第一图书网, tushu007.com

<<食物如药>>

图书基本信息

书名：<<食物如药>>

13位ISBN编号：9787540441722

10位ISBN编号：7540441720

出版时间：2008-7

出版时间：湖南文艺出版社

作者：林德博格

页数：227

译者：魏源

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

内容概要

为什么现代城市生活方式让人容易生病？
为什么众多大品牌洋快餐被人蔑称为“垃圾”食品？
为什么氢化植物油等合成食用油是人的健康大敌？
为什么有些人米饭吃得多会得糖尿病？
为什么腹部脂肪猛增是人罹患疾病的前兆？
为什么每天清晨是人们进行体育锻炼的最佳时段？
……　请来阅读本书吧，读了它你就能找到以上问题的答案！

作者简介

林德博格，医学博士，出生并生长于希腊。
在挪威和美国专攻内科与代谢紊乱方向。
作者本人家族遗传型糖尿病倾向促使他将注意力集中于肥胖和激素紊乱领域。
现在在挪威及希腊经营几家大型的具有先进科技水准的诊所。
他以专家的身份频繁出现于健康论坛与媒体之中。
本书还连载于一

<<食物如药>>

书籍目录

绪论第一章 这本书能为你做些什么？
第二章 让食物成为你的药品第三章 你喝了什么，那么你的健康就会是什么样第四章 缓慢发生的碳水化合物革命第五章 激素平衡：保持身体健康的关键第六章 如何使你身体代谢达到最佳状态第七章 现代生活的生活方式疾病第八章 利用最多的脂肪来生存——来自我们基因的报复第九章 为什么仅仅依靠节食很难减肥？
第十章 你是否需要营养补充品？
第十一章 希腊医生的饮食第十二章 一个四周的菜谱方案附录

章节摘录

第一章　这本书能为你做些什么？
你喜欢美食吗？
毫无疑问！
其它的回答都是无稽之谈。
即使你是处于超重状态或者患有糖尿病，对食物持有一种积极的态度是至关重要的，而这种积极的态度恰好是地中海周围人们对食物的传统认识。
传统的地中海式的饮食，特别是希腊饮食（典型的多橄榄油、鱼、蔬菜、菜豆、扁豆和水果，少牛羊肉、马铃薯、黄油和乳酪），在过去四十年间一直被认为对健康特别有利，这就是本书的出发点。
不夸张地说我们的身体是由我们所吃的食物组成的，为了维持身体健康，我们需要大量合适的食物。
这本书就是告诉你如何从大量可用的食物中去选择正确的，而通过更好的选择，你会获得良好的激素平衡和健康的身体。
请记住：你将来的健康取决于你今天的选择！
你是否超重？
本书特别适合于对有一个身体重量增加的趋势或者已经超重、肥胖的人去阅读。
或许你的一些家族成员有相似的问题；或许你吃了和你爱人或兄弟姊妹一样的食品，却只有你的体重在增长。
你是否发现你腹部的脂肪在猛增，而手臂和腿部相比而言却很瘦？
你的医生或许已经劝告你要减肥，少吃多动。
你或许尝试过无数次的减肥或者所谓的“瘦身”产品，或者加入过减肥一族。
然而，当初你想方设法去减肥，或许注意饮食比其它方式更有效，可是你却不能持之以恒。
或许你不能坚持这种单调无聊的严格控制饮食的生活方式，或者是无穷无休地计算卡路里、碳水化合物或其它，最后却在吃东西之前又回到你过去习惯的路子上面。
最终，你的身体重量比你当初决定减肥时还要多。
你的意志力是否和你一样感到疲倦？
不要绝望！
这不是你的错！
本书保证会让你大赦饮食。
未必是因为你吃得太多而使体重大大增加，大都是因为你选择了错误的食物。
通过选择正确的食物，加上适度的计划，你会在吃好的时候永远地减肥，越吃越健康。
这不是一种速成的减肥计划，而是一种在今后生活里你能够做到，也应该遵循的营养理念。
如果你处于超重状态，你不要指望每周就能减少体重1～1.5千克，要是你减体重达到并超过此水平，就会影响你的瘦体重（肌肉质量），这不是一件好事，因为就是肌肉维持着新陈代谢。
这种程度的减肥对某些人来说似乎太慢，但是遵循这些指导方针，你将会体验到一种与日俱增的健康和活力感，并且这种感觉将鼓励你坚持下去。
你是否易患心脏病？

编辑推荐

《食物如药》由湖南文艺出版社出版。
“ 地中海式饮食 ”经典代表作品！
世界卫生组织（WHO）极力推崇的能促进人体健康、长寿，使人充满活力的最佳饮食法。
荣获“ 英国食品作家协会奖 ”！
英文版在欧美热销超过30万册，在亚马逊英国畅销书榜排名第4名！
被译成14种语言，畅销20多个国家！
这就是《食物如药》！

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