糖低碳4. 低糖低碳5. 血糖生成指数6. 抗氧化7. 抗糖化8. 好胆固醇与坏胆固醇9. 死亡四重奏10. “x-综合征”11. “代谢综合征”12. 露卡素营养食疗膳食计划(分段食程)后记参考文献

## &lt;&lt;营养革命&gt;&gt;

## 章节摘录

营养益智 最佳营养益智的原则是：“少糖碳，少刺激，少污染，多营养”，也就是“三少一多”露卡素营养益智原则。

“少刺激”的意思是：不抽烟，少喝酒，少喝咖啡等。

“少污染”的意思是：少吃油条，少用铅笔，看完书报杂志洗手，避免摄入重金属和化学品。

“三少一多”：露卡素营养益智原则的核心是：“少糖碳，多营养”。

“少糖碳”要求尽量避免各种精制糖、精制淀粉和抗糖化。

“多营养”要求多吃鱼类(尤其是深海鱼)、坚果(如核桃)、种子(如大豆)和蛋类(如鸡蛋)，其次是肉类、动物内脏、绿叶蔬菜和低糖水果，以及补充维生素、矿物质、卵磷脂和必需脂肪酸。

露卡素营养益智根据不同年龄和身体状况的孩子设计营养配餐、营养代餐和营养补充，可以使：学习困难的小孩喜欢读书，普通的孩子变得聪明，聪明的孩子成为天才！好孩子是吃出来的！

<<营养革命>>

媒体关注与评论

书评 为什么淀粉有害，脂肪有益？  
中国人为什么容易得糖尿病？  
中国人为什么不能喝牛奶？  
中国人为什么多近视？  
中国人为什么睡午觉？  
.....翻开本书，这些疑问，你将一一得到满意的答案。



## &lt;&lt;营养革命&gt;&gt;

## 编辑推荐

为什么淀粉有害，脂肪有益？

中国人为什么容易得糖尿病？

中国人为什么不能喝牛奶？

中国人为什么多近视？

中国人为什么睡午觉？

……翻开《从维生素到露卡素：营养革命》，这些疑问，你将一一得到满意的答案。

后记 读完这《从维生素到露卡素：营养革命》的朋友，恭喜你！

你已经拥有人类最先进的健康营养观念！

将观念转化为行动，像我一样，你会有意外的惊喜体验！

我从美国回来，发现中国城市胖人越来越多，街上到处可见腰粗臀肥的女子，大肚子男人和胖小孩。

统计显示，中国城市每五个人有一个超重；第一肥城北京每三个近一个肥胖，每四个有一个高血脂，每五个有一个脂肪肝。

据估计，全国至少有一亿六千万代谢综合征患者。

肥胖首先影响你的形象和效率，困扰你的生活和工作甚至生命。

北京大中电器为什么要下“瘦身令”呢？

哈尔滨巡警大队为什么“强迫减肥”呢？

因为有巡警由于肥胖动作慢而死于“匪”命！

多国经验表明，苗条美丽的女人更容易找到男朋友、老公和工作，能够带来的收入也要高出20%以上。

所以说，减肥美容不是消费行为，而是投资决策，会有回报。

你懂得越多，回报率就越高。

这《从维生素到露卡素：营养革命》讲的知识会使你成为这方面的高手。

许多人告诉我说，“肥胖是天生的，我喝水也胖！”

