

《這輩子再也不會胖》

图书基本信息

书名：《這輩子再也不會胖》

13位ISBN编号：9789578037977

10位ISBN编号：957803797X

出版社：平安文化有限公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《這輩子再也不會胖》

前言

想瘦卻瘦不下來的原因 你認為自己胖嗎？ 如果答案是肯定的，你在乎自己胖嗎？ 身為一名醫師，經常有人來找我商量這類問題。「請教我變瘦的方法。」我想，本書讀者之中一定也有人抱持一樣的想法吧。有些人希望能有理想的體態，有些則為了有健康的身體，每個人的原因不盡相同。不過，我有個疑問。為什麼「請教我『不發胖』的方法」這樣的聲音很少呢？現在到處都有各種變瘦的方法理論，從我這個醫師的角度來看，其實很多對身體非常危險的「瘦身方法」也隨處可見。既然目前坊間充斥著各種「變瘦的方法」，我認為這正代表了一項事實，就是「即使一時變瘦，之後又會恢復原本的體型（也就是所謂的「復胖」）。為什麼會出現這種現象呢？因為多數的「變瘦方法」都只關注在一時的體重和體型，並沒有「持續」實踐「不發胖的生活」。

因此，希望讀者能藉著這本書改變想法。如果真的希望擁有健康且理想的身體，目標不該放在「變瘦的方法」，而要追求「不發胖的生活」。「不發胖的生活」只有三項重點。一、養成不發胖的飲食習慣，二、多活動來增加能量消耗，三、打造在日常生活中使用大量熱量的身體。就像這樣，其實非常簡單，一點都不困難，只要稍微改變一下生活習慣，全部都能落實。只要持續照著做，應該就能自行慢慢接近適當體重。換句話說，「隨時提醒不要變胖」最後就能達到多數人想要的「變瘦」。

「不發胖的生活」目的不單僅在減重、瘦身。首先要了解的是，其實問題出在「體脂肪」。在醫學上也已經清楚定義出「肥胖」，即為「累積過多體脂肪的狀態」。重點就在於不要只靠外觀或體重就判斷為肥胖。比方說，就算體重高達一百公斤，若是肌肉結實少有脂肪，也不能算是肥胖。然而，人類的身體大約從十八歲之後，為了維持生命而消費的熱量（基礎代謝量）會越來越少。因為過了十八歲，身體需要的能量漸少，如果還和年輕時期維持相同的食量，當然會變胖。

生物的本能就是將多餘的熱量轉變成脂肪，儲存在體內。累積的能量可以在連續多天沒有進食之下仍存活下去。體脂肪具備保護內臟、維持體溫、累積能量等重要功能，是生存上不可或缺的必備組織，但累積過多就成了文明病的肇因。其中儲存在腹部內側的內臟脂肪，目前已知就是「代謝症候群（metabolic syndrome）」的元兇。體脂肪儲存過多 = 變胖，對身體來說絕對不是一件好事。事實上，我看過相當多的患者，都只為了肥胖單一原因就失去健康。正因為如此，我才想提倡「不發胖的生活」。

要趁早防範體內因儲存過多脂肪引起的健康不良影響及疾病，這就是「不發胖生活」的真正目的。衷心希望讀者能確實實踐本書中介紹的「不發胖生活」，讓人生變得更充實。

栗原毅 成功實踐「不發胖的生活」可歸納出十項要點。希望大家每天早上起來將這十招銘記於心，不要忘記。只要做到這十點，你的身體應該就能自然保持適當的體重。「不發胖的生活」十項要點：

- 1.三餐依照早餐3、午餐4、晚餐3的比例，就不發胖。
- 2.每一口食物咀嚼三十次，就不發胖。
- 3.採用白飯和配菜分開的「套餐型吃法」，就不發胖。
- 4.就寢兩小時之前吃完晚餐，就不發胖。
- 5.戒掉喝冷飲的習慣，就不發胖。
- 6.不要攝取過多糖分、脂肪，就不發胖。

