

<<甜死你>>

图书基本信息

书名：<<甜死你>>

13位ISBN编号：9789868645899

10位ISBN编号：9868645891

出版时间：八正文化有限公司

作者：南西·艾波頓（Nancy Appleton），G·N·賈可伯

页数：352

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>

<<甜死你>>

前言

推薦序 一個健康觀念養成後，就會有個彩色的人生 二十一世紀的今日，人們的生活水準已屆相當之程度的水平，但因家庭結構變遷、婦女投入職場比率增加、少子化以及飲食習慣西化等影響，加速了人們的健康之路亮起了紅燈！

你是「糖癮」的潛在者嗎？

若你是飲料不離手，或是個甜食愛好者，肯定就是！

根據衛生署國民營養調查（2005-2008）發現，國人攝取飲料頻率增為十年前的2倍，平均每二天喝一次飲料；衛生署與聯合國世界衛生組織（WHO）均建議，精緻糖類攝取應少於總熱量的10%，而市售的700cc全糖手搖杯飲料，就有70公克的糖（相當於14顆方糖），遠遠超過建議攝取量上限。看似無傷大雅的飲食習慣 飲用含糖飲料，卻隱藏了危及生命的致病因素，各種疾病也逐年呈上升趨勢。

儘管疾病可能會威脅到我們的生命，但只要養成良好的飲食習慣，遵循「停、看、選擇」之健康營養概念，疾病就自然就會遠離你。

當浮現「想吃」的慾望時，請務必停下來，先洞察飲食動機，自問是否為貪吃還是需要？

再者檢視是否符合健康取向，選擇比較不會造成身體負擔的食物。

這看似簡易的飲食觀察，若真要貫徹執行卻不是件簡單事，但我相信，妳一定辦的到，若要如何，全憑自己。

「糖」真的是個無形的殺手，在生活當中無所不在，但因生活繁忙，大家只知道速食、方便，卻忘記了傳統（古早）、簡易的飲食。

期待此書能喚起大家的健康概念，進而養成良好的飲食習慣。

黃鈴君 惠璿諮詢中心營養師 國立台北護理健康大學長期照護研究所、台北醫學大學保健營養系畢 曾任台灣護理之家協會、台北市社區銀髮族服務協會營養顧問

<<甜死你>>

内容概要

甜食不只會讓你發胖，讓小孩滿口爛牙，還會壓抑免疫系統、攻擊大腦、滋養癌症！

？

《甜死你》首次完整揭露隱形健康殺手「糖」的各項罪行 教你怎麼做才能避免讓糖.....

甜.死.你！

關於糖和糖癮的恐怖真相，你不可不知！

「糖」竟然比毒品更容易上癮！

？

訴求健康的營養飲品，糖份竟比可樂還要高？

糖不僅會轉成脂肪，還會刺激食慾，讓你越吃越多、胖上加胖？

標榜「無糖」的甜食、飲料，其實只是加了別種名字的糖，對身體一樣有害？

我們每吃一次糖，就是把自己往生病的路上推進一步！

別以為多吃甜食，頂多就是熱量高一點，多運動減掉就沒事！

別以為蔗糖、果糖是天然食物提煉的，不可能對身體不好！

別以為只要選擇「低糖」、「不加糖」的食品飲料，就比較健康！

看清甜食的真相，擺脫糖癮的控制，遠離糖對身體的危害！

《甜死你》為你揪出「糖」這個現代健康殺手，撕下它甜蜜誘人、撫慰人心的假面具！

營養學博士南西·艾波頓援引近三百篇研究報告，完整揭露糖癮不只讓人發胖、蛀牙，還會破壞體內礦物質的平衡、抑制免疫系統、引發心臟病、胃潰瘍、便秘、靜脈曲張、食物過敏、骨質疏鬆等讓人提早老化、產生皺紋、影響性生活，甚至可能攻擊大腦、餵養癌細胞，導致失智症、癌症、顛癇等重大疾病！

