

<<但願我20歲就知道這樣吃>>

图书基本信息

书名：<<但願我20歲就知道這樣吃>>

13位ISBN编号：9789866037054

10位ISBN编号：9866037053

出版时间：大是文化有限公司

作者：幕内秀夫 著  
李佳蓉 译

页数：240

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>

## <<但願我20歲就知道這樣吃>>

### 前言

深夜還在吃零食嗎？

「為什麼是我&hellip;&hellip;」 「我年紀還這麼輕，為什麼就得到這種要動大手術的疾病呢？如果我已經七、八十歲，也就算了，但我才二、三十歲，為什麼這麼年輕就得到這種病？

」當我在醫院看診時，不知道已聽過多少次類似的話了？少說也有幾百次、幾千次了吧。

特別是二十幾歲、三十幾歲，甚至是四十多歲，曾經動過乳房、卵巢或是子宮手術的女性病患，最常問的一句話。

對女性而言，這些手術確實造成極大的痛苦，並攸關生命。

然而，乳癌罹病年齡無止境地降低卻又是不爭的事實。

這幾年，代謝症候群（編按：代謝症候群是指生理代謝異常產生心血管危險因子聚集，主要包括高血壓、血脂異常、糖尿病、肥胖、以及高尿酸等危險因子）所引發的話題始終未見消退。

不僅如此，代謝症候群一詞還擠入了二六年度度的流行語大賞（編按：由日本自由國民社主辦的活動，每年挑選出可反應當年度日本的社會現象，且引起話題的詞句）前十名。

同年，報紙上刊登了一則「內臟脂肪愈多，愈容易罹患文明病」的報導，還附上了一張由磁振造影（MRI）所拍攝的內臟照片，上面堆積了一層厚厚的脂肪。

我想應該沒有人在看那張照片後，不覺得觸目驚心吧。

現在居然還有孩子在看到父親喝酒時，會脫口說：「你會得到代謝症候群喔。」

日本企業若未盡全力改善員工健康，建立減少罹患代謝症候群的對策，就會被處以罰金。

但是，應該不只有我一人對這場引發社會騷動的「大鬧劇」感到不解吧。

改善代謝症候群對策的目標對象，是四十歲到七十五歲的中高年人，對於這些人，醫界早已提出警告：「請減肥！

不減肥的話，可能會罹患文明病。

」但是，有問題的真是這些人嗎？

外表健康苗條，更危險 因為長年在醫院為病患進行飲食諮詢的經驗，我發現罹患乳癌、子宮癌、卵巢癌、子宮肌瘤、子宮內膜異位症、卵巢囊腫等非動手術不可的疾病，二十多歲及三十多歲的年輕女性病患，都有急遽增加的趨勢。

而且這些女性病患中極少有像中年男性的肥胖問題，她們看起來大多身材苗條。

我反而認為這些外表看起來很健康的年輕女性，暗藏著極嚴重的健康問題。

為什麼現在會有這麼多身材苗條的女性生病呢？

這或許是運動不足及壓力造成的，但最大的原因絕對和飲食生活有關。

這麼多年來，許多因為婦科疾病前來飲食諮詢的病患，經過我的建議，改變飲食生活後，都向我反應「體質改變了」或「身體狀況改善了」。

因為讀了我的飲食著作而來信的讀者，內容也多為：「我參考您的著作改變飲食後，生理不順的情況獲得改善。

」及「嚴重的生理痛讓我覺得去上班很痛苦，但在改變飲食生活後，已經完全好了。

」有趣的是，這些女性的飲食生活都非常相似，她們大多數都沒有正常吃飯，只以甜食之類的食品填飽肚子。

若是正常吃飯又吃甜食的話，身材會變得怎樣呢？

結果不用我來說，女孩們心裡一清二楚。

所以為了吃甜食又不讓身材走樣，她們只好不吃飯。

如果只是副食品（配菜）比較油膩，因為年輕還有本錢可以揮霍，還不致於有太大的健康影響，但如果連飯都不認真吃，最後只會弄壞身體而已。

我每天都在醫院宣導：為了身體健康，正常吃飯、甜食減量非常重要。

但是，大多數的年輕女性往往「心知肚明卻又做不到」。

而甜食中最難戒除的就是巧克力了，尤其是沒有喝酒及抽菸習慣的女性，想要戒掉巧克力更是難

## <<但願我20歲就知道這樣吃>>

上加難。

其實，我自己也很清楚晚上若要好好吃飯，最好戒掉啤酒，但我也「明明知道卻什麼都做不到」的族群。

為什麼我們會明知如此，卻總是一犯再犯呢？

因為現代人全都輸給了食慾，與其說是敗給了食慾，其實是因為吃帶給我們最簡單又強烈的快樂，而且在現代社會中，已經愈來愈難用「食慾」以外的東西填滿欲望，所以人們才會明知不健康，卻又無法改變。

