第一图书网, tushu007.com

<<瞎吃>>

图书基本信息

书名：<<瞎吃>>

13位ISBN编号：9787538165012

10位ISBN编号：7538165010

出版时间：2010-8

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：布莱恩·汪辛克

页数：162

译者：赵凛,周红

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

这本书能彻底改变你对下一餐的看法：你最喜欢吃的东西能告诉我们什么？
盘子的大小真的能影响你的食欲吗？
为什么和朋友吃饭的时候总是吃的超标？
心理学家布莱克·汪辛克用大量的文字唤醒了我们对吃的意识，吃多少、吃什么，以及为什么吃，而这些你可能根本就没注意到。
他的发现会令你震惊。
解一下关于吃的心理学吧，很有趣。
餐厅和超市都利用了哪些“潜在说客”来说服你多吃一点？
音乐和房间的颜色会影响我们吃的多少，以及吃的速度吗？
“瞎吃”是如何让我们在未来的一年里减掉了20千克的呢？
食品与品牌实验室主任汪辛克博士通过有趣的小实验来证明我们饮食习惯背后的动机。
从今天开始，你就可以在餐桌上、超市里、办公室，甚至自动售货机前作出更明智、更健康的决定啦。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

布莱恩·汪辛克（Brian Wansink）在美国艾奥瓦州出生、长大，1990年取得斯坦福大学博士学位，是美国农业部营养政策与推广中心执行董事。
曾任美国康乃尔大学食物与品牌实验室主任及营销学教授。
在此之前还曾经担任达特茅斯学院、荷兰阿姆斯特丹自由大学、宾州大学华盛顿学院、

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言 吃零食也是一门学问第一章 瞎吃的怪圈第二章 被遗忘的食物第三章 调查餐桌摆设第四章 我们周围藏匿的说服者第五章 不知不觉瞎吃的脚本第六章 名字游戏第七章 吃能慰藉情绪的食物第八章 营养守门员第九章 快餐狂热第十章 不知不觉吃得更香附录1 节食法大比拼附录2 减少你的饮食危险

