

# 《我们为什么会发胖？》

## 图书基本信息

书名：《我们为什么会发胖？》

13位ISBN编号：978753354756X

出版时间：2015-5

作者：[美]盖里·陶比斯

页数：256

译者：谢亦梦

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)

# 《我们为什么会发胖？》

## 内容概要

# 《我们为什么会发胖？》

## 作者简介

# 《我们为什么会发胖？》

## 书籍目录

目录：

作者的话：健康专家的误导正是减肥失败的祸根

肥胖的原罪

第一部分 我们会发胖，究竟谁之过

到底为什么这么胖？

节食减肥，真的有好处？

运动减肥，真的管用？

“20卡路里帮你减肥”的弥天大谎

喝凉水也胖？为什么是我！

“因为”多吃，“所以”胖？——大错特错！

多动多吃，少动少吃——这才是“能量守恒”！

减肥失败，就面临意志薄弱的指控？

第二部分 直击减肥的唯一真相

肥胖学定律

为什么身体变得“喜欢”脂肪？

脂肪：从哪里来，到哪里去？

为什么我拼命减肥还是失败，你却怎么吃都胖不起来

越来越胖，减肥却失败，我们该怎么办？

吃糖、囤脂，就变胖，生活是公平的

减肥成功，明明谁都可以做到

去吃吧！发胖吧！而我就在一边看着你

吃肉还是吃素？这是个问题

真相浮出水面：健康减肥的本质

必须坚持到底：减肥的本质是恢复健康

附录1：无糖饮食减肥指导

附录2：减肥菜单推荐

附录3：常见食物升糖指数表

# 《我们为什么会发胖？》

## 精彩短评

- 1、减了20斤
- 2、来试试吧，避免摄入糖和淀粉，掉摄入脂肪没有特别要求。  
胰岛素是最关键的 SLO
- PS：可千万别得糖尿病啊~
- 3、减少碳水摄入是减肥的关键
- 4、少吃碳水。
- 5、理论和的抨击节食减肥和运动减肥的东西很多，好多我都跳过了.....书里面的结论就是要戒糖 戒碳水 感觉人生没有这些好空虚 不过还是坚持了一周 瘦了点 但也觉得不良反应真的太多了 还是饮食均衡 尽量少吃糖和碳水吧
- 6、因为糖
- 7、改变了我的饮食习惯
- 8、整本书就是提倡阿特金斯减肥法，即严格的低碳水减肥法，并且作者也说了，这种减肥法只要恢复碳水化合物的摄入就会反弹，个人觉得这种方法并没有可持续性，作为一个中国人只吃肉+水果+蔬菜这种生活我不要过...适量降低碳水化合物的摄入，把白米换成杂粮粥\杂粮饭就好了啊.....
- 9、浪费时间
- 10、各种材料论证，但怎么看都有点牵强，根本不是我想要的。很失望
- 11、啰嗦。啊啊啊啊。很多这类科普书都极其啰嗦。数据和观点可以整理下。
- 12、很重复的感觉。
- 13、基本理论就是不吃：糖，面包，谷物，含面粉食品，水果，果汁，蜂蜜，全脂或脱脂牛奶，酸奶，速食浓汤，番茄酱，含糖调味品和含糖开胃菜。
- 14、可以结合 谷物大脑 一起看。我觉得对我还蛮有用的，大家都说瘦了，体脂降了。
- 15、对于导致肥胖的原因和常见误区写得还可以，但全书都过于片面地支持低糖减肥法了。有数据支持这一点很好，但论证过度节食的不科学和艰难时很卖力，而讲控制糖分摄入的时候，就对相关的心理和生理问题视而不见了。控制糖也是很难的啊少年。总之减肥这玩意儿，整个学术界现在也没研究透彻，找到通用的解决方法呢(摊手。过度宣传某一种减肥方式的都是利益推动啊
- 16、除山中贼易，灭心中贼难。
- 17、中心思想就是不要吃糖
- 18、作者十足学究范的严谨认真看的有些昏昏欲睡，总归来讲即是否认了运动减肥、节食减肥这些常见的手段，提出只需控制糖类食品的摄入即可轻松减少体内胰岛素的压力，达到控制食量和长久瘦身的效果
- 19、断糖，断碳水化合物。一天不要超过20克。这本书简直还要人命~
- 20、前面颠过来倒过去反复说卡路里平衡减肥法怎么的不合理，感觉有点啰嗦。纯粹低糖饮食，但是不控制摄入量，也是不够合理。我的感受是，两者应该结合起来，健康的少吃加上多动。少吃包括低糖低盐低脂，但是不必要太苛刻.....有点给自己减肥失败找理由
- 21、其实这个方法也被抨击过
- 22、现代饮食习惯引发现代疾病，少吃加工食品，少吃糖类食物。
- 23、我不太信
- 24、整本书就是一句话，低糖甚至无糖饮食，是保证瘦身的基础。
- 25、虽然内容论证不够充分，逻辑不严密，不过还是展现了与目前主流看法不同的观点，抓住了节食的症结，可以一试
- 26、全书总结起来一句话：不能吃糖，包括淀粉，因为会升高胰岛素分泌，造成身体脂肪只进不出。
- 27、吃点肉没关系，糖类要少摄入
- 28、写的挺好，我喜欢寻找结果的过程，这样你才知道为什么。
- 29、其实本书反反复复就在说一件事情，即少吃糖。但是开篇用了超过1/3抨击了现在减肥方法无效，中间可能就1/10比较有科学性，后面的篇幅有都是鼓动之词。虽说核心思想是有价值的，但是能把这