- 7.睡眠充足，就不發胖。
- 8.不累積壓力，就不發胖。
- 9.勤於活動，就不發胖。
- 10.每天比現在多走一千步，就不發胖。

《這輩子再也不會胖》

內容概要

減肥該選蓋飯還是套餐？想知道答案？請速翻閱本書第90頁，一起加入「瘦活」行列！看過無數減肥失敗案例的權威名醫，完全了解你為體重斤斤計較的痛苦，10個不打針、不吃藥、不用做激烈運動的超簡單方法，讓你一輩子都再也胖不起來！如果你試了各種減肥方式，從激烈的節食到只吃蘋果、香蕉等單一食物的減肥法，從上健身房流汗一小時到每天賣力搓揉腹部或大腿，但是體重不是減得很少，就是瘦了又復胖，要不然就是瘦下來卻把身體搞壞了，那麼請你務必來看這本書！日本權威名醫栗原教授經過多年研究與實證，發現肥胖的問題其實都出在「體脂肪」！體脂肪雖然具備保護內臟、維持體溫、累積能量等重要功能，不可或缺，但過多的體脂肪卻會成為各種病症的元凶。因此栗原教授特別發展出「養成不發胖的飲食習慣」、「多活動以增加能量消耗」、「打造使用大量熱量的身體」等三大原則，並提出十個簡單到讓你幾乎感覺不到負擔的瘦身方法。不同於坊間的減肥書，本書對於人體機能運作以及飲食作息對肥胖所造成的影響都有深入專業又淺近的說明，也對一些長久以來似是而非的錯誤觀念提出糾正。正如栗原教授所說的，當你了解為什麼會肥胖，你就懂得如何把自己的身體維持在最好的狀態！

《這輩子再也不會胖》

作者簡介

栗原毅教授 一九五一年生於日本新潟縣。北里大學醫學院畢業，東京女子醫科大學教授。二五年起兼任東京女子醫科大學特定相關診療所戶塚皇家診所所長。專業領域為肝膽腸胃科，特別專攻肝臟疾病，在治療C型肝炎等肝臟疾病上獲得了極高的評價。此外他也致力於預防及治療各種現代生活的文明病，並創造「清澈血液」一詞而名聞日本。除了監修《self-medicate預防與健康事典》，另著有《內臟脂肪的要命警訊》、《清澈血液生活的建議》、《C型肝炎懂了再治 - - 最新干擾素治療》、《減重2kg，脫離代謝症候群》等書。葉韋利 現任專職主婦譯者，享受文字cosplay的敲鍵盤生活，樂在其中。翻譯本書期間修正飲食、運動習慣，持續觀察成果中。

《這輩子再也不會胖》

書籍目錄

目錄第一章 超神！甩脂醫生的享瘦秘密 011「發胖的生活」與「不發胖的生活」檢查清單用BMI和腰圍檢查真正的肥胖程度錯誤的「瘦身」造成易胖的體質胖子生活習慣上的共同點每天一瓶蔬果汁，讓你一年胖上二、四公斤擊敗中年發福的訣竅，就在於「不讓脂肪過夜」四十歲以上的男性，有五成都是代謝症候群的危險群日本人每三個就有一人帶有易胖基因胖不胖，在媽媽肚子裡就決定了脂肪增加，連血液也變胖為什麼不能發胖？為什麼需要「不發胖的生活」？第二章 這樣瘦身反而讓你變胖 055沒有減少脂肪的瘦身極端地限制熱量攝取，會讓肝臟變得全是脂肪「有益身體」的可怕陷阱吃過多水果會招致脂肪肝脂肪無論靠搓揉或流汗都不會減少不吃早餐的人會發胖夜裡太晚吃的東西，一定會成為發胖原因狼吞虎嚥會導致一不小心吃太多增加內臟脂肪的「冷飲症候群」「工作一忙就發胖」的原因是什麼？要提升的是活動量而非運動量第三章 現在就拿起筷子，好好吃照樣瘦！ 089不發胖的飲食方式三大重點糙米比白米好，蕎麥麵比烏龍麵好巧妙配合血糖值以防飲食過量油脂和糖分，哪一個會讓人發胖？了解肉類、魚類各部位特徵之後再食用飲食的基本原則配合生活步調的飲食方法小撇步酒精不是肥胖的原因嗎？了解一天的「支出」和「收入」，就能清楚正確的飲食方式只要減少半條八片切吐司一片，四個月下來體重就能少兩公斤第四章 我可以燒掉自己身上的脂肪嗎？ 123「不發胖的生活」中不需要重量級運動有效燃燒脂肪的「微負荷」運動提高基礎代謝等於有了「不發胖體質」燃燒脂肪的「紅肌」正確增加的方法一天九十秒！簡單訓練就能提高基礎代謝使用幫助脂肪燃燒的營養食品第五章 胖氣OUT！從此跟小腹說拜拜！ 147肥胖是「未病」的疾病信號健康檢查將身體的危機化為轉機檢視體重、體型的習慣，培養隨時注意「不發胖」一天三餐細嚼慢嚥，只吃九成五飽一天只要多走一千步，就能做好燃燒脂肪的準備「血液清澈」的生活可預防肥胖及文明病「不發胖的生活」需要的不是醫生，而是意志力【後記】從患者身上學到的「瘦身生活」

