

《快速減去內臟脂肪》

图书基本信息

书名：《快速減去內臟脂肪》

13位ISBN编号：9789862160992

10位ISBN编号：9862160993

出版社：天下文化

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

《快速減去內臟脂肪》

前言

內臟囤積過多脂肪 容易導致生病住友醫院院長・大阪大學名譽教授・日本動脈硬化學會理事長 松澤佑次別讓「脂肪」與「死亡」連結在一起 二十年前大家都認為「胖的人=皮下脂肪多的人」。不過仔細觀察，有的人外表胖胖的卻不常生病，卻也有人明明只是小腹微突卻生病了。經過我們持續研究調查，所得到的結果是：當內臟脂肪增加，形成肥胖狀態（內臟肥胖），便容易產生糖尿病、高脂血症、高血壓等生活習慣病。 內臟肥胖乃是脂肪積存在內臟周圍脂肪組織細胞上的狀態，簡單的說，內臟脂肪就是「肚子裡有很多肥肉」的意思。內臟脂肪加上皮下脂肪，就是一般所謂的體脂肪。

小心新陳代謝症候群 近來廣受注目的新陳代謝症候群也和內臟肥胖關係密切。日本動脈硬化學會等七大學會的報告（2005年4月）及厚生勞動省的報告（2006年5月）都相繼指出，內臟脂肪超過標準值（參考左圖），且在三高——高血壓、高血糖、高脂血症——中具備兩種以上時，就屬於新陳代謝症候群的病人。 歐美將同時罹患三高症的人稱為「症候群X」（syndrome X）。三高症加上上半身肥胖，那稱號就更駭人了——「致命四重奏」（Deadly Quartet），人人避之唯恐不及。 新陳代謝症候群不僅加速動脈硬化的形成，還會引發狹心症、心肌梗塞、腦梗塞等重大疾病，絕對輕忽不得。因此，我希望現在正在治療高血壓、高血糖、高脂血症的人，除了服用藥物降低數值之外，更應該致力於徹底消除內臟肥胖，這樣才能夠制止病情惡化、避免可怕的疾病降臨在自己身上。有益物質擊退生活習慣病 人體組織天生就會在脂肪細胞中儲存適量脂肪，作為無法攝食時的能量來源，所以也不能完全沒有脂肪。而且體內保有適量脂肪，會產生許多對健康很有幫助的「有益物質」（參考左頁圖表）。 其中最佳有益物質是脂聯素。脂聯素是一種蛋白質，存在於血清中，具有修復受傷血管；強化胰島素功能；預防糖尿病、乳癌及子宮頸癌等疾病的作用，堪稱體內值得信賴的消防隊，在「小火苗」蔓延成「大火災」前便將之熄滅。但是，當內臟脂肪過度增加時，脂聯素的分泌量就會減少。內臟脂肪是「體內的司令塔」 脂肪細胞釋出各種生理活性物質，提供身體進行機能調節。但是當內臟脂肪增加，長期處於內臟肥胖狀態時，這些生理活性物質的分泌開始失調，進而使得生活習慣病、動脈硬化或其他病症形成的可能性大增，這是內臟脂肪過多的主要危險性。 以足球來作比喻，內臟脂肪可說是隊上（身體生理活動）的「司令塔」。適量可帶動隊伍發揮團隊合作效益，一旦過量則造成失衡，助長高血糖、高血壓的形成，甚至發揮自取滅亡，踢出烏龍球（死亡）的負面作用。 甩掉多餘內臟脂肪，等於除去高血糖、高血壓、動脈硬化等病發作的可能性，讓你身體健康，病痛自然不上身。

《快速減去內臟脂肪》

內容概要

肥胖，指的是體內堆積許多脂肪的狀態；若是肥胖與三高症（高血壓、高血脂、高血糖）組合在一起，發生心臟疾病如心肌梗塞等危險性便隨之增加。根據調查顯示，內臟脂肪型肥胖 + 三高症中的二高，心臟病發的機率為5.8倍。若是內臟脂肪型肥胖 + 三高症，發病機率立刻躍升為35.8倍。由此我們可以大膽假設，內臟脂肪過度堆積將成為百病之源。話雖如此，很多人此時心中可能會浮現出「內臟脂肪究竟是什麼」的疑惑吧。本書將清楚說明內臟脂肪的真相，以及減少內臟脂肪的智慧與訣竅。內臟脂肪是比皮下脂肪更容易消滅下來的脂肪。甩掉內臟脂肪等於除去高血糖、高血壓、動脈硬化等病發作的可能性，讓你身體健康，病痛自然不上身。