章节摘录

第二章　被遗忘的食物　　你的胃口不会算术　　它不会计算你早餐吃了几汤匙的金牌麦片。
它不会计算你在上班的路上喝了几毫升的卡布奇诺。
它不能算出你在开始吃午餐的前90秒究竟吞下了多少炸薯条。
它不能算出你回到家时站在冰箱门前吃了多少热量的冰激凌。
　　我们的胃对算术简直就不在行，更糟的是，我们的注意力和记忆力对于吃东西这件事更是无济于事。
我们不能记得自己从办公室里的零食盘中拿了几块糖，也不知道自己吃了20根薯条还是30根。
当我们跟家人或朋友一起出去吃饭时，这种现象就会变得更糟。
晚餐结束后5分钟，有31%的人才刚刚离开意大利餐厅，却完全不记得自己吃了几个面包；而在晚会吃过面包的人当中，有12%的人甚至否认自己吃过面包。
　　考虑到我们对食物的记忆力不佳，要想停止吃东西的话，最靠不住的人似乎就是自己了。
这倒不是说我们总是想要愚弄自己，或是总是活在由充满幸福和温馨笼罩的假象中。
我们只是无法准确记得自己到底吃了多少东西。
　　如果我们可以知道自己在吃些什么，我们或许就会少吃一点。
举例来说，如果我们可以看见自己用勺子舀了多少菜到餐盘里，或是在抓下一把薯片之前先看看自己已经吃了多少，或许我们可以在胃难受之前就停止吃东西。
　　不幸的是，大部分食物并不会在餐桌上留下痕迹。
也就是说，在我们吃掉它们之后，所有的证据都会消失的无影无踪，只会留下一个空盘子。
不过鸡翅膀就不一样了。
在我们吃完1只鸡翅膀之后，鸡骨头就会留下来成为证据。
如果我们吃了3只鸡翅膀，我们就会看到3根骨头。
如果我们吃了8只鸡翅膀，就有8根骨头留下。
　　这个现象给我和我的研究生一个启示。
通常在那些不限量提供鸡翅膀让人吃到饱的场合中，例如一个派队中或一家酒吧里，吃剩的骨头很快就会被收走，最后我们完全搞不清楚自己到底吃了多少鸡翅膀。
我们想知道的是，如果吃剩的骨头一直留在桌上，将会怎样呢？
每次只要参加派对的人低头一看，就会看到一个极为明显的记号，也就是一根一根不断增加的鸡骨头。
这能让他们少吃一点吗？
　　为了验证我们的想法，在一次超级杯的星期日赛事上，我们邀请了53位读MBA的学生来参加一场在当地酒吧举行的一场派对。
我们保证会在派对上提供免费的麻辣鸡翅、超大屏幕电视，以及一个让他们暂避读书的极好借口。
　　当这些饿着肚子的MBA学生们抵达时，他们被带到私人派对的区域，并且让他们在设有高脚椅的4人座位区入座。
在场地中央设有“自助餐饮”，里面有好几盘热气腾腾的麻辣鸡翅，旁边还堆着许多热的芝士酱或深褐色的廉价烤肉酱。
在他们点好自己想喝的饮料之后（无酒精饮料是免费的），这些学生们就将自助餐柜团团围住，冲向那些食物，开始大把大把地抓取食物。
他们拿了麻辣鸡翅之后就回到座位上。
我们在每一张桌子上都放了一个空碗，方便他们吃完麻辣鸡翅后可以把鸡骨头放在空碗里面。
　　整个晚上，一旦他们想吃麻麻辣鸡翅了，他们只需把高脚椅转个方向，然后站起来从容地走到自助餐柜边，就可以拿取麻辣鸡翅了。
每次只要超级杯的广告一开始播放，这些学生根本不理睬电视上那些价值百万的充满天才创意的广告，他们只顾着再拿一些食物来填满自己的盘子。
　　酒吧的女服务生跟我们一起招待这些学生，我们告诉她们，只要场中半数餐桌上有吃剩的鸡骨头

