

<<这辈子再也不会胖>>

图书基本信息

书名：<<这辈子再也不会胖>>

13位ISBN编号：9787540757403

10位ISBN编号：754075740X

出版时间：2012-8

出版时间：漓江出版社有限公司

作者：栗原毅

页数：179

字数：120000

译者：叶韦利

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>

<<这辈子再也不会胖>>

前言

想瘦却瘦不下来的原因你认为自己胖吗？

如果答案是肯定的，你在乎自己胖吗？

身为一名医师，经常有人来找我商量这类问题。

“请教我变瘦的方法。

”我想，本书读者之中一定也有人抱持这样的想法吧。

有些人希望能有理想的体态，有些则为了有健康的身体，每个人的原因不尽相同。

不过，我有个疑问。

为什么“请教我‘不——发——胖’的方法”这样的声音很少呢？

现在到处都有各种变瘦的方法理论，从我这个医师的角度来看，其实很多“瘦身方法”对身体非常危险。

既然目前坊间充斥着各种“变瘦的方法”，我认为这正代表了一项事实，就是：许多人即使一时变瘦，之后又会恢复原本的体型（也就是所谓的“复胖”）。

为什么会出现这种现象呢？

因为多数的“变瘦方法”都只关注在一时的体重和体型，并没有“持续”实践“不发胖的生活”。

因此，希望读者能借着这本书改变想法。

如果你真的希望拥有健康且理想的身体，目标就不该放在“变瘦的方法”，而应追求“不发胖的生活”。

“不发胖的生活”只有三项重点：一、养成不发胖的饮食习惯；二、多活动来增加能量消耗；三、打造在日常生活中使用大量热量的身体。

就像这样，其实非常简单，一点都不困难，只要稍微改变一下生活习惯，全部都能落实。

只要持续照着做，应该就能自行慢慢接近适当体重。

换句话说，“随时提醒不要变胖”最后就能达到多数人想要的“变瘦”。

“不发胖的生活”目的不单在减重、瘦身。

首先要了解的是，其实问题出在“体脂肪”。

医学上已经清楚定义出“肥胖”，即“累积过多体脂肪的状态”。

重点就在于不要只靠外观或体重就判断肥胖。

比方说，就算体重高达100公斤，若是肌肉结实少有脂肪，也不能算是肥胖。

然而，大约从18岁之后，人类的身体为了维持生命而消费的热量（基础代谢量）会越来越少。

因为过了18岁，身体需要的能量渐少，如果还和年轻时期维持相同的食量，当然会变胖。

生物的本能就是将多余的热量转变成脂肪，储存在体内。

累积的能量可以让人在连续多天没有进食之下仍存活下去。

体脂肪具备保护内脏、维持体温、累积能量等重要功能，是生存上不可或缺的必备组织，但累积过多就成了文明病的肇因。

其中储存在腹部内侧的内脏脂肪，目前已知就是“代谢症候群（metabolic syndrome）”的元凶。

体脂肪储存过多 = 变胖，对身体来说绝对不是一件好事。

事实上，我看过相当多的患者，都只由于肥胖这个单一原因就失去健康。

正因为如此，我才想提倡“不发胖的生活”。

要趁早防范体内因储存过多脂肪而出现的健康隐患及疾病，这就是“不发胖生活”的真正目的。

衷心希望读者能确实实践本书中介绍的“不发胖生活”，让人生变得更充实。

栗原毅

<<这辈子再也不会胖>>

内容概要

《这辈子再也不会胖》是日本权威名医栗原毅教授，经过多年的研究与实证，为苦于肥胖的现代人士特别奉献的一份大礼。

他指出，肥胖的问题，其实都出在“体脂肪”！

体脂肪虽有多种重要功能，但过多的体脂肪却会成为各种病症的元凶。

为此，栗原教授特别发展出“养成不发胖的饮食习惯”、“多活动以增加能量消耗”、“打造使用大量热量的身体”等三大原则，通过不打针、不吃药、不剧烈运动的简单十招，每个人都可以成功地让脂肪燃烧掉。

简言之，你不要再随意减餐，而应该合理搭配三餐的比例；不必再疯狂运动，而只需增加“微负荷”的活动量；更不要求医问药，而只要打造出“不发胖的体质”，提高基础代谢量……自然、持续地实践这种无负担的“不发胖的生活”，你就可以如愿以偿。