章节摘录

「發胖的生活」與「不發胖的生活」檢查清單 將「不發胖的生活」訂為目標！作了這個決定之後，第一件該做的事是什麼呢？ 減少飲食量？運動？兩者皆非。首先該做的，就是了解自己目前的生活。你現在是不是在不知不覺中正過著「發胖生活」呢？ 肥胖是經年累月過著飲食過量，或運動不足的生活，招致而來的一種「生活習慣疾病」。此外，肥胖也會引起糖尿病、高血壓這類真正的文明病，是一大風險因子。因此，面對來到診所的患者或接受健康檢查的人，我一定會先問他們的日常飲食習慣及生活習慣，因為疾病或身體不適的真正原因都隱藏在此。 各位讀者也來回答一下以下問題。下列問題若答案為「是」，請打勾，最後統計打勾的數量。用這個數量來判斷你日常生活中所隱藏的「肥胖」危險程度。

1. 檢視日常飲食 經常不吃早餐。 經常不知不覺就吃起零食。 晚餐吃得晚，用餐後兩小時之內就寢。 晚飯後還有吃消夜的習慣。 吃起飯來比其他人的快。 經常吃蓋飯和麵類這種單品餐點。 經常喝罐裝咖啡或果汁。 午、晚餐合計，一週外食超過五次以上。 非得吃到很撐才覺得吃飽了。 怕糟蹋食物總是吃光光。 打勾數..... 個

2. 檢視生活習慣 睡眠時間經常一天不到六小時。 就寢時間大多超過凌晨十二點。 假日很晚起床，在家中閒晃。 愛用手扶梯勝於電梯；用車的機會多於步行。 每週飲酒超過五天。 消除壓力的方法就是吃。 每天抽菸超過十根。 日常生活壓力較大。 容易便秘。 曾聽到很久沒碰面的友人說「你體型變好多」。 打勾數..... 個

3. 確認運動量和瘦身經驗 沒有經常測量體重的習慣。 醫生或保健人員建議應該要瘦一點。 曾試過瘦身，但完全沒效果。 曾試過瘦身，但無法持續，半途而廢。 曾經歷過以極端瘦身方式讓體重急遽下降。 曾瘦身成功，但體重又恢復了。 經常購買瘦身食品。 這一年來沒像樣地做過運動。 總而言之，對於運動不擅長也不喜歡。 平常自認走路比較慢。 打勾數..... 個

