

# 《超完美OMEGA飲食》

## 图书基本信息

书名：《超完美OMEGA飲食》

13位ISBN编号：9789862412121

10位ISBN编号：9862412127

出版时间：2010-10

出版社：天下si股份有限公司

作者：Simopoulos, Artemis P.

页数：317

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](http://www.tushu111.com)

## 前言

我很榮幸能在這本書裡將關於飲食及健康的新發現呈現給大家。已有許多嚴謹研究指出，脂肪並不只是一種燃料，它更影響我們身體的各個層面的必須營養素，像是影響我們的學習能力或是心脈跳動。到底脂肪能增進或損害我們的健康，取決於它獨特的脂肪酸比例，如果能攝取健康均衡的脂肪酸，就能有效的降低罹患心臟血管疾病、癌症、糖尿病、肥胖、關節炎以及氣喘等疾病的風險。甚至可以挽救你的性命。最理想的情況下，我們不需要知道什麼叫脂肪酸就能夠吃到健康的飲食；我們只需要到附近的商店，就能很方便的買到營養均衡又有保障的食物。但事實上我們沒辦法做到，因為我們不知不覺地縱容了那些食物的製造廠商，讓他們過度加工食物，而不顧這些改變會對生物造成什麼樣的後果及影響。廠商唯利是圖的結果，讓我們的飲食失去自然，吃下去的食物違反了我們的基因構造，增加了罹患心臟病、癌症、糖尿病，肥胖、以及免疫疾病的風險。本書所揭示的歐米加飲食療法早已獲得醫學的證實，確實能夠恢復我們飲食當中必需營養素的均衡與健康。這個簡單又美味的食療，能幫助我們體內所有的細胞與系統自然的運作。難忘，希臘豐美新鮮的食物 我非常幸運成長在一個跟歐米加飲食極為類似的環境裡。我出生於希臘，一個5000年來都注重營養的國家。我的母親努力供給我們新鮮且營養的食物，這要感謝我母親家族遺留下來的資產，石牆莊園裡有雞、山羊、綿羊、還有好幾百棵樹供應著橄欖、梨、無花果、李子、石榴。溫和的氣候使水果及蔬菜四季生長、供應無缺。感謝上天的賜予，所有的食物都是最新鮮的：菠菜派裡的雞蛋是母雞早上才剛剛下的。牛奶是一大早剛擠的。全麥麵包是自己手工烘焙的，上頭塗抹的橄欖油也是從自家生產的橄欖壓榨出來的。中餐吃的烤魚前幾天還在地中海裡游泳呢。我還記得孩提時代，晨起我坐上餐桌，滿心期待著早餐，一碗熟透又令人垂涎欲滴的水果。香甜的水果仍透著沁涼，不是因為剛從冰箱取出來，而是因為它是在黎明前才剛剛摘採下來的。雖然這些食物十分美味且豐盛，但食用是有節制的，因為大多數希臘家庭，在節慶以及盛宴的日子到來之前，都必須先遵循一段禁食或斷食時間，例如在大齋期（Lent，基督教在復活節之前，除了星期日以外的四十天）之前的數個星期，我們會禁食肉類及乳製品。到了復活節那一週，我們連橄欖油都不碰了。因此到了復活節的前夕，許多成年人都已經減輕了10磅（約4.5公斤），這跟美國的傳統剛好顛倒，美國人是在度過了大吃大喝的節慶之後，才要一連串嚴厲的減肥。運動則是生活裡不可或缺的一部份。我們走路去市場、學校與教堂。在教堂裡，除了老人家以外大家都站著。在學校裡，我們每天都有一個小時的運動時間。有錢的家庭甚至擁有私人的健身教練，比美國的流行時尚還要早上幾十年。驚嚇，美國難以下嚥的加工食物 1949年我來到美國巴納德學院（Barnard College）攻讀化學。坦白講，我覺得大部份食物令人難以下嚥。我還記得在宿舍裡的第一頓早餐，供應的麵包只有白吐司，吃起來像是白棉花，毫無嚼勁。還有一種味同嚼蠟、硬如橡膠的深黃色起司。水果看起來很好吃，但吃起來沒有果香，讓人難以相信這東西和希臘水果是同一個品種。巴納德學院裡還有另外三位希臘學生，他們對美國食物的看法也跟我一樣。最後，我們一致同意，白吐司烤過之後比較好吃，而黑麥餅乾稍可解我們對全麥麵包的渴望。1950年代的美國飲食對比希臘傳統食物，反差如此巨大，深深的影響了我，也指引了我日後醫療專業的方向。當我讀醫學院時，我專門研究小兒科，並且專注於嬰幼兒及母親的營養。我發現許多罹患嚴重疾病的孩童，在母親孕育時期都曾經營養不良。而懷孕的母親在家中攝取的食物，會加重這不幸的起點，例如一再加工的食品、富含飽和脂肪及糖份的食物、極少吃水果與蔬菜、隱藏著反式脂肪的人造奶油等。在完成醫教育與訓練後，我的第一份工作就是負責管理華盛頓大學（George Washington University）附設的嬰兒室，我再次見證了飲食和生活型態如何劇幅影響孩童的健康。這些觀察讓我對遺傳與營養之間的交互影響起了極大的興趣，什麼樣的食物最適合某種體質的孩童？甚麼樣的食物能補償先天缺陷的不足？這些疑問在我進入美國國家衛生研究院（National Institutes of Health，簡稱NIH）進修內分泌學及新陳代謝時獲得了解答。讓更多研究成果給大眾知道 在70年代末以及80年代，我對食品政策也產生了興趣。單靠醫學的研究沒有辦法改變美國人的飲食習慣，除非把納稅人繳稅所做的攸關生命的研究結果，對社會大眾廣為宣傳，讓大家了解，以及確實能變成政府執行的政策，否則仍然只是鎖在醫學期刊裡的一篇篇報告而已。為了協助建構這些政策，我連續九年擔任國衛院的營養協調委員會（the Nutrition Coordinating Committee）主席，也在白宮科技政策辦公室（Office of Science and Technology Policy at the White House）人類營養研究跨部會委員會（Interagency Committee for Human Nutrition Research）擔任共同主席五年。這些委員會直接影響聯邦政府的營養及食物的政策。在擔任這些委員會主席期間，我更加了解許多關於必需脂肪酸的新發現

