

<<健康享瘦>>

图书基本信息

书名：<<健康享瘦>>

13位ISBN编号：9789861205533

10位ISBN编号：9861205535

出版时间：商周文化

作者：Mayo Foundation for Medical Education an

页数：256

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>

## &lt;&lt;健康享瘦&gt;&gt;

## 前言

推薦序 一生都受用的減重法 劉珍芳教授 不知大家是否有害怕的事情？也許不同年齡層怕的事情不同，但對大部分的人而言，最令人恐懼的恐怕就是變老、生病或死亡。過去的觀念是生病了就看醫師的治療醫學，後來人們慢慢知道預防的重要，所以有了預防醫學，近年來更是再上一層，來到增進健康的醫學。

然而，健康必須靠自己，無法靠大補丸、大補藥或醫生，而肥胖就是影響健康最大的剋星。

說到「肥胖」、「減重」這個從20世紀末延燒到21世紀最熱的議題，是大家茶餘飯後永遠不厭的話題，是相關廠商無限商機的寄託，也是許多人一輩子奮戰的敵人，但也是讓一些人因錯誤認知而賠掉生命的元兇。

我的恩師及老闆 台灣營養界大師，也是中華民國肥胖研究學會的創始人 謝明哲教授，曾經為肥胖做了很好的解釋：「肥胖所帶來的壞處，遠遠超過難看的外表。」

很多人可能都有過想要減重的念頭或經驗，就連我們這些所謂的營養學家也很害怕體重或體脂肪率的增加。

即使我們有許多所謂正確的減重概念與理論，但不見得都可以順利推廣與執行。

關鍵可能就在於大家根深柢固的「習慣」，及方法的接受度與可行性。

我們從小就知道，良好的飲食「習慣」、適度的運動及規律的生活「習慣」是維持健康的基本法則，但要改變卻不是那麼容易，所謂知易行難呀！

要執行一件事，知道的永遠比做的多。

歸咎原因，真正的絆腳石多半都是所謂的「習慣」所致。

人是習慣的動物，大部分的時候，人都是依習慣行事。

習慣不僅是行為長期的累積或學習的結果，也是一種主宰我們行為的無形力量，把我們牢牢控制在一個固定的思維模式裡。

令人遺憾的是，習慣並非都是好的，許多不良的習慣存在你我的日常生活中，尤其是飲食與生活上的行為。

研究人員、專家學者也試著從學理上去尋找改變「習慣」或是控制「體重」之道，但與所有的學科一樣，理論與實際真的有很大的鴻溝，最大的原因應該就是這些方法的執行性與可行性不夠或不佳。

即使我們身為營養學專家，也需要隨時充電與學習。

收到商周出版社寄來書的簡介時，我非常開心與興奮。

開心的是，有關減重與控制體重的概念，國內外營養學者的理念是不謀而合的。

而興奮的是，這本書不但有美國最佳、最有公信力的梅約醫學中心「掛保證」，更由預防醫學、體重控制與營養學領域中的大師級人物韓斯如醫師帶領專業團體一起撰寫。

最重要的是，韓斯如醫師依其累積多年的實務經驗，編纂出專業以及理論與實際兼具的內容，讓我們在短時間內吸收到來自最頂尖醫學中心的寶貴實務經驗。

這本書最主要的特色在於跳脫了以往「說教或理論」的方式，利用易執行的方式來養成與改進減重者的新舊「習慣」。

除了有減重與控制體重時所必備之專業知識、實用易行的方法、美味食譜之外，也列舉出減重者在減重過程中最常碰到的問題，幫助減重者面對問題，並且跳出「減重過程的我是孤獨的」框框。

此外，這本書強調個人化及「動手與記錄」的重要性。

許多事情都是一樣，不是專家說說就算了，由動手做、親自做、寫日誌的過程中所學到的，才是屬於自己一輩子適用與受用的。

此書雖是由西方人撰寫，卻也有著東方的思想與精髓。

透過譯者專業與順暢的文筆，不論你是正在減重或想要保健的人，或是教導減重的專業人員，本書將給你最有系統且清新的概念，讓你易懂、易實行及易成功！

養成良好的飲食習慣與行為是一輩子的事，也期許大家都能用專心、用心、信心、耐心及一顆永遠對自己好的心來達成！

## &lt;&lt;健康享瘦&gt;&gt;

(本文作者為臺北醫學大學保健營養學系教授、中華民國肥胖研究學會理事長、人人體重管理基金會董事。

) 推薦序 減重，從心做起！

邱彥碩醫師 2004年春，攝氏零下5度，長途轉機後的我從明尼蘇達雙子城再乘接駁小巴，來到美國中北部超有名的梅約醫學中心，跟隨人工關節大師卡巴奈拉教授（Professor Cabanela）學習最先進的關節手術，每天跟著教授門診、查房，親身體會梅約精神。

