

<<瞎吃>>

图书基本信息

书名：<<瞎吃>>

13位ISBN编号：9789866973451

10位ISBN编号：986697345X

出版时间：2008-9-22

出版公司：木馬文化事業有限公司

作者：Brian Wansink

译者：謝伯讓,高蕙涵

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>

## <<瞎吃>>

### 内容概要

在這本深具啟發性與開創性的新書中，食物心理學家布萊恩·汪辛克揭露了為什麼你不知道自己吃了多少、吃了什麼，或甚至是你為什麼現在會正在吃東西。

冠上品牌名稱的食物真的就比較好吃嗎？

你討厭吃甘藍菜芽的原因，是因為你媽媽也不喜歡吃它嗎？

你的餐盤尺寸會決定你的饑餓程度嗎？

如果你的湯碗會神秘地自己裝滿湯，你又會喝下多少湯呢？

你最喜歡的慰藉心靈食物究竟能洩漏多少屬於你的秘密？

為什麼你在健康餐廳用餐時，會多吃這麼多食物？

布萊恩·汪辛克擁有史丹佛大學博士學位，他也是康乃爾大學食物與品牌實驗室的負責人。他花了一輩子的時間來研究我們沒有注意到的事：那些隱藏在某處、卻決定人們吃下多少以及為什麼要吃的線索與暗示。

汪辛克運用巧妙、有趣、有時候又顯得非常殘忍的絕妙實驗，例如「無底洞般的湯碗」，帶領我們展開一段迷人的旅程，去探尋隱藏在我們飲食習慣背後的那股神秘力量。

食物的包裝會如何影響我們吃東西的數量呢？

哪一種電影會讓我們吃得更快？

為什麼音樂以及房間的顏色會影響我們吃東西的數量呢？

我們要怎樣才能辨識出餐廳與超級市場裡那些會讓我們不知不覺進食的「隱藏的說服者」？

到底是什麼原因，讓大部分的減肥方法注定要失敗？

我們要如何運用「不知不覺的限度」，幫助我們在未來一年內，減少而不是增加五到十公斤的體重？

本書將會改變你對食物的看法。

同時，不論你是在餐桌邊、在超市、在餐廳、在辦公室、甚至在販賣機旁邊或任何地方，只要你決定滿足你的食慾時，這本書所提供的真相將會幫助你做出更聰明、更健康、更細心、以及更愉快的抉擇。

你知道，只要把家裡的矮胖杯全部換成高瘦杯，每年就可以瘦幾公斤嗎？

你知道，肥胖不只是跟遺傳有關，它還是會傳染的嗎？

一直以來，我們都覺得節食是件很痛苦的事情。

喜歡的餅乾、炸雞、薯條不能吃，含糖飲料不能碰，甚至每餐吃不飽，長期餓肚子搞得心情也不好。

但為了未來的健康、美好的身材，我們非得這樣虐待自己不可嗎？

《吃對方法才享瘦》的作者汪辛克博士告訴你，沒這回事！

汪辛克博士研究發現，我們常會多吃下不少食物，最糟糕的是這根本是不知不覺的。

我們常在不知不覺中就多吃了兩片餅乾或糖果、多喝了一杯可奶茶，甚至多吃了一塊雞排，看起來不

## <<瞎吃>>

多，但每天多吃下一百大卡(一瓶小小的養樂多熱量就將近一百卡)，一年就會增加將近五公斤的體重！

吃多固然不好，可是一味地節食，什麼都不准吃，其實對減重的幫助也不大。汪辛克博士發現，進行激烈節食的人或許剛開始可以得到成效，但復胖的機率相對來說也很高。因為當節食出現成效，我們的心理通常會自然而然地放鬆下來，「已經瘦下來囉，總可以慰勞一下自己吧」，於是復胖也在不遠處等你。

「難不成要一輩子都只能吃草，甜食不能碰、肉的炸的也不能碰，不如乾脆叫我去當牛好了！

」不用擔心，汪辛克博士說，既然我們會在不知不覺中多吃一些東西，也可以反過來在不知不覺中少吃一些東西。

少吃一點當然就會瘦啦，這是大家都知道的道理，但少吃從來都不是問題，問題在於因為少吃而帶來的痛苦。

如果根本感覺不到少吃的痛苦，那麼少吃一點都不困難，要瘦下來也是輕輕鬆鬆，最好的是，你還不必擔心復胖這個幾乎一半以上的減重者都會面對的難題。

在夏天鼓起勇氣穿上比基尼，很難嗎？

年過30，還能把自己塞進最喜歡的那條牛仔褲或小洋裝，很難嗎？

享受美味的食物，不會有壓力，不用催吐，很難嗎？

脫離高血壓、心臟病的高危險群，很難嗎？

如果這些一直都是你心中的難題，那你真的需要聽聽汪辛克博士怎麼說。

最好的節食法就是你根本感覺不到自己正在節食。

## 作者简介

布莱恩·汪辛克 (Brian Wansink)