健康問題就是如此複雜。

本書最大目的，就是點出年輕女性的飲食問題，同時探討為什麼年輕女性會偏好甜食。

以前我都沒有仔細分析背景因素，也不曾闡述自己的意見。

但隨著我每天接觸年輕女性病患，愈深入了解她們平時的工作方式、生活習慣及私人問題，我開始認為想要分析現代女性偏頗的飲食問題，就必須同時探討「性」的議題。

我所謂的性，是指廣義的性，包括初經、月經、性愛、懷孕、生產、哺乳、育兒等層面。

人類有三大欲望就是「食慾」、「性慾」，再加上「睡眠慾」。

三大欲望若沒有維持平衡，人類將無法生存。

相對於自我意識無法控制、需要固定睡眠時間的睡眠慾，食慾和性慾則可以靠自我意識來控制。

就某方面來說，飲食和性愛間的關係，就如同兩個車輪般，缺一不可。

以睡眠慾為中心點，在天秤兩端互相拉扯的是食慾和性慾。

這表示現代女性偏頗的飲食情況下，天秤的另一端必定產生偏差。

可以說，現代人食慾大增的因素，其實隱藏著性生活貧乏的問題。

我雖然不想做出壞的預測，但我認為今後婦科疾病年輕化的現象將愈演愈烈。

女性從出生開始，每天都過得像聖誕節、情人節般，在速食文化、豪華大餐、宴會聚餐的飲食下成長。

不曾有過正常飲食生活的世代愈來愈多，由此可見，婦科疾病年輕化的趨勢誰也阻止不了。

我希望女性們都要認真思考日常的飲食問題。

其實，除了飲食和健康的問題之外，我也希望可以同時思考身為「女性」角色的問題，因為這一定會為女性帶來跳脫惡性循環的啟發。

## <<但願我20歲就知道這樣吃>>

### 內容概要

你以為對的習慣與美食，有可能是健康大地雷！

日本營養大師要告訴你20歲就該知道的飲食祕訣。

為了健康及身材，你是否奉行以下飲食習慣： 早餐，常常吃麵包或沙拉； 盡量不吃米飯，澱粉是控制體重的大敵； 壓力大或心情低落時，吃點巧克力或蛋糕等甜食會舒服些； 電視上說的減肥方法，試過一種以上； 維他命等營養補充品，應該每天按時服用&hellip;&hellip; 這些都是有害身體的飲食習慣！ 但大多數人會養成3種以上。

日本營養大師幕內秀夫說：「現代人總是用卡路里及大腦選擇食物，反而造成飲食失衡。尤其是女性，為了滿足食慾及減輕生活壓力，情願少吃米飯，卻愛上甜食及高脂肪食物例如麵包，造成錯誤的飲食惡性循環。

」於是，就算苗條、而且是世上最長壽的日本女性，這麼注意飲食，卻還是有健康問題：你會手腳冰冷，體溫過低嗎？

別人很舒服，你卻覺得空調太冷？

為什麼明明吃很少，盡量不碰米飯麵食，卻還是不會瘦？

為什麼愈晚，愈想吃巧克力、零食，否則有虛弱感？

看起來苗條的女生，反而比有點煩惱體重的人暗藏更大健康危機。

為什麼？

發現了嗎？

愈來愈多年輕的女性，罹患子宮肌瘤、子宮內膜異位症、乳癌等婦科疾病。

幕內秀夫告訴我們：「外表看起來很健康的年輕女性，暗藏著極嚴重的健康問題。最大的原因不是天生體質，絕對和『飲食』有關。

」吃是最簡單又便宜的快樂，但錯誤的飲食只會讓自己走向疾病。

營養大師教你不被食慾及大腦綁架，不是叫你少吃，反而要你多吃點，為現代女性量身訂做最簡易實行的「4重點2禁忌」的新飲食指南： 20歲就該知道4大飲食重點 一天吃二次米飯，盡量選擇未精製的米。