梅約醫學中心的臨床服務相當有名，就骨科的病患而言，除了基本的醫護照護外，還會整合營養、體重控制、復健、壓力管理、傷害和疾病預防的諮詢服務。

在各科診間及病房，病患可以隨時取得有關自身疾病的完整實用資訊。

病人在此可獲得良好的醫療服務，因此也樂於捐錢贊助醫院從事醫學教育與研究。

梅約醫學中心不僅教育醫學院的醫事人員，也有系統地將醫學常識傳播給社會大眾，希望藉由閱讀使一般人獲得正確的保健知識，減少疾病的發生。

萬一身體出狀況，也可以及時正確就醫、接受治療，防止疾病惡化。

梅約醫學中心在《美國新聞與世界報導》雜誌（US News and World Report）的全美最佳100所醫院排行榜中，總是名列前2名，尤其該院的骨科更是連年排名第一。

梅約醫學中心是一個非營利性的醫院，由梅約基金會管理經營。

梅約醫學中心的標誌由3個盾牌組成，清楚說明了該中心秉持的理念：「以病患照護（patient care）為中心，輔以教育（education）和研究（research）。

」其經費來源包括醫院經營所得、院外申請來的研究經費、梅約基金會補助款，還有大量來自病患的捐款（每年可達近億美元）。

因為醫院有足夠的經費聘請充足的醫護人員，因此可提供病患最棒的醫療照護。

每科均有充沛的人力，每位主治醫師都有自己的祕書可幫忙處理瑣事，有配合的研究助理可以協同研究，因此和國內醫師一個人需同時疲於奔命地做教學、研究、服務，有明顯的不同。