成天想着瘦身，但你“瘦”下来了吗？

“瘦”，不只为身形的窈窕，更为躯体的健康。

如果你试尽各种瘦身方式，却效果不佳，或瘦了又复胖，你务必要看《这辈子再也不会胖》！

<<这辈子再也不会胖>>

作者简介

栗原毅，日本权威名医。

1951年生于日本新潟县。

北里大学医学院毕业，曾任东京女子医科大学教授，并兼任东京女子医科大学特定相关诊疗所户塚皇家诊所所长。

现为庆应义塾大学教授。

专业领域为肝胆肠胃科，特别专攻肝脏疾病，在治疗C型肝炎等肝脏疾病上获得了极高的评价。

此外他也致力于预防及治疗各种现代生活的文明病，并创造“清澈血液”一词而名闻日本。

除了主编《Self-medicate预防与健康事典》，另著有《内脏脂肪的要命警讯》、《清澈血液生活的建议》、《C型肝炎懂了再治——最新干扰素治疗》、《减重2kg，脱离代谢症候群》等书。

<<这辈子再也不会胖>>

书籍目录

第一章 超神！

甩脂医生的享瘦秘密

“发胖的生活”与“不发胖的生活”检查清单

用BMI和腰围检查真正的肥胖程度

错误的“瘦身”造成易胖的体质

胖子生活习惯上的共同点

每天一瓶蔬果汁，让你一年胖上2.4公斤

击败中年发福的诀窍，就在于“不让脂肪过夜”

四十岁以上的男性，有五成都是代谢症候群的危险群

日本人每三个就有一人带有易胖基因

胖不胖，在妈妈肚子里就决定了

脂肪增加，连血液也变胖

为什么不能发胖？

为什么需要“不发胖的生活”？

第二章 这样瘦身反而让你变胖

没有减少脂肪的瘦身

极端地限制热量摄取，会让肝脏变得全是脂肪

“有益身体”的可怕陷阱

吃过多水果会招致脂肪肝

脂肪无论靠搓揉或流汗都不会减少

不吃早餐的人会发胖

夜里太晚吃的东西，一定会成为发胖原因

狼吞虎咽会导致一不小心吃太多

增加内脏脂肪的“冷饮症候群”

“工作一忙就发胖”的原因是什么？

要提升的是活动量而非运动量

第三章 现在就拿起筷子，好好吃照样瘦！

不发胖的饮食方式三大重点

糙米比白米好，荞麦面比乌龙面好

巧妙配合血糖值以防饮食过量

油脂和糖分，哪一个会让人发胖？

了解肉类、鱼类各部位特征之后再食用

不发胖饮食的基本原则

配合生活步调的饮食方法小贴士

酒精不是肥胖的原因吗？

了解一天的“支出”和“收入”，就能清楚正确的饮食方式

只要减少半条八片切吐司一片，四个月下来体重就能少两公斤

第四章 我可以烧掉自己身上的脂肪吗？

“不发胖的生活”中不需要重量级运动

<<这辈子再也不会胖>>

有效燃烧脂肪的“微负荷”运动
提高基础代谢等于有了“不发胖体质”
燃烧脂肪的“红肌”正确增加的方法
一天九十秒！
简单训练就能提高基础代谢
使用帮助脂肪燃烧的营养食品
第五章 胖气OUT！
从此跟小腹说拜拜！

肥胖是“未病”的疾病信号
健康检查将身体的危机化为转机
检视体重、体型的习惯，培养随时注意“不发胖”
一天三餐细嚼慢咽，只吃九成五饱
一天只要多走一千步，就能做好燃烧脂肪的准备
“血液清澈”的生活可预防肥胖及文明病
“不发胖的生活”需要的不是医生，而是意志力
后记 从患者身上学到的“瘦身生活”

