

<<饮食革命>>

图书基本信息

书名：<<饮食革命>>

13位ISBN编号：9787807027515

10位ISBN编号：7807027517

出版时间：2009-1

出版时间：吉林文史出版社

作者：美国田纳西儿童医院

页数：272

译者：敬继红

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>

## <<饮食革命>>

### 内容概要

一本好的健康书不是教你怎么吃，而是带给你一个全新的健康理念。

这是一本关于饮食革命的书；这是一本真正适合中国人阅读的关于家庭健康指南的书；这是一本引发食品安全探讨的书。

通过本书你可以了解到美国家庭和中国家庭在健康理念的区别。

更可以学习到美国的父母是怎样通过自身的榜样作用使全家人走向健康。

如果你正为全家人的健康一筹莫展，那么快来看此书吧！

如果你想通过你的努力使全家人走向健康，那么快看看此书吧！

<<饮食革命>>

作者简介

敬继红，男，1967年生，副教授，1990年毕业于北京体育大学，现任教于陕西师范大学体育学院。

## <<饮食革命>>

### 书籍目录

致谢序言导语部分一 打造你的行动方案 1.健康从改变开始：通向成功之路 2.减肥的行为规则 3.健康的食物选择 4.让瘦身变得有趣而有效部分二 让你的计划适应孩子的年龄阶段 5.从开始做起：喂养你家婴儿宝宝 6.学龄前的孩子：培养起生活好习惯 7.上学后：行动胜过一切 8.10到14岁的孩子：潜移默化 9.15到18岁的青少年：润物细无声 专题：儿童食品消费安全指数分析部分三 胜利就在前方 10.当孩子需要一个专家 11.神奇的旅程附录A：表格 1.家庭测试工具 2.家庭目标 3.每日饮食记录 4.食物金字塔附录B：工具 1.食物小测试 2.食物种类和份量 3.你能判断何为肥胖吗？学会计算体质指数附录C：成长发育图表