在心理及情緒方面，糖癮也可能導致疲倦、情緒多變、緊張、憂鬱，造成兒童過動、焦慮、無法專心及任性，讓學童產生學習障礙、降低學習能力、引發少年犯罪問題..... 看完本書，你將了解為何「糖」被稱為白色瘟疫、無聲殺手，知道為何「糖」是最具殺傷力、最容易上癮的物質，讓你一次認清糖對身體健康的致命影響，並教你如何將糖趕出日常飲食！

閱讀本書，你將知道： 糖為何會讓人上癮，又為何會讓你越吃越多 糖可能對人體健康造成的上百種危害 糖如何破壞體內平衡，導致各種急性、慢性疾病的發生 何謂升糖指數、升糖負荷，選擇碳水化合物時又應考慮哪些因素 飲料和健康飲品的恐怖真相 糖與失智症、顛癇、癌症的關係 克服糖癮的對策與戒除糖癮的食譜 必買本書的六大理由： 了解自己究竟只是愛吃甜食，還是已經嗜糖成癮？

認識糖的各種名稱樣貌，包括食品加工業號稱「不加糖」時所加的糖 知道糖如何破壞免疫系統、體內平衡，導致各種急性、慢性疾病的發生 認清食品工業如何將健康殺手包裝成健康食品

發掘我們的孩子越來越胖、越來越懶、越來越任性的原因 學習如何戒除糖癮，為自己和下一代的健康做出最正確的選擇 營養學博士南西·艾波頓以自身對抗糖癮的經驗出發 援引近三百篇研究報告 要你一次認清糖對身體健康的致命影響 並教你如何將糖趕出日常飲食！

要健康還是要生病，由你自己決定！

<<甜死你>>

作者简介

南西·艾波頓博士 (Dr. Nancy Appleton) 加州大學洛杉磯分校臨床營養學理學士，沃爾頓大學 (Walden University) 健康服務博士，畢業成績優異，博士論文《病菌理論之外的另一個可能》亦曾獲獎。

現居聖地牙哥。

目前已從自營診所退休，但仍積極從事營養與健康領域的研究、演講與寫作，經常受邀至廣播、電視和網路廣播節目訪問。

除《甜死你》一書外，另著有多本營養健康相關書籍（書名均暫譯）：《終結發炎，停止退化》

（Stopping Inflammation）、《骨質疏鬆症的真相》（Healthy Bones）、《糖癮》（Lick the Sugar Habit）、《糖癮專賣店》（Lick the Sugar Habit Sugar Counter）以及《巴斯德的詛咒》（Curse of Louis Pasteur）。

G. N. 賈可伯斯 (G. N. Jacobs) 記者、小說家、散文家、文字工作者，發表過小說《Blood & Ink》及短篇小說集《The Beast that Almost Ate Los Angeles》。

原為艾波頓博士的病人，因此而開啟了合作契機，與艾波頓博士合著有《終結發炎，停止退化》（Stopping Inflammation，暫譯）一書，現居洛杉磯。

譯者簡介 鄭淑芬 輔仁大學翻譯學研究所碩士在職專班肄業（修畢學分），主修國貿、英文、翻譯。

具備教育部中英翻譯能力英譯中證書，目前專職翻譯。

最新譯作有：《不抱怨的關係》（時報）、《如果，這是天意》、《部落客，救救我！

！
》（八正文化）。

<<甜死你>>

书籍目录

前言第一章 一位甜食狂的告白從小愛吃糖該是改變的時候了只是愛吃甜食，還是有糖癮？
糖換了別的名字，一樣可怕第二章 糖對健康的一百四十種危害第三章 體內平衡一隻手一塊糖，不
叫平衡糖可能破壞體內平衡礦物質：沒錯，礦物質很重要糖會讓人體失衡第四章 糖和血糖的關係，
一點都不甜蜜升糖指數與升糖負荷口服葡萄糖耐受試驗與替代方法第五章 糖與食品飲料的恐怖真相
你過重嗎？
算算看安素絕對不等於安心另一種代餐：靜脈注射營養烤熟的鴨子飛了？
加工食品裡的糖不只一匙巧克力是好物？
果糖輪盤：拿健康當賭注第六章 跟糖有關的疾病與狀況肥胖：越來越肥的美國低血糖症：血糖低不
代表要多吃糖低血糖症和糖有關連嗎別把糖當玩具哄小孩代謝症候群：困難的主題，簡單的答案失智
症：會腐蝕牙齒，也會腐蝕大腦癌症：失控的嗜糖細胞癲癇：糖的攻擊偏遠地區的狀況第七章 立即
可行的計畫戒除糖癮健康人生的祕訣體內平衡檢測飲食計畫健康的飲食習慣馴服甜食癮的食譜結語：
一個沒有糖的甜美結局