，就请她们去清理。
整个晚上，她们收了三四次装满鸡骨头的碗，每收拾一次，她们就会在桌上留下一只空碗，好让那些学生们可以将接下来吃剩下的鸡骨头放到碗中。
当女服务生在外忙碌时，我们就在厨房中等待。
当她们把鸡骨头收到厨房来时，会告诉我们这个碗是来自哪一张桌子。
接着我们就计算碗里面的骨头的数量（并称一称骨头的重量），看看坐那一张桌子的人到底吃了多少麻辣鸡翅。
　　但是，这些都只是事件的一半而已。
我们同时也告诉女服务生，请她们不要去理睬其他餐桌上成堆的鸡骨头，就让他们继续放在那里。
当超级杯球赛结束时，心满意足的MBA学生陆续离开酒吧之后，我们查看了那些没有清掉鸡骨头的餐桌，计算并称重留在桌上的鸡骨头，并把桌上的空饮料罐清理掉。
　　有时候，我们也很惊讶，人们的行为与预测的完全一致。
如果这些学生吃剩的鸡骨头都被清理干净，他们就会继续不停地吃。
盘子、桌子越干净，他们就拿得越多，因为吃得越多。
他们的胃不会算术，所以，桌子干净的那群学生就不断地吃，直到他们认为自己吃饱为止。
他们平均每个人都吃掉了七只麻辣鸡翅。
　　那些餐桌上鸡骨头堆成山的学生们，对鸡来说威胁性较小（因为他们吃的麻辣鸡翅比较少）。
超级杯结束之后，每个人平均比那些餐桌被清干净的学生少吃了两只麻辣鸡翅——少吃了28%数量。
　　我们的胃不会算术，我们自己也经常会忘记。
除非我们能确实看见自己在吃些什么，否则我们很容易就会吃得多。
除非人们经常秤自己的体重，否则大多数的人都是等到他们的衣服紧绷的难受，才会知道自己吃得太多（而且发胖）。
　　有些人非要到坐牢之后，才能明白其中道理。
　　监狱体重之谜　　美自的县级监狱里所供应的食物，当然并不是专门为身材如米其林广告明星的人所设计的。
事实上，抱怨食物已成为囚犯们最大的娱乐之一。
这也是美国中西部一所监狱里的警长纳闷下面这个怪现象的原因：平均被判刑6个月的犯人们，在他们“拜访期间”，都神秘般的增加了10千克左右的“监狱体重”。
这并不是因为监狱的伙食很美味。
看起来似乎也不是他们不运动，或感到孤单无聊。
他们平常都使用运动设施，每天也都有亲朋好友来探监。
　　事实上，一旦被释放，囚犯都不会责备监狱里的伙食、运动设施或探监时数等，他们认为这些不是使他们变胖的原因。
他们认为自己之所以会变胖，是因为连续6个月都穿着橘色连身囚服。
因为这身橘色的囚服松松垮垮，不合身，大多数的囚犯不能发觉自己日益渐胖。
他们大概一个星期体重增加将近0.5千克，一直到他们被释放，他们必须想方设法把自己塞进原先所穿的衣服中时，才知道自己身上长了这么多的肥肉。
　　我们中的大多数人不可能在6个月之后的某个早上醒来时，突然发现自己增加了10千克的体重。
怎么会变成这样子甲其中部分的原因是我们不是天天都穿着橘色的、看起来像是三角锥路障般的连身服。
如果我们增加了5千克的体重，当我们穿上那件连身洋装时，拉链就只能拉到一半。
如果我们胖了10千克，我们的皮带上扣眼儿就会不够用，最后我们不得不用绳子来当腰带。
就像我们无法只依赖身体内的信号来判断自己究竟吃了多少东西一样，如果我们不用外部的基准，我们就无法确实地辨别出我们的体重到底增加或是减少了多少。
　　令人惊讶的是有相当多的人不用体重秤来监控自己的体重，他们会用其他的信息来代替体重秤。
在我的实验室，我们询问了322个节食者，如果他们不使用体重秤的话，他们如何得知自己减到了适当的体重。

许多人都表示会用外在的信息来判断。
有节食者说，不管他们的体重秤测出的体重是什么，他们都能从亲朋好友的赞美以及路人的“回头率”中，得知自己已经减掉了足够的体重。
其他的节食者说，当他们能够“看到它”时，他们就会知道他们自己减掉了足够的体重，这个“它”指的是颧骨、肋骨、脚等身体部位。
　　大部分的节食者（超过一半）都着眼于自己的衣服。
当他们能扣上皮带上的某一孔，或当他们不必憋住呼吸就能把裤子的纽扣扣上，或当他们能穿上旧牛仔裤，并能很舒服地坐着而两腿也不会血液循环不畅，这时候就知道自己的体重是最理想的。
　　我们的衣服不会说谎。
他们只有两种情况，一种是合身，另一种就是不合身。
对某些人来说，“减轻10千克”是个抽象的理论。
但是，能够穿上他们最喜爱的牛仔裤就一点也不难理解。
对节食者而言，这种衣服就被称为“标志衣服”。
当能穿上这些衣服时，就表示他们每餐都以米蛋糕来代替普通蛋糕了。
　　……

媒体关注与评论

“处处皆是引人入胜的小幽默，多种多样的饮食小窍门，以及来自于汪辛克工作室的有趣故事”。

——《纽约时报》　布莱恩·汪辛克的发现也许会改变我们的生活。

——美国《奥普拉》杂志　布莱恩·汪辛克的实验表明平均每个人每天要作出200个关于食物的决定，但是将这些决定变成现实的仅仅10%。

——《华尔街日报》　如果美国人想知道自己为什么吃得过多，怎样能避免吃得过多，就去看汪辛克的书吧。

——《健身杂志》　一本令人惊叹不已而且有趣的书。

——《亚特兰大宪章报》　布莱恩·汪辛克的一揽子建议让我们慢慢地瘦下来，不会感受到被剥夺，它只是我们熟知的常识而已。

——《盐湖城论坛报》　布莱恩·汪辛克是最著名的食物心理学专家——他让我们知道当我们吃东西的时候，为什么要这样做或那样做……他所掌握的理论会让我们知道为什么我们中的很多人都在与体重作斗争。