《快速減去內臟脂肪》

作者簡介

譯者簡介沈幼君 **高雄第一科技大學應用日語所畢，目前從事日語教學、文字工作。譯有《作熟女，不作歐巴桑》（天下文化出版）等書。

《快速減去內臟脂肪》

書籍目錄

前言 幫身體與心靈找回輕盈序章 內臟囤積過多脂肪 容易導致生病chapter 1 三高症之起因，正確認識內臟脂肪 輕忽不得隱性的內臟脂肪無法從外表判斷，易引發三高症 生活習慣病之起因三酸甘油脂過高，將引發死亡原因第1名之動脈硬化 自行診斷以腰臀比來衡量內臟脂肪的狀態 傾向生活習慣病的元凶「內臟脂肪」，主要附著在這些人身上 脂肪肝微胖者七成有脂肪肝，放任不管恐成肝硬化 NASH即使沒有喝酒的習慣，肝臟也有脂肪附著。減少3種食物的攝取，預防肥胖。 原因飲食過量與運動不足造成體內熱量過剩、脂肪堆積 基礎代謝提高基礎代謝率，體內脂肪不易增加 對策？每天適度運動是減少內臟脂肪的關鍵 改善生活習慣獻給中年男性上班族。燃燒內臟脂肪的一天！ 醫生的提醒減重是長期抗戰。1個月瘦1~2kg為佳chapter 2 透過運動和按摩，減去內臟脂肪 步行重心從腳跟移往腳尖。以「有氧運動之王」減去內臟脂肪 快速步行以50%最大氧氣攝取量步行，降低三酸甘油脂及動脈硬化指數 4:2呼吸步行有節奏地吐氣吸氣，燃燒內臟脂肪更具效率 隨時隨地打水運動增加肝臟血流量。利用工作空檔改善脂肪肝 拉拉鍊體操提高能量代謝機能，消除腹部贅肉 蹲踞運動充分活動下半身肌肉，提高基礎代謝，甩掉內臟脂肪 抓捏脂肪抓捏+腹式呼吸+伸展運動=內臟脂肪燃燒效果升高 鹽巴按摩刺激淋巴及穴道，排出多餘內臟脂肪和毒素 刷舌味覺回覆正常，食量減少，甩掉內臟脂肪 深呼吸迅速提升基礎代謝，充足的氧氣使脂肪熊熊燃燒 躺式瑜珈躺著進行兩種「鱷魚式」瑜珈，擊退腹部贅肉 經絡淋巴按摩消除脂肪的元凶：「阻塞」，提升代謝、腹部平坦無贅肉 醫師的提醒睡眠呼吸中止症候群是內臟肥胖的徵兆？chapter 3 利用這些食物，減去內臟脂肪 聰明飲食法甩掉內臟脂肪、成功減重之飲食基本7守則 食物纖維低卡路里、飽足感、防止飲食過度。減重最佳良伴 用餐心情壓力導致暴飲暴食。「享用美食」抑制食慾 五色蔬菜加熱後食用提高代謝，燃燒內臟脂肪 高麗菜低卡路里並吸附內臟脂肪。「細嚼慢嚥」最重要 黃麻葉蔬菜之王消除內臟脂肪之良伴 柳橙含有最多肌醇，可去除肝臟脂肪 毛豆含豐富大豆皂素、維他命B、C，防止脂肪囤積 青背魚鯖魚、沙丁魚、秋刀魚的EPA具有除去內臟脂肪作用！ 生肉解脂酵素發揮代謝功能，化內臟脂肪為能量 豬肉出乎意料！一天100g豬肉是最佳減重食材 冬天晚餐前吃輕鬆甩掉內臟脂肪！ 價格充分攝取鈣質，促進內臟脂肪燃燒 咖啡飯後喝能刺激褐色脂肪細胞，提高能量代謝 低脂牛奶飯前200cc，減少體脂肪、增加肌肉，成為易瘦體質 雪茶中和囤積胃腸的油脂。獨特成分雪茶素有助分解脂肪 釀造醋肌肉量增加，膽固醇和內臟脂肪同時減少 含氧水代謝變活潑，有效燃燒體內脂肪 鹽滷水飯前喝200cc，內臟脂肪不上身 食用油油=「變胖」是錯誤成見！ 均衡使用，偶爾搭配健康機能油 醫師的提醒流汗後請喝熱茶 營養補充品補充營養的加工食品。並非萬靈丹。 專家的提醒燃燒肝臟和心臟脂肪的新營養成分 肉鹼chapter 4 動手作一道菜，減去內臟脂肪 SARASARA湯多吃無妨，解除宿便、消滅脂肪 味噌豆漿預防肥胖、燃燒脂肪、降低體脂肪率！ 可可豆漿無空腹感，燃燒脂肪，增加肌肉量， 海帶芽納豆營養超群的最佳組合，甩掉膽固醇和內臟脂肪 焗烤杏鮑菇食物纖維纏住多餘脂肪，預防脂肪肝 洋蔥柳橙汁相乘效果抑制脂肪吸收，預防動脈硬化 舞菇飯消滅內臟脂肪，吃舞菇飯就對了！ 蘋果燒酒燒酒提升蘋果力量，阻止脂肪吸收與形成 唐辛子餅乾辣味成分有效燃燒體脂肪，不用擔心攝取過量 專家的提醒實行斷食回復身心健康 豆渣丸子低卡且富含食物纖維。搭配蔬菜湯更加完美chapter 5 刺激穴道，減去內臟脂肪 貼米粒、貼布刺激肌腱和反射區，提升代謝，燃燒內臟脂肪。 刺激耳朵穴道區隔食慾中樞，消除煩躁不安。預防飲食過量，輕鬆瘦身成功 髮帶肌力運動利用兩條髮帶緊實全身，燃燒內臟脂肪 藥草薰蒸半身浴半身浴+藥草=「排汗代謝力高」

《快速減去內臟脂肪》

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