

<<好碳水化合物坏碳水化合物>>

图书基本信息

书名：<<好碳水化合物坏碳水化合物>>

13位ISBN编号：9787543933835

10位ISBN编号：7543933837

出版时间：2008-1

出版时间：上海科文

作者：乔安娜.布拉尼

页数：139

译者：田志东

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>

<<好碳水化合物坏碳水化合物>>

前言

写这本书以前，我们的首要任务是要搞清楚我们要面对什么样的读者。

本书的目的是给那些不熟悉糖类(碳水化合物，本书称碳水食物)的读者做一个简易的介绍，主要介绍其功能，介绍它为什么是保持身体健康和补充体能的首选食物。

本书的许多内容是以谈话的形式进行的，其中也包括一些专业性较强的描述。

在谈本书要说什么以前，我们先要搞清楚本书不会涉及哪些内容：本书不是一本介绍碳水食物的教科书，不是一本生理学教材，也不能说本书是以碳水食物为专题的著作。

但只要你以前对碳水食物有所了解，并且想进一步了解它们的有益之处，那么这本书就值得你好好读一读！

另外，虽然本书要说明碳水食物的好坏，但应该说根本没有无益的碳水食物。

碳水食物之所以重要是因为它们会给我们的身体提供必要的能量。

食用某些碳水食物——就是可以慢慢消化的那种——能够帮助你控制血糖量，提供足够维持你一天活动的能量，帮助你轻松、健康减肥，也能够帮助你维持一颗健康的心脏。

我要谈的就是这种碳水食物。

本书的结构从目录我们可以看出，本书由两部分构成。

第一部分描写了什么是碳水食物；它们如何在我们体内发挥作用，以及如何适量摄入碳水食物来确保你拥有健康的身体。

第二部分说明了食用缓慢分解的碳水食物如何促进减肥，如何改善糖尿病和心脏病患者的身体状况。

然而，我并不是说单纯吃碳水食物就可以预防疾病，没有什么食物可以做到这一点。

我们的目的只是要说明正确合理地食用碳水食物能对许多疾病产生辅助疗效。

另外，第二部分还谈到了有关儿童和运动员如何摄入碳水食物的问题。

现在，了解到第二部分所涉及的碳水食物对某些疾病的作用，你大概很想马上就开始读这本书了。

不过我们还是建议你从第一部分读起，因为这部分的内容是你阅读后面内容的信息基础。

如果你从头读起，你就可以更好地理解我们通篇涉及的一些词汇和表达，也就能搞明白为什么碳水食物会对你的健康有这么大的功效了。

你为什么需要这本书如果你认为自己的健康没有问题——没有糖尿病、没有心脏病，也没必要减肥——那么会想何必要看这本书呢？

那就请问自己几个问题吧：——每天晌午是否总是感觉昏昏欲睡？

——是否不到吃饭时间就去冰箱找吃的？

——你认为自己可以吃得更好一点吗？

如果这些问题的答案为“是”，本书将帮你解答这些困惑；如果你已经患了肥胖症、糖尿病或者心脏病，我们将告诉你如何更好地应对这些疾病，如何减少其症状的发生，以及如何使自己恢复健康。

为了你的健康！

约翰娜·布拉尼(理学硕士，注册营养师，糖尿病专家)琳达·拉奥(教育学硕士)

<<好碳水化合物坏碳水化合物>>

内容概要

与时下流行的那些鼓吹高蛋白质，低碳水化物的饮食神话相反，碳水化合物事实上是人体最好的能量来源。

《好碳水化合物，坏碳水化合物》明确告诉我们，不同的碳水化合物并非个个相同的。本书讲解了如何使用血糖指数——一种根据人体消化比率和程度来作出的碳水化合物排序一来鉴别最适用于减轻体重、保持健康状态、控制血糖与保持日常能量所需要的碳水化合物。

《好碳水化合物，坏碳水化合物》将告诉你如何进行没有饥饿感、头痛和焦躁不安的节食：这些症状让许多节食者痛苦不堪。

《好碳水化合物，坏碳水化合物》的版式易读易看，该书突出了以下内容：对于碳水化合物如何发生作用、人体为何需要碳水化合物进行了详尽讲解；就能帮助减肥的碳水化合物给出明确的建议；对孩子有益的碳水化合物；附带10种美味、易烹调的食谱。

<<好碳水化合物坏碳水化合物>>

作者简介

作者：(美国)乔安娜·布拉尼 (美国)琳达·拉奥 译者：田志东

<<好碳水化合物坏碳水化合物>>

书籍目录

第一部分 碳水食物：人体的能量之源第一节 什么是均衡和健康的饮食构成(diet)第二节 碳水物如何在人体中发挥作用第三节 高热量食物和能量缓释食物第四节 升糖指数：碳水物血糖上升的衡量标准
第二部分 碳水类食物：保持身体健康的重要保障第一节 碳水食物：减肥奇招第二节 碳水食物：糖尿病控制的妙方第三节 有益的碳水物：心脏健康的守护神第四节 碳水食物：儿童健康成长的保障第五节 碳水食物：强壮体魄的原动力第六节 为自己选择合适的碳水食物附录：一些日常食物的升糖指数

<<好碳水化合物坏碳水化合物>>

章节摘录

我们平时总能看到很多广告在宣称某种食品有什么独特功效，但没有什么食物可以保证你不生病。同样，虽然很多食物难免有一定的副作用，但没有什么食物可以让你毙命。

其实，没有什么食物是不健康的，只有不健康的饮食结构。

于是反过来，也就有了健康的饮食结构。

那我们又怎样才能知道食物健康与否呢？

什么又是健康的饮食构成呢？

何为均衡饮食构成(diet)我们都听到过许多可以帮助减肥的饮食方案，其中的食品大多被称为是低脂、高蛋白或者低热量(卡路里)类的，总的目标都是为了使你更苗条。

或许你就尝试过这些减肥方法，如果是这样的话，别以为这样做的人只是几个人哦！

你可知道，每年都有一半以上的美国人在尝试通过节食减肥，或者通过节食保持身材。

但不幸的是，他们中很少有人能够如愿以偿地成功减肥。

然而，有时人们生活中所关注的不仅仅是如何减肥和节食，你可能还听说过高纤维食品、心脏保健食品和低钠食品等。

这些食品的目的可能不是为了减肥，但作为一种额外功效，它们对减肥有很大帮助。

那么究竟什么是健康饮食构成呢？

这种构成能够减肥吗？

或者说，什么样的食品能帮助人们减肥呢？

<<好碳水化合物坏碳水化合物>>

编辑推荐

《好碳水化合物·坏碳水化合物》讲解了如何使用血糖指数——一种根据人体消化比率和程度来作出的碳水化合物排序一来鉴别最适用于减轻体重、保持健康状态、控制血糖与保持日常能量所需要的碳水化合物。

《好碳水化合物·坏碳水化合物》将告诉你如何进行没有饥饿感、头痛和焦躁不安的节食！这是一本帮助你选择正确碳水化合物食品的实用指南！

<<好碳水化合物坏碳水化合物>>

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>