——《纽约日报》　《瞎吃》这本书揭示了那些使我们吃的过多的秘密……告诉我们少吃一点的小窍门。
如果你想知道吃什么吃多少，那么这本书是最合适不过的了。

——波尼·李勃曼，美国公共利益科学中心营养学主任　体重和肥胖问题在美国日益严重……布莱恩·汪辛克的著作是个大救星。

——《休斯敦纪事报》　布莱恩·汪辛克是食品界的大侦探福尔摩斯……侦探到一个又一个让我们吃多的原因。

——凯利D·布朗诺博士，美国耶鲁大学食物和肥胖研究中心主任，《食物战争》作者　你再也不会用同样的眼光看待你的餐桌或厨房了。

——詹姆斯·奥·希尔博士，美国科罗拉多医学院儿科教授，《步骤节食》作者　绝对神奇，布莱恩·汪辛克揭示了深藏在饮食里的心理学原理，它极具说服力的方案能让我们中的任何一个人在一年内减掉10千克的重量。

——萨拉·莫尔顿，《美食》杂志行政总厨，《周末晚餐的秘密》作者　布莱恩·汪辛克是难得一见的多面手，既是一个富有创造性和幽默感的科学家，又在吃的心理学方面颇有建树。

——迈克·哈克比，阿肯色州州长　有谁会知道我们周围有这么多暗示——食物容器的大小，摆放的方式，标签上的数字——这些都会让我们吃掉更多的食物。
这是一本充满智慧，且生动有趣的书，书中讲述的重要发现会帮助人们在不知不觉中吃出了健康。

——马里恩·耐斯特，《吃什么》和《食物政治》的作者　布莱恩·汪辛克帮助我们去控制生活环境中那些微妙的影响，从而避免吃得过多。

——芭芭拉·罗尔斯与贾塞瑞·雀尔，美国宾夕法尼亚州立大学营养科学系教授，《饮食容量分析》作者　对饮食和健康有浓厚兴趣的人来说，这是一本必读的书。

——蒂姆·汉蒙斯博士，食物行销研究院董事长与首席执行官　《瞎吃》这本书中充满了奇妙的研究，探讨了我们日常的食物选择是如何让我们变得大腹便便的。

——丽贝卡·里芙博士，美国节食协会（the American Dietetic Association）主席、美国贝勒医学院行为医学研究中心主任

编辑推荐

在《瞎吃：最好的节食就是你根本不知道自己在节食》深具启发性与开创性的的新书中，食物心理学家布莱恩？
汪辛克揭露了为什么你不知道自己吃了多少、吃了什么，或什至是你为什么现在会正在吃东西。
冠上品牌名称的食物真的就比较好吃吗？
你讨厌吃甘蓝菜芽的原因，是因为你妈妈也不喜欢吃它吗？
你的餐盘尺寸会决定你的饥饿程度吗？
如果你的汤碗会神秘地自己装满汤，你又会喝下多少汤呢？
你最喜欢的慰藉心灵食物究竟能泄漏多少属于你的秘密？
为什么你在健康餐厅用餐时，会多吃这么多食物？
……　　《瞎吃：最好的节食就是你根本不知道自己在节食》将会改变你对食物的看法。
同时，不论你是在餐桌边、在超市、在餐厅、在办公室、甚至在贩卖机旁边或任何地方，只要你决定满足你的食欲时，这本书所提供的真相将会帮助你做出更聪明、更健康、更细心、以及更愉快的抉择。

第一图书网, tushu007.com

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