

《消夜吃拉麵不發胖》

图书基本信息

书名：《消夜吃拉麵不發胖》

13位ISBN编号：9789867219992

10位ISBN编号：9867219996

出版时间：2010-5-28

出版社：晶冠出版有限公司

作者：伊達友美

页数：178

译者：廖佳燕

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

《消夜吃拉麵不發胖》

內容概要

『想要瘦下來，就要好好吃飯』

現今的許許多多減肥法教導肥胖者的都是強調「這不能吃」或「控制卡路里」等等的「負面思考」。作者用的方法則是教肥胖者「要吃這個攝取身體需要的養分」這樣的「正向思考」減肥法。而且，作者自己正因為也曾經歷減肥失敗，所以絕不會建議大家那些不可能成功的方法，正因為如此，本書在日本受到許多人歡迎，接受作者飲食指導，進行減重計畫的人數，目前已累計超過3000人。

伊達式瘦身法黃金定律~不需苦苦忍耐也能讓你瘦的健康

「伊達式瘦身法」就是充份攝取身體所需要的營養素、提高代謝效率、促進脂肪燃燒。

雖然這個方法沒有辦法讓體重瞬間減輕，但卻可以降低罹患三高性疾病的機率，還能調整自律神經以及維持賀爾蒙的均衡，進而提高免疫力，最後讓你能夠「健康的瘦身」。

調整食物的食用順序可以抑制胰島素分泌過剩

當胰島素分泌過多時，肝臟和肌肉存放不下的糖分會變成脂肪，被運送到脂肪細胞去儲存。也就是說，胰島素的分泌控制相當重要。

要如何控制胰島素呢?最重要的當然就是抑制血糖的急速增加。而最簡單的胰島素調整控制方法則是注意食物的食用順序。具體的來說，要從GI值的上升指數較低的食物開始吃。豆類、醋、青菜(馬鈴薯類例外)、海菜都算是這類食品。

總之，要從含有豐富維生素、礦物質以及高纖的食物開始食用，像碳水化合物以及糖份這類GI值較高的食物要擺在最後面再吃。

「飲食固定化」累積成「生活習慣病」太危險了!

現在的飲食環境，導致20~40歲世代的男性飲食固定化。

最近的年輕男性，由於長期食用同樣的食物已久，所以根本聽不見體內想要吃某些食物的聲音，自然會造成營養不良。人體為了維持正常運作，本來就應該要均衡的攝取醣類、蛋白質、脂肪、維生素、礦物質五大類的營養素。

《消夜吃拉麵不發胖》

作者簡介

伊達友美 (Date Yumi)

1967年出生，職業為營養師。日本抗老化醫學會認定指導師、日本男性健康醫學會會員，目前為抗老化醫學中心的諮詢顧問。接受她的飲食指導，進行減重計畫的人數，目前已累計超過3000人。由於本身擁有減重20公斤的成功經驗，是減肥的「過來人」，因此並不主張嚴格的飲食限制，而是提倡「邊吃邊瘦」的減肥法，這種方式受到女性廣大的支持。