<<甜死你>>

章节摘录

前言 你即將開始一段關於糖的探險，瞭解糖對身體的作用，以及你該如何改變吃糖的習慣。你在這段旅程上學到的資訊，有些會讓你震驚，有些會帶給你啟發，不過最重要的是，等你走到旅程終點，你會知道該怎麼做才能避免讓自己真的被糖「甜死」。

啟程之前，你應該知道，現在大家說到「糖」(sugar)或「蔗糖」(sucrose)，通常指的是由甜菜、甘蔗和玉米做成的甜味劑。

不過製糖業和玉米糖精(corn sweetener)產業並不這麼用。

對製糖業來說，來自甜菜和甘蔗的才叫做「糖」，來自玉米的叫做「甜味劑」或「玉米糖精」。

我在本書裡則用「糖」代表所有來自甜菜、甘蔗和玉米的物質，只有在「果糖輪盤：拿健康當賭注」這一章(見第一一二頁)，我才特別將糖(甜菜或甘蔗)和玉米糖精分開來。

這趟旅程會從我個人的故事開始。

我身為糖癮患者，可說是差點被糖甜死了。

我會戒掉一陣子，然後又復發，你很可能也會這樣。

果真如此，不要自責，只要瞭解「明天會更好」就好，事實上也真的會越來越好。

一定有很多人會在我的故事裡看到自己的影子；這些年來，我已經聽許多人說過類似的故事了。

我早期的研究核心，來自這個說法：吃太多糖的人大部分時間都在生病。

我自己正是如此。

不知不覺用糖虐待自己的身體多年之後，我終於得到這個結論：糖對免疫系統一定不好。

我開始研究一種叫做「體內平衡」的概念，我發現糖會干擾人體內微妙的平衡狀態。

此外，我也學到了糖對於免疫系統的影響。

這趟旅程的下一站，我會帶各位進入全新的領域。

首先，你會瞭解糖破壞健康的各種方式。

接著我會告訴你糖對體內平衡和免疫系統到底有什麼作用。

再來你會學到何謂升糖指數、升糖負荷，以及為什麼不該貿然接受口服葡萄糖耐受試驗。

你會知道安素和小安素的祕密，也會學到很多你喝的飲料藏著你可能寧願不要知道的驚悚資訊。

此外，你還會發現許多產品中含有多少天然糖分，又添加了多少的糖。

還有一些已有文獻記載的，關於巧克力的錯誤觀念。

接著，我會解釋糖和各種表親(如蜂蜜、楓糖、糖漿、玉米糖漿、果糖、葡萄糖及其他)可能導致各種疾病。

你會學到糖如何滋養例如癌症、失智症及癲癇等等疾病。

書中也會詳盡解釋低血糖症。

瞭解糖如何戕害身體後，你將會知道如何將糖去除，不讓糖進入身體。

我用了一整章來教你利用飲食計畫讓自己恢復並保持健康、提供零食的建議，還有一些可以慰藉甜食癮的食譜等眾多相關資訊。

關於糖的研究，最近幾年才蓬勃發展，而且不只是古怪的營養學家、牙醫師及化學家，有一些醫學博士也很積極投入。

這意味著醫學界對糖的看法有了巨大的改變，至少一般開業醫生是如此。

雖然美國醫學會並未直接反對糖，但隸屬醫學會底下的一些專科醫療協會都對糖發表了警告聲明。

顯然，要醫界正式反對吃糖，只是時間早晚的問題而已。

因此，親愛的讀者，請繼續讀下去，開始你的旅程，挖掘你所不知道的糖的資訊。

若把這本書看完，你還沒有決定戒掉嗜糖的習慣，那麼疾病和漫長而緩慢的死亡就可能找上門來——那就是真正甜死你了。

<<甜死你>>

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>