相形之下，國內醫師給病患的時間就少很多。

因此回國後，我告訴自己，再忙也要盡量多給病患一點時間。

對於現代人而言，減重是一輩子的功課，不單是為了身形美好，還可預防糖尿病、高血壓、心臟病、高血脂、痛風、脂肪肝、退化性關節炎等慢性病的發生與惡化。

除此之外，肥胖還會增加乳癌、子宮內膜癌、大腸癌、攝護腺癌、胰臟癌等發生率。

門診時，病患常會問我：「退化性關節炎要如何保養？

葡萄糖胺有用嗎？

我總是說：「葡萄糖胺對退化性關節炎的保養效果有限，唯一真正有用的只有：『吃得營養，控制體重，適度運動。』

然而我常聽到病患抱怨：「減重好難，我好像連喝水都會胖！

」有人因為想「瘦下來」，做了許多不明智的舉動，試盡各種方法沒效果，最後找藉口偷懶！

所以，我在門診時會簡單指導病患有關食物熱量表、每日五蔬果、飲食金字塔、飲食日誌、有氧運動等衛教，但仍苦無一本完整、容易實行的減重書給民眾參考。

商周出版將此書翻譯成中文，對有減重困難的病患、飲食不均衡的民眾是一大福音。

它讓你從心做起，了解及養成好的營養飲食運動習慣。

知道選擇好的食物，其實減重飲食也可以很可口。

當你藉由梅約醫學中心飲食減重法減去多餘體重，你會發現關節不痛、走路不喘、皮膚變好，也許對健保支出的減少也會有些許貢獻呢！

(本文作者為台北醫學大學、署立雙和醫院骨科醫師。

) 推薦序 正確的認知是減重的不二法門 陳皇光醫師 肥胖是影響高血壓、高血脂、糖尿病、心血管疾病、痛風、膝部退化性關節炎及社交形象最重要的因子。

所以，將體重控制至理想範圍，是預防慢性疾病最重要的手段。

但是從事臨床多年，筆者的經驗是，絕大部分想減重的民眾在門診永遠只會問一個問題：「吃什麼才會瘦？

## &lt;&lt;健康享瘦&gt;&gt;

」但我經常回答他們的是：「銀行存款變多的原因是賺得多與花得少；銀行的存款變少當然是賺得少與花得多。

減重是物質『不滅定律』，吃進體內的卡路里減少再透過運動消耗更多的熱量，體重自然會減少！

」肥胖的人習於用吃來解決問題，但鮮少考慮到「不吃、少吃與選擇吃」的道理。

由此也可以知道一件事：減重是一個多麼「違反人性」的行為，所以經常是知易行難。

很多減重中心或「專家老師」最重要的工作，就是創造及發明某種特殊的減重食品，來誘使消費者吃下這些昂貴的產品，夢想服用後輕輕鬆鬆體重就會自然下降，但民眾往往都沒看到這些產品經常會偷偷印上一行它們沒提供，卻是最重要的那件事：「本產品需配合飲食熱量控制或運動，才會發揮最大效果。

」任何具有專業知識的減重醫師都知道，光靠這句話就可以讓民眾的體重下降，跟盒子裡的東西事實上關係不大。

我很高興看到梅約醫學中心出版這本書，該中心的專家群將減重幾個最重要的知識詳述在書中，以下這些要點也是書中不斷強調與臨床醫師為民眾規畫減重時最重要的觀念： 1.要理解自己是否真的需要減重？

2.要理解減重的目標及減重的速度，切勿迷信快速減重的方法，或為自己設下太嚴苛的目標。

3.要理解控制每天吃進過多熱量及缺乏運動是肥胖的主因，所以「減少熱量攝取及規律運動」是減重最佳手段。

4.要理解食物中每公克脂肪、酒精、蛋白質及碳水化合物的熱量，及這些營養素在健康上的角色。

5.要理解自己的基礎代謝率（BMR）及每日消耗的熱量，才能有效控制飲食，避免吃進太多的熱量。

6.要知道維持健康每日容許的最低熱量，避免過度節食而傷身。

7.要知道書中提到的神奇數字：每減少3,500大卡，就可以減少1磅體重（即每減少3855大卡，就可以減少0.5公斤體重）。

所以減重成效其實是可以預測的！

8.要理解每一種運動可以為自己消耗多少熱量。

9.減重需要下定決心及同儕的鼓勵支持。

10.學習為自己準備食物及料理食物，每天寫下飲食及運動日記。

減重需要全面性地改變飲食及運動習慣，才能在不傷害身體的狀況下達到減重的目的。

而且最重要的是，唯有如此，減輕後的體重才能有效維持。

若是透過服用某種成分達到減重的目的，當失去這種產品，體重自然就會回升，前功盡棄。

和坊間書籍動輒使用「神奇的」、「快速的」等華而不實的口號相比，這是一本非常實用而觀念正確的好書，值得醫療從業人員及民眾仔細詳讀，我願意推薦給大家。

（本文作者為台大預防醫學博士、家庭醫學科專醫師、康聯診所副院長。

）

## <<健康享瘦>>

### 内容概要

風靡全美的健康減重暢銷書！

美國最佳醫院梅約醫學中心集結減重相關領域權威，讓你吃得好、享受生活、減掉多餘體重！

特別設計2階段式減重法：第1階段「2周瘦3~5公斤」、第2階段「持續瘦不復胖」。

內附美味食譜與飲食計畫，以及減重障礙大解答！

和坊間書籍動輒使用「神奇的」、「快速的」等華而不實的口號相比，這是一本非常實用而觀念正確的好書，值得醫療從業人員及民眾仔細詳讀。

《健康享瘦--體重管理專家最想教你的不復胖減重法》對有減重困難的病患、飲食不均衡的民眾是一大福音。

它讓你從心做起，瞭解及養成好的營養飲食運動習慣。

## <<健康享瘦>>

### 作者简介

梅約醫學中心 全球第一家，也是規模最大的整合式、非營利的聯合執業醫療機構。各專科醫師透過共同的運作系統，以病患需求為最高價值的理念，合力為病患提供照護。梅約醫學中心在明尼蘇達州的羅徹斯特（Rochester）、佛羅里達州的傑克森維爾（Jacksonville）與亞利桑那州的史考茲戴（Scottsdale）和鳳凰城（Phoenix）等地，共有超過三萬六千名醫師與科學家，以及五萬名員工，每年服務民眾高達五十多萬名。

一百多年來，數百萬各行各業的民眾在這裏找到健康的答案。梅約醫學中心與各大保險公司合作，讓多數病患不需醫師轉介即能直接門診，診所也提供網絡醫療服務，方便數以百萬計的病患。