【判斷結果】你的生活「肥胖程度」是多少？ 打勾數在4個以下 不用擔心。你的日常習慣已經是如假包換「不發胖的生活」。今後也請留意配合年齡調整飲食量和維持運動，繼續保持不發胖的生活。本書將詳細介紹相關的各類知識。 打勾數有5~10個 日常生活出現不太規則的傾向。除了減少回答「是」的項目外，還要養成每星期測量一次體重和腰圍的習慣，檢視自己的身體。只要參考本書，體重和腰圍的數值就應該不會增加。 打勾數有11~20個 處於非常危險的狀態。因為生活習慣不規律而威脅到你的健康，應該要針對回答「是」較多的那些項目，重新好好檢視日常生活。先參考本書，以一個月 5公斤的節奏，四個月內減輕兩公斤為目標。 打勾數超過21個 嚴格來說，你過的根本就是「不胖才怪的生活」。光仔細閱讀本書還不夠，最好能到醫療院所接受診療，請醫師判斷目前的健康狀況，進一步規劃改善生活習慣。 吃過多水果會招致脂肪肝 日本有句諺語：「早上的水果是金，到了晚上變成銅。」意思是早上吃水果對身體好，但到晚上吃就不好了。 有人想過是什麼原因嗎？ 晚上吃水果對身體不好的原因，就是水果中含有大量果糖。 在第一章曾簡單提過，我認為脂肪肝和內臟脂肪的元兇就是糖分，尤其是果糖和砂糖（蔗糖）。因為果糖分子小，很容易在吸收後迅速成為脂肪。脂肪肝的成因，會不會是糖分攝取過量呢？ 會讓我這麼想的原因，就是大概二十年前曾在東京女子醫科大學成人醫學中心，針對一千三百名左右診斷出脂肪肝的患者，做了歷經約五年的追蹤調查。 當時普遍認為脂肪肝的三大成因是「肥胖」、「糖尿病」及「飲酒過量」，但調查之下發現實際上很多狀況是不符合以上三者的「原因不明型脂肪肝」。 由此可知當然不可能是「肥胖」。進一步浮現真正的原因就是「飲食內容不均衡」，尤其是「糖分攝取過量」。根據對脂肪肝患者所做的飲食習慣問卷調查，值得注意的是有些以大量水果代替蔬菜的人，以及常喝罐裝咖啡或蔬果汁的人。 此外，五年來也請這些脂肪肝患者協助調查，記下他們的飲食內容。

發現五年後整體而言，減少攝取碳水化合物的患者在脂肪肝的改善上會比減少脂質攝取的人來得多。於是，我用兔子做了實驗。在三隻兔子的飼料裡分別加入蔗糖、果糖和澱粉，持續餵食。結果肝臟中含有最多脂肪的就是吃摻有果糖飼料的兔子，然後依序是蔗糖、澱粉。 換句話說，即便同樣是碳水化合物，果糖和砂糖（蔗糖）都比澱粉容易轉化為脂肪。其中的差異我想自然是各種糖分子的大小不同，也就是因吸收速度而異。果糖的分子最小，能最快從小腸吸收，經過門脈這條血管進入肝臟，合成為三酸甘油酯。 二 三年美國也出現了這樣一份調查報告。針對一萬兩千名美國人調查碳水化合物攝取量與代謝症候群罹患率的相關性。 從這項調查的結果顯示，相對總攝取熱量而言，碳水化合物比例越高的男性，罹患代謝症候群的比例也越高。總攝取熱量中碳水化合物超過百

《這輩子再也不會胖》

分之六十的男性，相較於攝取量在百分之四十到六十的男性而言，罹患代謝症候群的機率是一?七倍。

水果含有維他命、礦物質，以及食物纖維，當然有它的好處，但一天的攝取量應該控制在兩百公克以內。此外，一天攝取超過五十公克的砂糖就會增加三酸甘油酯。當然，白飯或麵包這類食物也都是糖分，千萬不能吃太多。不過，也絕不能因為這樣就以完全不吃白飯的方式來瘦身。因為糖分

也是腦部唯一的能量來源，估計大腦一天消耗的熱量大約是五百大卡，來源全都是分解碳水化合物的葡萄糖。用不吃碳水化合物的方法來瘦身，當然會導致腦部缺乏能量。遇到這種狀況，腦部就會把存在肝臟中的肝醣當作緊急狀態下的能量使用，但肝醣的儲存量最多只能撐上兩天，消耗完之後，肝臟就會從蛋白質製造糖分。