副食品以當季蔬菜及魚貝類為主。

正常吃飯，絕不空腹享用甜食與美酒。

注意食品安全，別吃進環境荷爾蒙。

20歲就該知道2大飲食禁忌 麵包根本就算是甜點，不該當作主食。

放下手中的含糖飲料。

只要養成作者建議的幾點簡單習慣，愈年輕開始愈好，根本不用厲行減肥，更沒有手腳冰冷、婦科或代謝方面的煩惱，輕鬆吃出健康美。

## <<但願我20歲就知道這樣吃>>

### 作者簡介

幕內秀夫 1953年出生於日本茨城縣，東京農業大學營養科系畢業後，擔任誠心學園的營養學講師，具有認證營養師執照。

1979年得知有關山梨縣「長壽村」的消息後，開始投入傳統飲食與民間食療的研究。對於只分析食物營養成分的現行營養學抱持質疑，並積極提倡「食物即風土」，重視孕育出該地飲食文化的風土、文化、歷史等因素。

目前為Foods & Health研究所負責人，除了在以帶津三敬醫院為首的醫療機構提供飲食諮詢外，也全力投入日本各地的員工餐廳及學校營養午餐的改善運動。

著作有：《40歲起的元氣食物 我的推薦菜單》、《50歲起身體力行的少食長壽法》、《從今日起，停止餵食孩童麵包！》（以上皆由講談社+脉新書出版）、《養育健康孩童的基本飲食》（講談社+脉文庫出版）、《養育頭好壯壯學齡前孩童的基本飲食》（講談社出版）等書。

李佳蓉 輔仁大學日本語文學系畢業，曾任出版社日文編輯。

譯著有：《真希望老師這樣教統計》、《算股》、《現在起，你需要四個靠山》、《在社會走跳、你得懂這些生存之道》、《世界，為什麼是現在這樣子？》（合譯）、《好主管不該教員工》、《念了大學，然後呢？》、《茶水間的數學思考》、《職場英語，這樣活用才對！》、《3天讀懂韓國》（以上均由大是文化出版）、《幼兒數學啟蒙遊戲》（新手父母出版社）等書。



## <<但願我20歲就知道這樣吃>>

### 書籍目錄

【推薦序】吃飯就能健康美的新飲食法 / 柳秀乖 【前言】深夜還在吃零食嗎？

第一章 於是，妳愛上甜點生活只有工作、購物和甜食？  
/ 婦科病患愈來愈年輕 / 美食最快樂？  
難怪大小病 / 食慾與性生活大有關連 / 沒有戀愛的生活，容易老 / 欠缺性生活的現代男女 / 壓力使親密關係失衡 / 為什麼「對象」好難找？  
/ 男人最好「有點壞」 / 幼稚園程度的性知識 / 問題百出的性教育 / 從性產生的心靈空虛 / 於是，女人愛上甜食

第二章 好充實的生活，健康有危機什麼都不缺，壓力怎麼這麼大？  
/ 生活日夜不分，荷爾蒙失衡 / 愈怕冷，健康愈危險 / 女性專屬，最佳調整飲食時機 / 妳在意妳的女性特質嗎？  
/ 一個人的（人生）旅行，很辛苦 / 唉！  
最安全又便宜的快樂

第三章 不吃米飯的危險飲食方式女性的周期，使女人更美 / 不能這樣補充女性荷爾蒙 / 環境裡的雌激素 / 膽固醇不是壞東西 / 降低膽固醇，得這樣 / 最大的問題就是不吃米飯 / 長壽健康，因為吃飯 / 麵包？

四 %以上是油才好吃 / 吐司是甜點，不是主食 / 這一餐節食導致下一餐大吃 / 其實妳吃進去好多油 / 牛奶及乳製品的危險 / 不自覺的高脂肪飲食

第四章 哪是美食？  
砂糖脂肪在騙妳瘦身快樂，但大吃幸福 / 反覆進行，很危險 / 用本能選食物 / 愈容易發胖的食物，愈美味 / 砂糖、植物油其實算藥 / 別被砂糖和油脂騙了 / 史上最強欺騙大腦聯合軍 / 便利商店當成家庭餐桌