唐納·韓斯如 在明尼蘇達州羅徹斯特的梅約醫學中心擔任預防、職業暨航太醫學部主任，兼任內分泌、新陳代謝與營養部顧問醫師，同時也是梅約醫學院預防醫學與營養學副教授。韓斯如醫師本身是營養與體重管理專家，為有需要的人提供專業建議，告訴他們如何達到並維持健康體重。

除了進行體重控制研究之外，他也針對營養相關議題發表文章與演講。

梅約醫學中心兩本獲獎的食譜皆由韓斯如醫師協助出版。

译者简介 曾育慧 雲林人，北一女中、台大政治學系畢業，目前為台大公衛學院健康政策與管理研究所博士生，課餘從事翻譯，作品包括諾貝爾和平獎得主尤努斯自傳《窮人的銀行家》、揭露製藥產業不當經營的《藥廠黑幕》、英國BBC電視節目文字版《食物的真相》等十本餘譯著。

## &lt;&lt;健康享瘦&gt;&gt;

## 書籍目錄

推薦序 正確的認知是減重的不二法門 陳皇光醫師推薦序 減重，從心做起！

邱彥碩醫師推薦序 一生都受用的減重法 劉珍芳博士第1篇 立即減重！

第1章 預備.....起！

預備動作找到你的內在動機準備好了沒？

梅約診所的健康金字塔本書快速索引第2章 養成5個新習慣吃一頓健康早餐 但別吃太多要吃蔬菜  
水果 每天至少3~4份吃全穀類 全穀麵包和其它健康的油脂 橄欖油、植物油和堅果運動  
！

每天至少花30分鐘走路或運動第3章 改掉5個舊習慣絕不邊看電視邊吃東西 看電視的時間不  
能超過運動時間不吃含糖食品 只從水果攝取天然糖分不吃零食 蔬菜水果例外適量的肉類和低  
脂乳製品 約1副撲克牌大小的份量不外食 除非你點餐時遵守減重規則第4章 追加5個好習慣做  
飲食紀錄 把你吃過的東西一一記下來做運動紀錄 活動類型、時間和強度再多動一點！

每天花60分鐘以上的時間走路或運動吃「真正的」食物 盡量選新鮮的，或是健康的冷凍或罐  
頭食品寫下每日目標 讓你每天充滿鬥志第5章 你學到什麼？

成果分析哪些有用，哪些無效？

第2篇 活出理想體重！

第6章 預備動作訂定減重目標決定你的每日卡路里目標你的每日食物份量食物份量快速指引第7章  
以健康金字塔為飲食標竿餓的時候，就吃吧！

第8章 丟掉食物磅秤和計算機早餐 練習做份量控制午餐 三明治的解析晚餐 讓綜合食物  
現出原形點心時間-認識點心類最佳選擇第9章 燃燒吧，卡路里！

就地啟動讓活動成為生活的一部分第10章 回顧與展望課程總複習展望終極目標第3篇 減重必備常識

第11章 健康體重你的BMI多少？

你的健康面臨風險嗎？

為什麼會過重？

第12章 營養和體重控制能量的來源你的能量帳戶第13章 梅約診所健康金字塔蔬果類碳水化合物蛋白質  
與乳製品油脂甜品身體活動第14章 行為改變的技巧做好心理建設壓力因應第15章 停頓了，怎麼辦？

打破連鎖行為維持高昂鬥志親朋好友一起來第16章 做飯很簡單健康餐速成法替代選擇食譜示範第17章  
外食須知菜單密碼異國料理健康指南第18章 消失吧，卡路里！

有氧運動肌力訓練卡路里燃燒表附錄1 減重障礙行動指引附錄2 食物份量一覽表附錄3 減重食譜

<<健康享瘦>>

媒体关注与评论

和坊間書籍動輒使用「神奇的」、「快速的」等華而不實的口號相比，這是一本非常實用而觀念正確的好書，值得醫療從業人員及民眾仔細詳讀。

--台大預防醫學博士 陳皇光 此書對有減重困難的病患、飲食不均衡的民眾是一大福音。

它讓你從心做起，了解及養成好的營養飲食運動習慣。

知道選擇好的食物，其實減重飲食也可以很可口。

--台北醫學大學、署立雙和醫院骨科醫師 邱彥碩



<<健康享瘦>>

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>