這時，萬一體內也沒有蛋白質的話會怎麼樣呢？身體就會打起肌肉中蛋白質的主意。換句話說，為了腦部而犧牲肌肉。也就是說，採用控制糖分攝取到極低量的瘦身方法，會提高肌肉越來越瘦的風險，最後身體變得非常不健康。就像前面提過，基礎代謝也會驟降，變成易胖難瘦的體質，陷入體重上上下下的惡性循環。記得凡事都得保持適量，「過猶不及」這句話，誠然就是瘦身的金玉良言。

夜裡太晚吃的東西，一定會成為發胖原因。每年到院接受定期健康檢查的患者中，有位一年內成功減重十二公斤的先生。請教他究竟用什麼方法瘦下來，答案其實非常簡單。首先，以往晚歸之後才吃的晚餐，改成在公司吃，盡量從睡前兩小時就不吃任何東西。另一項改變則是晚餐吃得比以前少，相對地每天早餐吃得飽飽。聽說除了這兩點之外，生活上完全和以前沒兩樣。

不必嚴格控制熱量，也不用特別運動，光是重新調整用餐時間和三餐比例，就能達到這麼驚人的效果。太晚吃飯，還有吃消夜，這兩點就是肥胖的原因。第一，身體在晚間會分泌促進吸收的荷爾蒙，有助於養分吸收。

再者，睡眠時副交感神經的作用比交感神經旺盛，能量代謝比白天來得低，所以脂肪容易囤積。我們的身體受到神經作用所控制，但神經分成能靠自我意識控制，以及和自我意識無關的種類。比方說，即使想自行讓心跳停止也辦不到。這類神經就稱為「自律神經」。

自律神經有白天醒著時優先作用的交感神經，還有平靜時或夜晚入睡後優先作用的副交感神經兩種，兩者的作用剛好相反，由腦部來調節。醒著的時候腦部會使用交感神經，促進呼吸器官與循環器官作用，心跳也隨之加快。

相反地，睡著時腦部的指令改送到副交感神經，心跳也會趨緩。所謂的自律神經失調就是這部分無法順利調節時引發的症狀。消化、吸收相關的器官會因為副交感神經的作用而活動，副交感神經作用旺盛，會促進夜晚腸胃活動。

此外，胰臟會旺盛分泌促進消化的胰液，促進小腸大量吸收養分。因此晚上攝取的營養會比白天時的吸收率更高。至於消耗的熱量呢？睡眠時因為身體沒活動，消耗的熱量較少，而且基礎代謝量也比白天少了約百分之十。

由此可知，即使吃了同樣分量的相同食物，午飯時段吃和晚上（尤其八點以後）吃，相較之下晚上囤積在體內的脂肪量還多上許多。夜間太晚吃飯也是隔天早上食慾不振的原因，才會吃不下早餐。這個惡性循環一定要努力打破，否則永遠沒辦法展開「不發胖的生活」。

增加內臟脂肪的「冷飲症候群」雖然我並沒走遍全世界，但我想沒有一個國家有像日本這麼多飲料自動販賣機吧。當然，每個家庭的冰箱裡也大多放了瓶裝水或茶飲料。也因為這樣，我們才能隨時隨地立刻喝到冷飲。然而，這也是囤積脂肪（尤其內臟脂肪）的重要原因之一。我把這種現象稱為「冷飲症候群」。

為什麼喝冷飲會成為囤積內臟脂肪的原因呢？接下來依序說明。身體在冷的時候會縮成一團，喝冷飲也是相同道理。血管收縮下，血流不順暢，在其中流動的血液溫度也隨之下降。血液中含有三酸甘油酯和膽固醇等脂質，試著把這些當作奶油，油脂冷卻之後會凝固，所以血液會變得混濁，血流越來越不順。