書籍目錄

前言

何謂伊達式減肥法？

「代謝症候群檢查」 - - 肥胖者的苦日子到來

腰圍85公分以上就算肥胖必須接受減重課程

只要代謝症候群患者不減少企業或公司的健保工會就會被處罰

接受「肥胖差別待遇之前」，自己先宣佈「脫離肥胖宣言」吧

現在的「飲食環境」叫人連維持現狀都困難

伊達式減肥法為何受到女性歡迎？

第一章 男性身體出了什麼狀況？

30歲左右～體內的脂肪細胞數量很重要

男性對於麵包牛奶的觀念正確嗎

日本人原本就有粗食勞動的遺傳因子

為什麼日本人罹患糖尿病的人數多？

「壞油」所帶來的危害

攝取過多壞油會導致荷爾蒙失調

30歲就必須面對「男性更年期」嗎？

還很年輕卻有前列腺肥大困擾

卵磷脂不足會造成性慾減退

攝取過多壞油 年紀輕輕就禿頭

可怕的氧化油

加工食品的添加物會在體內累積毒素

毒素是什麼？要如何排毒？

毒素攝取過量會導致「水腫」

脂肪也是毒素之一

睡前大吃特吃是在欺負你的腸胃

睡眠不足導致肥胖？

吃太多甜點對情緒有不好的影響

食用過多小麥製品會導致憂鬱？

一年到頭都在拉肚子～～過敏性大腸症候群

腸子功能不好影響營養吸收

米飯攝取不足會讓好菌死光光？

腸胃和自律神經失調造成體質虛寒

誘發男性虛寒體質的咖啡

你每年增加一公斤嗎？

第二章 伊達式黃金定律～不需苦苦忍耐也能讓你瘦的健康

男性減重～與其減掉「壞的」，不如增加「好的」

男性營養不足都是因為「飲食固定化」造成的

肚子餓的時候就是最佳的用餐時刻

飲料中所隱藏的糖分

調整食物的食用順序可以抑制胰島素分泌過剩

可以完全不吃碳水化合物嗎

男性要多食用高品質的肉類

食用未加工的瘦肉有助於燃燒脂肪

酵素可以清除體內的老廢物質

每天早上一杯果汁排毒效果UP

多吃充滿酵素的醃漬物和納豆等發酵食物

多酚可以提高代謝有利毒素排出

《消夜吃拉麵不發胖》

不用勉強自己戒酒

卡路里的計算要合乎總量控管原則

胃變大所以容易肚子餓？

了解自己的食量

可以不吃早餐嗎？關於「一日三餐」的迷思

正確的喝水方法

食物當中含有的水分也很重要

好脂肪製造好的膽固醇

亞麻酸可以提高脂肪代謝

青魚油有助於燃燒脂肪

橄欖油和胡麻油也是好油代表

熱食可以提高代謝

內臟、肌膚、毛髮、筋骨、肌肉 - - 人體的一切都來自於食物

「飲食固定化」太危險！每天多吃不同的食物

除了控制飲食還要加上運動

植化素可以抗氧化

吃了加工食品之後記得要補充礦物質營養素

不要一個人用餐，和重要的人一起享受吃飯的樂趣吧

第三章 運用伊達式減肥法成功瘦下來的男性們

Case1174公分80公斤的「準接班人」三個月瘦下10公斤

每天吃太多肉類

早餐不吃土司改喝現榨果汁

避免吃速食和調理包油炸物一週一次

不要在深夜吃晚餐改吃白煮蛋或湯品

聚餐或酒攤可以照舊

為什麼肌肉減少脂肪卻增加

肚子餓的時候可以吃些小點心

新鮮水果和醋拌食物可以排洩體內老廢物質讓肌膚更漂亮

多吃未加工的食品增加咀嚼次數

提高體內代謝可以燃燒脂肪

環境出現變化時正是減肥的最佳時刻

Case2172公分120公斤的「重量級」人物7個月內瘦下15公斤

蛋白質不足無法燃燒脂肪

「碳水化合物」讓你無法擺脫肥胖地獄

與其依賴健康食品不如好好吃頓飯

乳製品過量導致肥胖

集中重點就能成功減重

早上一杯現榨蘋果汁增加身體活性化

抹茶豆漿可以補充蛋白質

只要脂肪燃燒即使過多的卡路里也能瘦

3年抗戰計畫～體重從3位數降為2位數

第四章 吃拉麵也不會胖的技巧

喝完酒很想吃拉麵 - - 先喝一杯蔬菜汁

好想吃披薩 - - 淋上橄欖油再吃

不知不覺就吃下一堆餅乾麵包 - - 搭配豆漿一起吃

沒有時間吃午飯 - - 思考食物的食用順序

暴飲暴食 - - 之後的18小時內不要再進食

小點心 - - 可以吃些核果類或是芝麻仙貝

睡前酒 - - 可以喝點梅子燒酒或紅酒

《消夜吃拉麵不發胖》

戒不掉營養飲料 - - 生雞蛋拌飯可以補充營養
超市的便當不要用微波爐加熱
享用豪華大餐的時候魚和肉不要混著吃
如何聰明選擇健康食品
不要依賴低卡路里食品
第五章 老外一族也能瘦身如何選擇不發胖的菜單
燒肉店 - - 一定要點生肝和泡菜
速食店 - - 千萬不要點套餐
咖哩店 - - 可以點牛肉咖哩或納豆咖哩
中華料理 - - 定食比套餐好
義大利餐廳 - - 義大利麵比披薩好
麵包店 - - 盡量不要買超商的麵包
日式料理 - - 最後來碗味噌湯
居酒屋 - - 未加工的食品
第六章 如何靠吃解決「男性煩惱」
口臭 - - 多吃橘子和葡萄等水果
性慾降低 - - 多攝取鋅
掉髮 - - 避免攝取壞油
消除疲勞 - - 補充檸檬酸
壓力過大 - - 紅酒可以抗氧化
即使喝酒也睡不著 - - 喝綠色蔬菜汁補充睡眠荷爾蒙
無法集中注意力 - - 多吃芝麻加速腦部運作
健忘 - - 多吃堅果類

《消夜吃拉麵不發胖》

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