(一九九一年取得史丹佛大學博士學位) 在美國愛荷華州出生、長大，是美國康乃爾大學應用經濟與管理學系約翰戴森行銷與營養科學的教授，並在這裡擔任康乃爾食物與品牌實驗室的負責人 (www.FoodPsychology.Cornell.edu)。

在康乃爾大學任教之前，他仍任達特茅斯學院、荷蘭阿姆斯特單自由大學、賓州大學華頓學院、伊利諾大學香檳分校、法國歐洲工商管理學院的教授，並曾在內迪克陸軍研究實驗室擔任客座科學家。

他是傅爾布萊特資深專家計畫中食物行銷與營養領域的研究員，同時也是《營養行銷》(Marketing Nutrition)、《提出問題》(Asking Questions)、以及《消費者審核團》(Consumer Panels) 等書之作者。

他在食物領域的得獎學術研究，曾發表在世界上頂尖的行銷、醫學以及營養學術期刊上。

除了南極洲以外，他的研究成果經過發表、翻譯、報導，並且製作成電視記錄影片，在世界各大洲廣為流傳。

目前，他與他的家人住在美國紐約州的伊沙卡 (Ithaca, New York)，在這裡，他是一個搖滾樂團裡表現中等的薩克斯風吹奏者，並常常享用法國美食與炸薯條，對台灣的東山鴨頭也很感興趣。

## <<瞎吃>>

### 书籍目录

前言：吃零食也是一門學問

第一章 不知不覺進食的限制

不新鮮的爆米花和薄弱的意志力

跟北達科他州的美酒一樣香醇

節食者的兩難

剝奪式節食與奧斯卡金像獎：肥肉屯積在身上，甩掉它，但是下個星期就又長回來

剝奪得越多，跌得就越重

不知不覺進食的限制

我可以在一年之內減掉多少體重？

「我不餓，但我就是要吃東西。

」

策略一：記得百分之二十，不管多還是少

第二章 被遺忘的食物

監獄體重之謎

我們相信自己的眼睛，而不相信自己的胃

目測它、盛裝它、吃下它

無底洞似的湯碗

人的大小或是餐點的大小？

策略二：看看你吃的所有東西

第三章 觀察餐桌的擺設

超大份量的包裝與標準的力量

杯子的幻覺

大餐盤、大湯匙、大份量

超級盃的知識份子

多樣化的誘惑

策略三：自己擺設餐桌

第四章 在我們周遭的隱藏說服者

「看見食物」的陷阱

便利性：你會為了吃焦糖牛奶糖而走一英里嗎？

量販店的詛咒

策略四：把吃太多變成一件難事，而不是一個習慣

第五章 不知不覺進食的腳本

家人、朋友以及脂肪

你的朋友會讓你多吃下多少食物？

男人中的男人所用的飲食腳本

讓你吃到飽的電視

慢速的義大利菜與快速的中國菜

跟著鼻子走

查看天氣預報

重新規劃策略五：創造不分心的飲食腳本

第六章 名字遊戲

## <<瞎吃>>

在黑暗中進食

他們說果凍是黃色的

菜單的魔法

名牌狂熱

雞胸肉和跟咖啡蛋糕的口感一樣嗎？

策略六：藉由創造一種期望，讓你變成一個好廚師

第七章 想吃能慰藉身心的食物

慰藉的食物與慰藉的心情

慰藉的制約作用

戰爭之後的五十年

你會把最好吃的東西留在最後嗎？

策略七：讓慰藉食物更能慰藉身心

第八章 營養守門員

營養守門員與鄰家的廚藝高手

營養守門員與鄰家的廚藝高手

食物的條件作用與大力水手的計劃

養成一生適用的飲食份量習慣

策略八：把自己策封為正式的守門員

第九章 速食狂熱

可以自由選擇的多樣化與方便性

賽百味研究與資訊幻象

是不是低脂的標籤讓我們變胖的呢？

健康光環與營養標籤

什麼食物份量？

去除行銷肥胖與去除超大容量

二十一世紀的行銷策略

重新規劃策略九：給我一小份就好

第十章 不必費心，就能吃得更好

設定良好飲食的可行目標

重新規劃你的不知不覺進食限度

重新規劃你的食物環境

三種改變的力量

當下的專橫

達成目標的第一步

附錄 A 各項受歡迎飲食方法之比較

附錄 B 減少你的飲食危險區

#### 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>