<<这辈子再也不会胖>>

章节摘录

吃过多水果会招致脂肪肝日本有句谚语：“早上的水果是金，到了晚上变成铜。

”意思是早上吃水果对身体好，但到晚上吃就不好了。

有人想过是什么原因吗？

晚上吃水果对身体不好的原因，就是水果中含有大量果糖。

在第一章曾简单提过，我认为脂肪肝和内脏脂肪的元凶就是糖分，尤其是果糖和砂糖（蔗糖）。

因为果糖分子小，很容易在吸收后迅速成为脂肪。

脂肪肝的成因，会不会是糖分摄取过量呢？

会让我这么想的原因，就是大概20年前我曾在东京女子医科大学成人医学中心，针对1300名左右诊断出脂肪肝的患者，做了历经约五年的追踪调查。

当时普遍认为脂肪肝的三大成因是“肥胖”、“糖尿病”及“饮酒过量”，但调查之下发现实际上很多状况是不符合以上三者的“原因不明型脂肪肝”。

由此可知，成因当然不可能是“肥胖”。

进一步浮现真正的原因就是“饮食内容不均衡”，尤其是“糖分摄取过量”。

根据对脂肪肝患者所做的饮食习惯问卷调查，值得注意的是有些以大量水果代替蔬菜的人，以及常喝罐装咖啡或蔬果汁的人。

此外，五年来我也请这些脂肪肝患者协助调查，记下他们的饮食内容。

五年后发现，整体而言，减少摄取碳水化合物的患者在脂肪肝的改善上会比减少脂质摄取的人来得多。

于是，我用兔子做了实验。

在三只兔子的饲料里分别加入蔗糖、果糖和淀粉，持续喂食。

结果肝脏中含有最多脂肪的就是吃掺有果糖饲料的兔子，然后依序是蔗糖、淀粉。

换句话说，即便同样是碳水化合物，果糖和砂糖（蔗糖）都比淀粉容易转化为脂肪。

其中的差异我想自然是各种糖分子的大小不同，也就是因吸收速度而异。

果糖的分子最小，能最快从小肠吸收，经过门脉这条血管进入肝脏，合成为三酸甘油酯。

2003年美国也出现了这样一份调查报告，针对12000名美国人调查碳水化合物摄取量与代谢症候群罹患率的相关性。

这项调查的结果显示，相对总摄取热量而言，碳水化合物比例越高的男性，罹患代谢症候群的比例也越高。

总摄取热量中碳水化合物超过60%的男性，相较于摄取量在40—60%的男性而言，罹患代谢症候群的几率是1.7倍。

水果含有维生素、矿物质，以及食物纤维，当然有它的好处，但一天的摄取量应该控制在200克以内。

此外，一天摄取超过50克的砂糖就会增加三酸甘油酯。

当然，白饭或面包这类食物也都是糖分，千万不能吃太多。

不过，也绝不能因为这样就以完全不吃白饭的方式来瘦身。

因为糖分也是脑部唯一的能量来源，估计大脑一天消耗的热量大约是500大卡，来源全都是分解碳水化合物的葡萄糖。

用不吃碳水化合物的方法来瘦身，当然会导致脑部缺乏能量。

遇到这种状况，脑部就会把存在于肝脏中的肝糖当作紧急状态下的能量使用，但肝糖的储存量最多只能撑上两天，消耗完之后，肝脏就会从蛋白质制造糖分。

这时，万一体内也没有蛋白质的话会怎么样呢？

身体就会打起肌肉中蛋白质的主意。

换句话说，为了脑部而牺牲肌肉。

也就是说，采用控制糖分，只摄取极低量糖分的瘦身方法，会提高肌肉越来越瘦的风险，最后身体变得非常不健康。

就像前面提过，基础代谢也会骤降，变成易胖难瘦的体质，陷入体重上上下下的恶性循环。