## 《超完美OMEGA飲食》

。我在1985年促成了第一次關於這個議題的國際研討會，會後我跟同事撰寫了全面研究必需脂肪酸的計劃，研究結果現在被國衛院轄下的十個獨立機構所採用。研究最重要的發現就是，脂肪當中包含著omega-3與omega-6兩種必需脂肪酸，如果我們吃下的脂肪能將兩種脂肪酸維持均衡的比例，就能讓體內的系統維持最有效的運作。美國人的一般飲食當中，這兩種脂肪酸的比例高達20比1。世界上只有少數幾種飲食含有均衡比例的必需脂肪酸，其中一種就是傳統的希臘飲食。極致健康 = 健康飲食 + 運動 如果你能遵循歐米加飲食裡的「七大飲食準則」，身體所獲得的必需脂肪酸就能適合體內新陳代謝的需要。你還可以攝取更多新鮮的水果、蔬菜、豆類食物、以及富含omega-3的食物來豐富你的飲食內容。90年代里昂飲食暨心臟研究（the Lyon Diet Heart Study）顯示，歐米加飲食比其他救心飲食或藥物更能保護你的心臟血管系統。雖然本書主要強調飲食的重要，但我也同樣要強調運動的重要性。規律的運動跟攝取正確均衡的營養素都能增進你的健康。若你能夠結合運動以及健康的飲食，你就能達到古希臘名醫希波克拉提斯（Hippocrates）所定義的「極致的健康（Positive Health）」。

我們需要了解自己的本質（就是今日所謂的基因），還要有能力分辨各式各樣的食物到底是天然，還是經過人為改造製作的（也就是今日常見的加工食品）。但是單靠飲食來獲得健康並不夠，還需要運動來輔佐，好處當然不在話下。若能結合飲食及運動，配合季節的變換、氣候的改變、個人的年紀以及居家的環境，就能達到健康及養生。若不注意飲食或者缺乏運動，就容易生病。

我之所以會寫下這本書，主要是希望增進人們選擇健康食物的能力，讓你有更大的機會終身享受極致的健康。

# 《超完美OMEGA飲食》

## 内容概要

希腊克里特岛被地中海围绕，土壤肥沃气候温和，经常可见鸡只与羊群，还有满山遍野的橄榄、梨、无花果、李子、石榴、葡萄、番茄、柑橘。是许多希腊神话的起源地，也是希腊文化与西洋文明的摇篮。

早餐的香甜水果透著沁凉，是黎明前才刚摘取的。中餐的鲜鱼几天前还在地中海游泳呢！

克里特岛人的健康状况跟其他国家的人比较，差异非常明显。癌症的死亡率只有美国人的一半，心血管疾病的死亡率只有美国人的二十分之一；即便饮食中的脂肪含量比日本高3倍，但克里特岛人的死亡率只有日本人的一半！