血液溫度下降，血流不順，就會連帶使得各個內臟細胞代謝變差。尤其喝冷飲時，胃壁的微血管會變得沒有溫熱的血液流過的狀況。我們在吃完東西之後，消化、吸收活動時也會消耗熱量，這就叫「攝食生熱效應」（Diet Induced Thermogenesis），但若讓上腹部冷涼，代謝率不佳，這股生熱效應就會低落，變成無法消化熱量的狀態。

這種狀態持續一久，內臟脂肪就永遠也燃燒不了。此外，胃部經常處於冷涼的狀態，會讓身體在胃部周圍形成脂肪來保護胃部。因為太頻繁喝冷飲，會造成體內出現類似上述的現象。這下子大家應該能了解，所謂的「冷飲症候群」是怎麼一回事，以及為什麼喝太多冷飲，會囤積內臟脂肪了吧！

此外，喝太多冷飲也是導致低體溫的原因之一。體溫低到三十五度，可能有生命危險，必須接受「低體溫症」的治療，但只差一點就得接受治療的三十五?五到三十六度的低體溫人，以年輕族群為主持續增加。體溫每下降一度，基礎代謝率就降低百分之十二，體內酵素的作用也會減弱百分之五十，不僅消化營養的能力，就連將養分轉變為能量的能力也會衰退。從以上幾點看來，頻繁飲用冷飲的習慣最好要改掉！

「工作一忙就發胖」的原因是什麼？工作一忙就沒來由的發胖。我經常聽到患者這麼說。這就是常說的「壓力肥胖」。要消除這種現象，就不得不減少工

《這輩子再也不會胖》

作量，但實際上又不可能，所以乾脆放棄。有這種想法的人應該很多吧？追溯到壓力產生的原因的確如此，但工作太忙而發胖的直接原因，終究還是「吃得太多」。感覺到壓力就忍不住吃東西，這是我們身體一種做為防禦功能的自然反應。因此，先了解為什麼會吃太多，再找到對抗壓力的方法，還是可以防止「壓力肥胖」的現象。當我們感覺到心理壓力時，就是因為腎上腺皮質旺盛分泌「腎上腺皮質素」（cortisol）的壓力荷爾蒙。腦部為了對抗壓力，會試圖從體內釋放出比平常更多的能量。因此為了維持血壓，提升血糖值不讓能量中斷，就得促進肝臟的肝醣合成。食物轉化成脂肪的速度也必須加快。腎上腺皮質素拚命作用的目的就在於此。結果造成壓力始終居高不下、食慾增加、容易囤積脂肪的狀態。這種狀況很可能是古時候人類遭到大熊、獅子追趕命在旦夕時，讓我們能將能量發揮到極限的一種天性。現代的壓力屬於更長期、更慢性，面對這類壓力不該擺出戰鬥態勢，反而需要放鬆才有效。但壓力荷爾蒙的作用卻沒有今昔之分。此外，忙碌也會造成睡眠不足。事實上，睡眠不足也會讓飲食過量的現象更嚴重。這也是對於睡眠不足的壓力所分泌出的腎上腺皮質素帶來的影響。睡眠不足會減少在睡眠中分泌的成長激素。成長激素具有促進蛋白質代謝、製造及修復肌肉的作用，促使骨骼成長，還能將糖分轉化為能量、分解脂肪等。成長激素的分泌量減少，就無法增加肌肉，導致肌力衰退，基礎代謝減緩，脂肪也就隨之增加。另一方面，當精神上感到滿足時，會釋放出稱為「血清素」（serotonin）的荷爾蒙，又稱為「幸福分子」，只是當壓力升高分泌量就會減少。於是就算吃著奢華美食或吃到飽自助餐都無法獲得精神上的滿足，反而不斷出現想繼續吃的慾望。這也可算是壓力升高造成容易飲食過量的原因之一。那麼，現代壓力要用什麼方法面對才好呢？每個人選擇放鬆的方法不同，我推薦的是簡單運動。根據很多學者的研究結果證明，簡單運動能有效消解壓力。多數調查結果顯示，平常做有氧運動的人，壓力會比沒做運動的人少很多。有一種說法是簡單運動之後腦中會釋放出具有提升情緒的「腦內啡」（endorphin），另一說則是體溫上升能緩和肌肉緊張的現象。無論哪種理論，如果能藉由簡單運動達到舒緩壓力，還能減少體脂肪，不啻為一石二鳥之計。越忙的人越應該善用時間，找到適合自己的紓解壓力的方式。