<<这辈子再也不会胖>>

记得凡事都得保持适量，“过犹不及”这句话，诚然就是瘦身的金玉良言。

夜里太晚吃的东西，一定会成为发胖原因每年到院接受定期健康检查的患者中，有位一年内成功减重12公斤的先生。

请教他究竟用什么方法瘦下来，答案其实非常简单。

首先，以往晚归之后才吃的晚餐，改成在公司吃，尽量从睡前两小时就不吃任何东西。

另一项改变则是晚餐吃得比以前少，相对地每天早餐吃得饱饱。

听说除了这两点之外，生活上完全和以前没两样。

不必严格控制热量，也不用特别运动，光是重新调整用餐时间和三餐比例，就能达到这么惊人的效果。

太晚吃饭，还有吃消夜，这两点就是肥胖的原因。

第一，身体在晚间会分泌促进吸收的荷尔蒙，有助于养分吸收。

再者，睡眠时副交感神经的作用比交感神经旺盛，能量代谢比白天来得低，所以脂肪容易囤积。

我们的身体受到神经作用所控制，但神经分成能靠自我意识控制的，以及和自我意识无关的种类。

比方说，即使想自行让心跳停止也办不到。

这类神经就称为“自律神经”。

自律神经有白天醒着时优先作用的交感神经，还有平静时或夜晚入睡后优先作用的副交感神经两种，两者的作用刚好相反，由脑部来调节。

醒着的时候脑部会使用交感神经，促进呼吸器官与循环器官作用，心跳也随之加快。

相反地，睡着时脑部的指令改送到副交感神经，心跳也会趋缓。

所谓的自律神经失调就是这部分无法顺利调节时引发的症状。

消化、吸收相关的器官会因为副交感神经的作用而活动，副交感神经作用旺盛，会促进夜晚肠胃活动。

此外，胰脏会旺盛分泌促进消化的胰液，促进小肠大量吸收养分。

因此晚上摄取的营养会比白天时的吸收率更高。

至于消耗的热量呢？

睡眠时因为身体没活动，消耗的热量较少，而且基础代谢量也比白天少了约10%。

由此可知，即使吃了同样分量的相同食物，午饭时段吃和晚上（尤其八点以后）吃，相较之下晚上囤积在体内的脂肪量还多上许多。

夜间太晚吃饭也是隔天早上食欲不振的原因，才会吃不下早餐。

这个恶性循环一定要努力打破，否则永远没办法展开“不发胖的生活”。

增加内脏脂肪的“冷饮症候群”虽然我并没走遍全世界，但我想没有一个国家有像日本这么多饮料自动贩卖机吧。

当然，每个家庭的冰箱里也大多放了瓶装水或茶饮料。

也因为这样，我们才能随时随地立刻喝到冷饮。

然而，这也是囤积脂肪（尤其内脏脂肪）的重要原因之一。

我把这种现象称为“冷饮症候群”。

为什么喝冷饮会成为囤积内脏脂肪的原因呢？

接下来依序说明。

身体在冷的时候会缩成一团，喝冷饮也是相同道理。

血管收缩下，血流不顺畅，在其中流动的血液温度也随之下降。

血液中含有三酸甘油酯和胆固醇等脂质，试着把这些当作奶油，油脂冷却之后会凝固，所以血液会变得混浊，血流越来越不顺。

血液温度下降，血流不顺，就会连带使得各个内脏细胞代谢变差。

尤其喝冷饮时，胃壁的微血管会变成没有温热的血液流过的状况。

我们在吃完东西之后，消化、吸收活动时也会消耗热量，这就叫“摄食生热效应”（Diet Induced Thermogenesis），但若让上腹部冷凉，代谢率不佳，这股生热效应就会低落，变成无法消化热量的状态。