克里特岛的 OMEGA 天然饮食法，将是下个世纪对人类影响最深、最能救命的饮食方针！

克里特岛的 OMEGA 天然饮食法，教你吃出均衡的油脂，是经历4000年验证，最健康、最自然、长期获得主流医学支持的饮食法，能促进健康，对抗各种疾病，尤其是现代人最常罹患的心血管疾病、癌症、糖尿病、肥胖、代谢症候群、免疫系统疾病....，甚至儿童学习力、情绪、老人失智问题，都可以透过Omega饮食法改善以及治疗。本书由美国脂肪酸研究权威席莫波乐丝女士所著，是市面上最权威、最完整的版本。

书内更特别设计了简单美味的菜单以及食谱，非常容易料理，只要21天，就会看到身体的巨大改变！不但享受健康脂肪的美味与口感，更能打造强健的免疫系统，健康抗老！

营养均衡，回归自然才有真健康 疾病的发生多因为生活以及饮食习惯所致。有正确的饮食习惯，才有健康的身体！

你知道吗？「不吃油」从来就不是长寿的秘诀，更不是减肥的正确方法。本书大力推翻脂肪迷思，教你吃出均衡的油脂。只要能遵照Omega饮食法七大准则，让omega6脂肪酸与omega3脂肪酸的比值不超过4，就能促进健康，对抗各种疾病。包括改善心血管疾病、癌症、糖尿病、肥胖、代谢症候群、免疫系统疾病....，甚至思想、心智能力、情绪、学习能力，都与「脂肪」有惊人的关联，可以透过Omega饮食法变得健康。

Omega饮食法来自希腊克里特岛，当地人因为omega饮食法，癌症死亡率只有美国的二分之一，心血管疾病更只有美国的二十分之一！这就是经历4000年验证，长期获得主流医学支持的地中海饮食法。

你也可以自己设计菜单。简单美味的食谱，十分简单，又容易遵循，帮你省下不少时间。菜单多元，让你吃得健康又享有美味，只要21天，就会看到身体的巨大改变！帮助我们体内所有的细胞以及系统自然健康的运作，享受健康脂肪的美味与口感！

# 《超完美OMEGA飲食》

## 作者簡介

阿提米斯·西莫波羅絲 (Artemis P. Simopoulos) 必需脂肪酸的研究權威，華盛頓特區遺傳學、營養與健康中心 (Center for Genetics, Nutrition, and Health in Washington D.C.) 負責人，《營養與飲食學世界評論期刊 (World Review of Nutrition and Dietetics)》主編，美國白宮消費者事務辦公室 (the Office of Consumer Affairs at the White House) 營養顧問。曾連續九年擔任國家衛生研究院營養協調委員會主席。

裘羅賓森 (Jo Robinson) 暢銷書作家，曾參與共同著作心理與健康領域的九本書籍。

張國燕 高雄醫學大學護理系畢。曾任台中榮總護理師、高醫附設中和紀念醫院護理師、輔英科技大學臨床指導老師。譯有《育兒百科》、《高血壓》、《攝護腺》、《懷孕 40 周完全手冊》、《家庭保健小百科》等。

# 《超完美OMEGA飲食》

## 書籍目錄

致謝作者序感謝導讀：中山醫學大學教授兼校長／王進崑第一篇 均衡的健康第1章 發現真健康的關鍵因素第2章 關於脂肪的迷思第3章 為什麼我們會吃錯脂肪第4章 脂肪酸入門第二篇 歐米加飲食對抗疾病第5章 歐米加飲食幫你避免心臟病第6章 歐米加飲食對抗癌症第7章 擊退代謝症候群、肥胖與糖尿病第8章 聰明與心智精神的食糧第9章 歐米加飲食微調你的免疫系統第三篇 歐米加飲食付諸行動第10章 健康關鍵時刻第11章 做個歐米加購物達人第12章 三週的歐米加飲食計劃第13章 歐米加減重飲食第14章 置身於歐米加廚房第15章 如何外食外帶也健康？