”我1988年从北京去美国，那时北京没什么胖人，更没几个胖小孩，连美国胖人也有限。

上个世纪70年代美国人每七个有一个肥胖，今天每三个近两个超重，尤其是美国黑人！

美国黑人来自非洲，直到今天非洲也没有多少胖人！

难道基因变了？

当然不是！

是饮食结构变了！

美国人的饮食文化随着工业化向世界蔓延，在中国，首都北京带头接轨。

医学界过去认为心脏病、糖尿病和癌症很大程度上出于遗传。

现在来看，这种看法应该倒过来。

和肥胖一样，这些病大都是吃出来的。

过去糖尿病成人才会得，现在很多儿童也得，主要是喝牛奶和吃垃圾食品吃出来的。

什么是垃圾食品？

首先是糖和精制淀粉类食品和饮料。

英美科学家发现，吃糖和精制淀粉一二十年后可得心脏病、糖尿病甚至癌症！

我们总是比美国人晚十几年甚至几十年掌握新东西，经常捡起别人已经或将要扔掉的垃圾观念和垃圾食品。

美国人已经开始不用那个旧的、有害的“膳食宝塔”（应该说是“垃圾饮食塔”），我们仍然把它奉为至宝。

美国人已经开始减少低脂高糖垃圾食品，风行露卡素营养瘦身和哈佛健康膳食宝塔。

我的中国同事刚刚从美国回来，她很惊讶地发现，露卡素遍布商店、超市、餐馆、展会和书店，处处露卡素店，人人用露卡素，包括前总统和好莱坞明星。

可是，国人正风行垃圾食品和低脂低热减肥法。

## &lt;&lt;营养革命&gt;&gt;

我们正在重蹈美国人的垃圾饮食覆辙，踏入美国人三十年前开始的死亡陷阱！

我自己也是美国农业部垃圾饮食塔的受害者。

我去美国的时候(上个世纪80年代)，正是美国政府和媒体大肆倡导低脂、低热、低胆固醇的年代。

这样我也经历了十年的低脂高糖垃圾饮食：早上面包和牛奶，中午三明治和可乐，晚上面条或比萨饼加冰淇淋。

我的肚子越来越大，皮肤越来越松，精力越来越差，动不动出虚汗，吃完饭就发困，三天两头感冒。

好在我学过两年医学，十年前开始学习和使用维生素——垃圾饮食者最缺乏的营养素。

但真正的转变，开始于五年前的露卡素膳食计划。

我首先戒掉各种糖。

其次我几乎戒掉精制淀粉，包括面条、面包、米饭和土豆等。

最后，我严格控制血糖生成指数高的食品。

我逐渐增加也越来越喜欢吃坚果、水果、豆类、生菜、海鲜、鸡蛋和肉类，虽然我曾经把可乐、面条和土豆当作生命。

几个月后，我开始体验了从没有过的惊喜变化：肚子没有了，可以重新穿上学生时代的裤子；皱纹大幅度消减，皮肤变得富有弹性和光泽，白头发减少了许多；吃完饭不再发困，精力充沛，思维敏捷，过去需要睡8—9个小时，现在5~6个小时就足够了！

这一切变化使我决定，掌握现代营养学前沿，加入北美肥胖研究协会，研究各国饮食文化的经验教训和健康管理。

中国人做饭做了五千年，自认为是最懂得吃的民族。

其实不然，我们不懂得如何吃出健康长寿。

很多人吃出了肥胖、“三高”和糖尿病，结果我们的寿命比日本人要少近15年。

常常有人抬杠说，活那么长干什么，只要活得短而精，少而好就行了。

问题是你活得短，就一定活不好，因为你肯定提前进入亚健康状态，发病然后因病早逝(除非你死于非命)。

人类自然老死的寿命是150岁左右(哺乳动物最长寿命等于生命成熟期的6倍，人类的平均生理成熟年龄是25岁)，我们还没有达到一半。

换句话说，中国人的平均寿命可以延长近80年以上。

国人也实在冤枉，因为许多都是胖于无知、病于无知甚至死于无知。

我们每天凭感觉决定吃什么、吃多少、怎么吃，有一些所谓的根据，大都是道听途说。

媒体的健康报道，大都人云亦云，东抄西抄，充满商业炒作，今天讲一种观点，明天又讲另一种，往往前后矛盾，令读者不知所措。

这也难怪，中国的营养教育很不普及。

中国的医生很少掌握营养学，更不用说编辑、记者和老百姓了。

营养学家和营养师凤毛麟角，每30万人拥有不到1名。

写这《从维生素到露卡素：营养革命》的目的就是宣传科学营养观，告诉你如何吃出苗条和美丽、健康与长寿、精力和智力，征服糖尿病。

这些知识会给你带来新身材、新生活和新事业！

你将取得成功，成功拥有自信、美丽和财富！

当你放下这《从维生素到露卡素：营养革命》，你应该站起来做健康的使者，把露卡素理念和体验毫不吝啬地分享给你的家人、朋友、同事 西木 2004—12—29初稿于香港 世纪海啸余波未平 让我们一起捐赠和祈祷。

<<营养革命>>

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:<http://www.tushu007.com>