<<这辈子再也不会胖>>

这种状态持续一久，内脏脂肪就永远也燃烧不了。

此外，胃部经常处于冷凉的状态，会让身体在胃部周围形成脂肪来保护胃部。

太频繁喝冷饮，会造成体内出现类似上述的现象。

这下子大家应该能了解所谓的“冷饮症候群”是怎么一回事，以及为什么喝太多冷饮，会囤积内脏脂肪了吧！

此外，喝太多冷饮也是导致低体温的原因之一。

体温低到35度，可能有生命危险，必须接受“低体温症”的治疗，但只差一点就得接受治疗的35.5到36度的低体温人，以年轻族群为主持续增加。

体温每下降一度，基础代谢率就降低12%，体内酵素的作用也会减弱50%，不仅消化营养的能力，就连将养分转变为能量的能力也会衰退。

从以上几点看来，频繁饮用冷饮的习惯最好要改掉！

<<这辈子再也不会胖>>

后记

“代谢症候群”这个名词转眼间已经让社会大众耳熟能详，最近常听到的另一个名词则是“内脏脂肪”，可见这的确是个大家对肥胖议题十分关注的时代。

然而，在我每天接触的患者之中，确实还有很多人认为“这些和自己无关”。

当代谢症候群出现时，虽然少不了有种“肥胖有碍健康”的感觉，还是没打算积极地让自己瘦下来。

除了没有危机意识，也压根没想过要怎么样才能变瘦。

因应代谢症候群，就从连腰围都列入测量项目的特定健检——俗称“代谢症候群健检”开始吧。

日本厚生劳动省将此视为预防医疗的重要支柱。

如果要扯上“医药费抑制政策”的话，就没什么好说了，但为了检视本身的健康，特定健检其实不失为一个好机会。

我认为倚赖医疗的时代差不多也要走到尽头，接下来自己的健康不再托付给“医师”，而该交给本身的“意志力”。

“肥胖有碍健康”。

必须虚心接受这个不容否认的事实，设定“不发胖的生活”为目标。

当然，即便瘦身也要附加“健康地瘦”的条件。

从历史的角度来看，虽然只有短短30年，但我们在这段时间都不知不觉学会了“发胖的生活”。

发胖真的很简单。

多年来我面对肥胖患者，向他们说明肥胖的坏处，不断给予建议帮助他们瘦身，但真正瘦下来的人只是少数中的少数。

对每个人千篇一律的指导，根本让人提不起劲来瘦身。

经过日复一日的看诊，直到最近我才总算掌握到指导的窍门。

首先要设定无负担的目标。

除非胖到一个程度，否则减重只要以“一个月500克”为目标，也就是“四个月减两公斤”。

单单能做到这一点，就能让内脏脂肪燃烧，改善脂肪肝，血糖值、三酸甘油酯数值及血压都会明显下降。

同时，我也会对患者说明“为什么”。

首先解释“为什么人不能肥胖”、“为什么需要运动”、“为什么绝对不能狼吞虎咽”、“为什么不可以吃零食”，然后是“为什么会出现复胖的现象”，在时间容许的情况下我都会一一解释。

这个做法效果很好，也让我了解，让患者理解等于是通往减重的一条快捷方式。

另一方面，我对某些现象也感到忧心。

社会上把瘦身想得很简单、听信各种宣传的人实在不在少数。

然而，世界上不可能有轻松瘦身的方法。

必须要有一些忍耐、一些努力，加上持之以恒，如果在日常生活中可以无负担地自然实践，就能和肥胖说再见了吧。

本书介绍了很多我从患者身上学到的“瘦身生活”，希望读者也能从中获得启发，拥有自己“不发胖的生活”。

栗原毅 2007年11月

<<这辈子再也不会胖>>

编辑推荐

《这辈子再也不会胖》是一本风靡日本、港台的“瘦活”实战书，日本顶级名医为你细述“不发胖的生活”。

台湾生机食疗专家王明勇、无毒的家创办人王康裕、台湾慢食协会理事长罗秀玉，强力推荐！

专业、权威、明确、有效，全部源于可靠的医学依据和看诊实践。

不跑步、不断食、不吃药、不发胖、不复胖：你全部要做的，是改变你的生活习惯，即追求所谓“不发胖的生活”！

通过三大瘦身原则，简单十招，你这辈子就再也不会胖！

日本顶级名医揭示：“不发胖的生活”的真正目的，不单在减重、瘦身，更在趁早防范健康隐患及疾病。

错误的瘦身方式，不仅会造成易胖的体质，而且严重危及你的健康。

例如：极端地限制热量摄取，会让肝脏变得全是脂肪；吃过量的水果，更可能招致脂肪肝！

日本权威名医揭示：世界上不可能有轻松瘦身的方法，别再轻信错误的宣传了！

你应当做的，是有一些忍耐、一些努力，然后，在日常生活中无负担地、自然地实践“不发胖的生活”，你就能永远和肥胖说再见！

【“不发胖的生活”十项要点】1.三餐依照早餐3、午餐4、晚餐3的比例，就不发胖。

2.每一口食物咀嚼三十次，就不发胖。

3.采用白饭和配菜分开的“套餐型吃法”，就不发胖。

4.就寝两小时之前吃完晚餐，就不发胖。

5.戒掉喝冷饮的习惯，就不发胖。

6.不要摄取过多糖分、脂肪，就不发胖。

7.睡眠充足，就不发胖。

8.不累积压力，就不发胖。

9.勤于活动，就不发胖。

10.每天比现在多走一千步，就不发胖。

为了你的身材和健康着想，现在就翻开这本书，听听日本顶级名医怎么说！

<<这辈子再也不会胖>>

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>