# 《超完美OMEGA飲食》

## 章节摘录

(本文作者為中山醫學大學校長、台灣營養學會理事長) 許多疾病的發生都是因為生活與飲食習慣所致，因此正確均衡的飲食與運動是維持與促進健康的最佳方法。脂肪是人體所需的三大營養素之一，不僅提供熱量，並且在人體的代謝扮演非常重要角色，是必需的營養素。然而脂肪的過度與不正確食用，已經對健康造成無可彌補的傷害。 均衡的健康是最新的一個概念，飲食不僅不能過量，更要注意正確均衡的攝食。歐米加飲食源自於希臘克里特島，已被發現對健康是有益的，歐米加飲食強調豐美新鮮的食物，主要是強調平衡的Omega-3脂肪酸與Omega-6脂肪酸比例在健康上所扮演的角色。 克里特人因為歐米加的飲食，癌症死亡率只有美國的一半，心血管疾病更只有美國的二十分之一。大家都熟知動物性的飽和脂肪酸與膽固醇對健康的不利，所以常會選擇含非飽和脂肪酸的食物，非飽和脂肪酸又主要有Omega-3、Omega-6、Omega-9等類別，其中Omega-3脂肪酸與Omega-6脂肪酸都是維持人體存活的必需脂肪酸，然而最近許多研究卻陸續發現，典型的西方飲食中，Omega-6脂肪酸的含量是Omega-3脂肪酸的14到20倍，這種不平衡的比例已造成肥胖、胰島素抗性、糖尿病、心血管病變、中風、自體免疫疾病、憂鬱症、阿茲海默症及癌症等問題。

Omega-3脂肪酸在海鮮、魚、綠葉蔬菜、芥花油、橄欖油、豌豆、豆類及核桃等堅果中含量較高，歐米加飲食正是由上述食物所組成的飲食，而且Omega-6與Omega-3脂肪酸的比例低於4：1。所以選擇新鮮且富含Omega-3脂肪酸的食物，落實歐米加飲食計畫，是預防肥胖、心血疾病、糖尿病、痴呆、精神病變、癌症以及有效調節免疫系統的有效方法。把握原則，選對食物、注意份量，再加上運動，是最積極的健康促進方法。"/>

# 《超完美OMEGA飲食》

## 媒体关注与评论

「在眾多飲食書中，這本最能讓人身心健康愉快、延年益壽，書中充滿了寶貴的飲食智慧與實用建議。」 - - 紐約健康專欄作 / 家珍·卡珀 (Jean Carper) 「這是近期最可靠的一套基礎營養計劃。書中的資訊簡明易懂，不會充滿一大堆專有名詞。而且根據書中的食譜所做的菜餚好吃極了！對於關心自身健康的讀者來說，是一大貢獻。」 - - 《舊石器時代的處方 (The Paleolithic Prescription)》的作者、艾莫瑞大學醫學院放射線醫學科副教授 / 波依德·依頓 (S. Boyd Ea



# 《超完美OMEGA飲食》

## 編輯推薦

吃對脂肪！21天就會改變體質！ 脂肪是人體必需的營養素，要健康，一定要吃對油、吃好油！ OMEGA 飲食法是最健康自然的飲食法，教你從天然食物找到「好脂肪」，21天改變體質、輕鬆抗老不生病！ 美國白宮營養顧問、脂肪酸研究權威 西莫波樂絲醫學博士 唯一全球授權繁體中文版！ 一本完整揭露經歷4000年驗證，經醫學研究證實的omega飲食營養學！ 最健康自然的omega飲食法大公開！提出飲食的重要正確觀念。 顛覆傳統食物以及對脂肪的錯誤迷思，提供七大飲食準則，讓你輕輕鬆鬆，健康長壽。 好油壞油傻傻分不清？清楚的表格分析與重點整理，教你分辨好壞油，趕快丟掉不好的油！立刻停吃損害健康的脂肪酸！ 正確攝取omega3脂肪酸，對各種疾病都有超強療效！能有效降低罹患心血管疾病、癌症、糖尿病、肥胖、免疫系統疾病...的風險，甚至可以挽救你的性命。 omega3脂肪酸是全家人必備的營養，幫助大人抵抗疾病、小孩增強腦力與學習力。全家人一生都健康的飲食法。 超實用！內附清楚易做的食譜，輕鬆減重抗疾病，吃得健康又美味！

作者簡介 阿提米斯·西莫波羅絲 Artemis P. Simopoulos 必需脂肪酸的研究權威，華盛頓特區遺傳學、營養與健康中心(Center for Genetics, Nutrition, and Health in Washington D.C.)負責人，《營養與飲食學世界評論期刊 (World Review of Nutrition and Dietetics)》主編，美國白宮消費者事務辦公室(the Office of Consumer Affairs at the White House)營養顧問。曾連續九年擔任國家衛生研究院營養協調委員會主席。 裘羅賓森 Jo Robinson 暢銷書作家，曾參與共同著作心理與健康領域的九本書籍。 譯者簡介 張國燕 高雄醫學大學護理系畢。曾任台中榮總護理師、高醫附設中和紀念醫院護理師、輔英科技大學臨床指導老師。譯有《育兒百科》、《高血壓》、《攝護腺》、《懷孕 40 周完全手冊》、《家庭保健小百科》等。

# 《超完美OMEGA飲食》

## 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](http://www.tushu111.com)