## &lt;&lt;饮食革命&gt;&gt;

## 章节摘录

部分一 打造你的行动方案1.健康从改变开始：通向成功之路你怎么才能知道你和家人做好了改变生活方式的准备？

第一步就是要搞清楚你们现在的健康状况、饮食习惯和运动水平。

对每天的摄食和运动都做出统计和记录，能够有助于你了解自己的情况。

最强效的改变就是那些你能做到并且能够保持的。

意识到自己能做到并能坚持做到的改变是非常重要的。

均衡的营养以及运动的习惯需要一辈子去保持。

要站在成功之路上意味着将饮食的改变和运动习惯的保持作为你日常行为的一部分。

你的生活中是否有什么压力让你很难专注于对体重的控制？

如果确实如此，那就不妨制定一些小目标，让身体的健康指数日渐提高。

持之以恒地坚持细小的改变，其效果要明显好于那些不能持久的大变化。

而且并不是每位家庭成员都会在相同的时间达到相同的健康水平。

通常来说，家长会比孩子更迅速进入体重减轻的过程中。

而这里所谓的路障告诉我们，家庭的饮食变化要慢慢进行，这不是一蹴而就的事情。

重要的是搞清楚所有家庭成员对这种变化的态度，避免在过程中遭遇障碍。

接下来，要找出不利因素。

你要花上一些时间思考所有可能导致日常生活发生改变的外在因素，对于你和家人能够坚持多久要做到心中有数。

问自己什么样的压力或是动力能够促使你发生变化，自己需要多长时间才能成功以及自省设定的目标是否现实。

最后，制定一些可以实现的目标，并庆贺自己所取得的成绩。

每一个习惯的改变都会对你和家人的健康产生极大的影响。

这一章就帮助你和家人设定现实的目标，让你们在未来的人生路上越来越健康。

你的家庭是否做好了进行改变的准备？

根据“家庭测试工具”（在附录A中也有收录）中的信息回答下述问题，看看在通向健康的成功之路上你和家人身在何方。

成功的改变之路上你在哪里？

是否请就下列问题选择“是”或“否”。

愿意将每天看电视的时间缩短至两个小时？

愿意做一个健康饮食合理锻炼的好榜样？

愿意尽心尽力去改变全家人的饮食、休闲和运动方式？

家庭成员是否就饮食和运动做过讨论？

你心中是否有一个明确的饮食和运动的学习榜样？

你的身体质量指数是否维持在正常的水平？

在每天的食物选择上你是否已经开始了改变？

你家会设计出每周的菜谱吗？

你有过成功减重的经历吗？

你知道该如何改变自己的饮食和运动习惯吗？

你的饮食和运动计划开始了码？

你的家人每周聚在一起吃饭的次数可否超过3次？

如果你的答案数量介于1和4之间，那么你可要加油了，要集中全力做一些小小的改变。

如果你的答案数量介于5和8之间，那就意味着你正通向更加健康的大路上，但对那些成功路上的绊脚石一定要给予足够的警惕。

如果你的得分介于9到12之间，那就运用本章告诉你的那些建议完善自己的健身计划，让你的目标或是选择更加完美。

## &lt;&lt;饮食革命&gt;&gt;

通向健康的道路也正是你和家人习惯发生改变的过程。

在任何前进的道路上都会遇到路障、弯路以及对方向的判断。

通向健康的成功之路要求你和家人坚持那些可以永远保持的关键性因素。

成功之路（ROAD）都包括哪些内容呢？

记住，成功之路（ROAD）代表着：模范带头作用（Role modeling）组织和机会（Organizing and opportunities）可得到与可消耗（Access and availability）决定和目标（Decisions and goals）