不發胖的飲食方式三大重點

接下來就要開始談談要打造「不發胖的身體」具體的實踐方法。最重要，同時對身體影響也最大的就是「飲食方式」，也就是日常飲食。「吃些什麼？」「什麼樣的吃法？」會因為些微的不同，造成十年後天差地遠。比方說，你會把喜歡的食物先吃掉，還是留在最後？其實這都是個人喜好，但從「不發胖的吃法」的角度來說，先吃掉的人比較占優勢。因為如果把愛吃的留到最後，常常就算肚子已經很飽也會忍不住吃掉。可以偷偷觀察身邊的胖子和瘦子，說不定就能看出這類生活習慣的小差異。

不發胖的飲食方式有三大重點。

第一、細嚼慢嚥。在第二章也曾提到，「狼吞虎嚥」是飲食過量的根源。而且血糖值急遽升高，也會變胖。要預防這種狀況，記得每吃一口都要咀嚼三十次。挾一口食物進嘴裡之後，就放下筷子直到吞下去為止，這也是一個「慢食」的訣竅。在白飯上加一顆生雞蛋和納豆，攪拌之後大口扒，這種習慣很不好。這種吃法會減少咀嚼次數，也必定增加主食的攝取量。「選哪些東西吃」也很重要。應該盡量避免容易狼吞虎嚥的蓋飯類和麵類這種單一菜色，改挑白飯和菜餚分開的套餐類菜色。此外，光挑軟質的東西吃也難免減少咀嚼次數，因此吃的時候留意白米不如糙米好，漢堡不如牛排好，還要多吃牛蒡、蓮藕這些比較需要嚼食的蔬菜。充分咀嚼也能刺激腦部，讓飽足中樞發揮作用。

我本來就不擅長狼吞虎嚥，常是吃一口就擺下筷子慢慢吃的類型。但最近很難過的是總被時間追著跑，吃起飯來也只是拚命往嘴裡塞，這一點得好好反省。

接下來談第二點：花心思安排飲食順序。像葉菜類、海藻類這種熱量少的食物先吃，接下來是主菜，最後才吃白飯等主食。在吃蔬菜、海藻類時，血糖值會慢慢上升，開始從飽足中樞發出「肚子飽了」的信號。接下來再吃主菜、主食，就能避免攝取過多碳水化合物。此外，蔬菜的食物纖維和海藻類富含的水溶性食物纖維，都具有抑制脂質和糖分吸收的功能，對消除肥胖很有幫助。

第三個重點，就是在日常飲食中要特別注意對自己而言具有危險的食物。血糖值高的人注意不要攝取過量糖分，對於白飯、麵包等主食的分量，還有甜味飲料、水果等吃法都要留意；記得水果只能在上午吃，吃白飯的時候要特別細嚼慢嚥。

三酸甘油酯值過高，或有脂肪肝的人，記得盡可能減少喝酒、吃甜食和水果。高血壓的人要小心鹽分攝取過量，改用減鹽的味噌和醬油，清淡口味中加入醋或香料也能讓口味豐富多變。醋裡的檸檬酸能抑制血壓上升，具有讓脂肪容易燃燒的效果，辣椒裡的「辣椒素」（capsaicin）也有促進代謝的效果。

最後再說一句。別再因為「太可惜了」而習慣把剩下的食物也硬塞下肚。你是不是每次到居酒屋都負責把大家「不好意思吃掉」的最後一點食物吃光呢？如果是家庭主婦，就是每次餐後收拾時把孩子沒吃完的食物一掃而空。這麼一來，每餐飯都會吃太多。吃剩的食物就

《這輩子再也不會胖》

處理乾淨，這個動作也等於從自己身上處理掉多餘的脂肪。

《這輩子再也不會胖》

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:www.tushu111.com