第五章 美食如藥物，會成癮 沒有人沒試過荒謬飲食減肥 / 減肥藥到底什麼成分？  
/ 用「外物」獲取幸福感 / 大腦所追求的快感 / 咖啡和茶也是藥物？  
/ 在甜點中長大的風險 / 最難理解的個人樂趣 / 把「吃」視為最大快樂，最不健康

第六章 最好二十歲就開始的飲食習慣注重飲食，未必較健康 / 忘了「飲食均衡」吧，白折騰 / 莫名其妙的營養午餐 / 三餐優雅卻壞了身體 / 不吃飯，埋病源 / 飯，吃再多也不會胖 / 一天兩次米飯，健康跟著來 / 不用平底鍋，早餐簡單吃 / 晚餐太晚吃，主食可不吃 / 在外頭吃午餐，怎麼吃？  
/ 小心，危險下午茶 / 晚餐要清淡，八點之前吃 / 甜食得這樣吃才對 / 酒該這樣喝，菜該這樣配 / 現在開始，吃出健康美

第七章 健康飲食，現在就要這樣吃 合乎現實的方法才有效 / 注重食品安全的A女士（動過乳癌手術） / 愛吃零食的B小姐（習慣性生理痛） / 不吃澱粉減肥的C小姐（子宮內膜異位症） / 素食的D小姐（無月經、貧血） / 染上電視節目症候群的E小姐（嚴重便秘） / 三餐外食的F小姐（肥胖困擾） / 無酒不歡的G小姐（皮膚疾病） / 二十二歲就動卵巢癌手術的H小姐 / 深受不孕苦惱的I夫婦

【後記】全面檢查自己的飲食生活

## <<但願我20歲就知道這樣吃>>

### 章節摘錄

外表健康苗條，更危險 因為長年在醫院為病患進行飲食諮詢的經驗，我發現罹患乳癌、子宮癌、卵巢癌、子宮肌瘤、子宮內膜異位症、卵巢囊腫等非動手術不可的疾病，二十多歲及三十多歲的年輕女性病患，都有急遽增加的趨勢。

而且這些女性病患中極少有像中年男性的肥胖問題，她們看起來大多身材苗條。

我反而認為這些外表看起來很健康的年輕女性，暗藏著極嚴重的健康問題。

為什麼現在會有這麼多身材苗條的女性生病呢？

這或許是運動不足及壓力造成的，但最大的原因絕對和飲食生活有關。

這麼多年來，許多因為婦科疾病前來飲食諮詢的病患，經過我的建議，改變飲食生活後，都向我反應「體質改變了」或「身體狀況改善了」。

因為讀了我的飲食著作而來信的讀者，內容也多為：「我參考您的著作改變飲食後，生理不順的情況獲得改善。

」及「嚴重的生理痛讓我覺得去上班很痛苦，但在改變飲食生活後，已經完全好了。

」 有趣的是，這些女性的飲食生活都非常相似，她們大多數都沒有正常吃飯，只以甜食之類的食品填飽肚子。

若是正常吃飯又吃甜食的話，身材會變得怎樣呢？

結果不用我來說，女孩們心裡一清二楚。

所以為了吃甜食又不讓身材走樣，她們只好不吃飯。

如果只是副食品（配菜）比較油膩，因為年輕還有本錢可以揮霍，還不致於有太大的健康影響，但如果連飯都不認真吃，最後只會弄壞身體而已。

而甜食中最難戒除的就是巧克力了，尤其是沒有喝酒及抽菸習慣的女性，想要戒掉巧克力更是難上加難。

其實，我自己也很清楚晚上若要好好吃飯，最好戒掉啤酒，但我也是「明明知道卻什麼都做不到」的族群。

為什麼我們會明知如此，卻總是一犯再犯呢？

因為現代人全都輸給了食慾，與其說是敗給了食慾，其實是因為吃帶給我們最簡單又強烈的快樂，而且在現代社會中，已經愈來愈難用「食慾」以外的東西填滿欲望，所以人們才會明知不健康，卻又無法改變。

健康問題就是如此複雜。

本書最大目的，就是點出年輕女性的飲食問題，同時探討為什麼年輕女性會偏好甜食。

<<但願我20歲就知道這樣吃>>

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>