

<<健康享瘦日志>>

图书基本信息

书名：<<健康享瘦日志>>

13位ISBN编号：9789861205540

10位ISBN编号：9861205543

出版时间：2011-1

出版时间：貓頭鷹

作者：梅約醫學中心Donald Hensrud,唐納·韓斯如M.D., M.P.H.

页数：224

译者：曾育慧

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>

## <<健康享瘦日志>>

### 前言

推薦序1 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？」

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。

） 推薦序2 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。

## &lt;&lt;健康享瘦日志&gt;&gt;

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3 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。

## <<健康享瘦日誌>>

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！

（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。

）

## <<健康享瘦日志>>

### 内容概要

史上最好用減重日誌，搭配《2周打造易瘦體質》書籍，不怕漏掉任何減重知識與撇步！  
保證讓你瘦得簡單、瘦得健康！

每天只要幾分鐘做紀錄，健康輕盈的人生指日可待！

這本日誌內含特殊2階段日誌設計：第一階段「立即減重」，讓你2周內瘦3~5公斤；第二階段「活出理想體重」，讓你持續瘦、不復胖。

此外，日誌還包括周計畫表和周評量表，有助於規畫一周飲食與運動計畫，以及檢視減重成果。  
持續記錄，你也能成為自己的體重管理專家！

本書特色 最好寫：動機評量表、體重紀錄表、習慣追蹤表、周計畫表、日紀錄

## <<健康享瘦日志>>

### 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。

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。

## <<健康享瘦日志>>

### 书籍目录

減重預備 4-9釐清你的減重動機，訂定目標。

減重由此開始。

體重記錄 10-11監測體重變化的實用工具。

立即減重！

12-33本節提供特別設計的應用工具，包括習慣追蹤表，讓你在初步的快速減重階段密切注意自己的進度。

活出理想體重！

34-125進入梅約醫學中心飲食減重法的第二階段，持續注意體重變化。

告一段落 216-220從梅約醫學中心飲食減重法習得的健康習慣，將成為你生活的一部分。

本節增列其它應用表格。

在本日記中，你會時常看到如左圖的書本記號。

這是請讀者對照《2周打造易瘦體質》，以得到更深入的說明。

## <<健康享瘦日志>>

### 编辑推荐

最好寫：動機評量表、體重紀錄表、習慣追蹤表、周計畫表、日紀錄表，都細心加入填寫範例。

最實用：除了日誌部分，還包含8天份菜單、16道美味食譜。

最靈活：為個人量身訂做的日誌內容。

最感心：68則加強信心的自我激勵小語。

最經濟：書裡的各式表格，影印後可再做使用。

作者簡介 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裡找到健康的答案。

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·韓斯如醫師（Donald Hensrud, M.D., M.P.H.） 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。

譯者簡介 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。

聯絡方式：mayeshatk@gmail.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>