在开始踏上通向健康的成功道路之前，你必须意识到以后所需要的改变是非常艰难的，并且你对于改变的态度是至关重要的。

改变永远是把双刃剑。

好的一面在于你是家长，孩子会模仿几乎所有你的行为举止。

坏的一面也在于此，你所做的一切都有可能被孩子模仿。

模仿和模范带头作用可以加以正面地运用，为家人营造出健康积极的转变。

这本书正是在教会你如何为家人营造一个发生变化的氛围和环境，并且全家人一起坚持有益的改变。

积极的态度、对细小改变的重视以及持之以恒的决心都是成功的关键。

这里讲的不是短期且容易失败的节食，也不是要让你放弃所有喜爱的食物和活动。

本书力图指导你的家庭走上健康之路，这会直接影响到后代的健康状况。

如果你能够以一种积极的态度对孩子言传身教，并乐于了解应该采取什么样的积极行动，那么健康的好处就会接踵而来。

短期来讲，告诉孩子做什么不做什么似乎很容易，但是假以时日，提高你的知识储备、养成良好的习惯、用自己的行动带动孩子走上健康之路才是长久之计。

毕竟父母是孩子最好的老师。

通过改变你的方法，能够促成持续一生的好习惯。

有时候这些改变会很容易，而有时无论对孩子还是对你都很困难。

每个家庭成员对于健康意义的观点以及对食物和运动重要性的看法都需要进行深刻反思。

你是否能够集中注意力坚持那些能给你带来大不同的小变化，还是一味追求快速见效？

你是否做好准备开始这段旅程？

周围的环境会影响到你进行改变的能力，但是要知道正是一些小变化造就了大意义。

专心致志营造小变化就会收获大结果。

别着急，一步一步来。

小变化的奇妙力量 乔恩今年14岁了，他每天需要摄入2200卡路里。

而如果他和朋友在一起的时间增加了，还会多要上两杯苏打水。

这会是个问题吗？

当然，长远看来，这可是个不可忽视的大问题。

他已经超过一年，每天摄入2500卡路里。

这也就意味着在他正常身体发育的基础上同比会增加14千克的体重。

而且这样的过程还会反复。

每天减少100卡路里的热量摄入，也就相当于少吃一块中型曲奇饼，能够令他一年减轻5千克的体重。

这正是小变化带来的大不同。

儿童和青少年的学习过程一般要借助榜样的模范带头作用，在家庭中父母无疑是担当此重任的最佳人选。

研究显示，体重超标的父母往往会“培养”出体重超标的孩子。

其中有一些可能是遗传基因在起作用，但更多的要属父母给孩子营造出的环境和氛围。

很多体重超标的成年人都疏于运动，饮食也不注意，这些都可能成为孩子的模仿对象。

但是只要立志进行改变，什么时候都不算晚。

改变是一个持续给予和索取的过程，家人也可以一起就改变的内容和方式进行协商。

在这本书里，列出的活动和计划表可以帮助你和家人养成健康的习惯。

## &lt;&lt;饮食革命&gt;&gt;

在可能的情况下，我们会给出一些建议，让你们全家人一起进行改变。

成功之路的开始：模范带头作用考虑一下你自己的食物选择、家庭传统和信仰。

情况往往是这样的，那些你做的事情或是你认为重要的东西，都是在成长的过程中从家人那里学来的。

尽管每个人都知道模范带头作用是什么，但是大部分家长还没有意识到这一点有多么重要。

越来越多的研究显示出家长对于饮食的行为和观念与孩子对食物的态度有着密切的关系。

举个例子来说，如果一对父母只喂孩子吃豌豆，一边喂，一边说，“小豆豆，吃豆豆”，从来不在自己的盘子中夹其他蔬菜。

而另外一对父母吃蔬菜吃得很开心，并且让孩子感受到它们对蔬菜味道的喜爱和赞美——“瞧，我喜欢吃西蓝花。

”如果后面这对父母能够向孩子传达健康饮食的积极意义，则效果更好。

比如他可以对孩子说：“每次吃完西蓝花我都感觉特别好，好像获得了无穷力量，一会儿一起去骑单车怎么样？

”哪怕是年龄稍大的儿童和青少年都是从父母那里学会如何选择食物。

你可以拿起一个苹果，告诉孩子们这才是真正的“原始快餐”，向他们展示水果、蔬菜的营养价值，这样的效果要明显好于不厌其烦地告诉他们为什么要吃水果。

借助这样的模范带头作用，一方面教会了孩子需要怎么做（吃水果和蔬菜），而另一方面又与这种食物选择的好处（获取骑单车的能量）联系在一起。

这听上去似乎像是常识，但还有许多父母没有意识到将自己作为榜样的重要性。

相反，如果孩子们能够听话吃蔬菜，家长就发给他们小甜点作为奖励。

这样的方式必将适得其反。

你是最好的榜样：行胜于言阿姆·盖勒韦和同事们的研究显示出“只说不做”会对你的期望值产生负面效果。

举个例子来说，不管是软磨硬泡还是威逼利诱甚至强迫孩子吃蔬菜和水果都会让他们吃得更少，还会对该食物做出消极反应。

所以，你要换一个办法，要知道行胜于言，你一定要做出来，而不是说出来。

让孩子记忆深刻的是你的行为而非言谈。

如果你想改变孩子和家人的饮食习惯，那么首先从做好自己开始。

## <<饮食革命>>

### 编辑推荐

《饮食革命:家庭抗击肥胖指南》的家庭健康原则：家庭成员吃得是否健康、合理，完全取决于你。因为你决定了家里人能够吃到什么以及怎样吃。

在你劝说孩子应该吃什么时，反省自己是否做了很好的榜样。

- br 设计一个适合全家人的健康食谱并辅助以适当的运动配合。

- br 你应该教会家人在外面或学校吃饭的时候如何选择健康的食物。

- br 食品安全已经不再是一纸空谈，而真正的家庭食品安全是你带给全家人的。

- br 在孩子完成你交待的事情后，食物并不是理想的奖励措施。

- br 如果你可以，一定要坚持母乳喂养。

这样在你孩子长大之后，你会惊奇地发现很多不同。

- br 你知道一种叫做反式脂肪酸的物质吗?它存在于很多食物中，而这些食物会给你的健康带来极大的危害。

- br 让我们每天从早餐开始改变，让午餐变得更吸引人，晚餐变得更健康。

- br 认真阅读此书，你会收获更科学、更详细的家庭健康理念。



<<饮食革命>>

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>