## 《我们为什么会发胖？》

么个简单的道理，用那么多废话阐述出来，也是个本事。建议大家不用看书，只记得少吃糖分，多吃肉就行了。

30、糖分就是碳水化合物，要做到还是有难度的。

31、前半段很棒，用各种例证来证明发胖不是因为少动多吃，而是因为我们摄入了大量的糖类，发胖的结果是身体自己调整，变得少动多吃...但后面真的太啰嗦，全是历史上对于肥胖的看法这类内容

32、颠覆得有理有据!用科学，数据来寻找真相。

33、一言以蔽之:吃低gi的食物。里面很多实验都太老了，看个结论就好。

34、少吃糖类 肉 脂肪 蛋白质可以吃

35、科普读物

36、总结一下：低糖饮食令你苗条。另：越穷越胖

37、理论有些道理，但是写得太啰嗦了，凑字数的吧。

38、我一直认为减肥的要诀就是少吃多动，但这本书给出了完全不同的答案。书中的减肥方法完全不强调需要你运动，也不需要你少吃，只需要你减少糖类的摄入。不要吃米饭，面条，土豆，糖，含糖饮料，果汁。吃各种肉类，鸡蛋，蔬菜，适量水果，饿了就吃，略饱就停。书名问题的答案就是糖类使我们变胖。但我觉得我是做不到不吃米饭的，但是可以试试适量减小碳水化合物的摄入量。终于可以无负担的大口吃肉了！

39、你只要知道少吃碳水化合物就可以了！

40、万恶之源——糖

41、说了半天就是减少糖分摄入，多吃蔬菜和瘦肉，配合锻炼，增长肌肉。

42、极力推崇阿特金斯减肥法的理念，有一些细节可以借鉴，但还是均衡饮食为健康选择。

43、。。。

44、翻译的不好

45、少糖，减少胰岛素，控制脂肪堆积。便是减肥的法门，可以一试

46、作者认为减肥不是仅仅靠摄入能量小于消耗能量这么简单的，减肥涉及到身体的脂肪调节。胰岛素等激素起到重要的作用，想要减肥，需要减少升糖指数高的食物的摄入，蛋白质和脂肪的影响不太。作者是一位严谨的科班出身的学者，文中也举了大量的实例。但是，还是要靠实践来检验啊！适合速读。

47、前半部分告诉我们，节食、运动之于减肥都然并卵，因为这是基因，这是收支平衡。后半部分告诉我们，要减肥，就永远断糖，嗯...我吃巧克力去了！

48、1基因，2控糖。什么时候能用基因疗法解决就好了。

49、基因最重要,其次要少吃糖类.总结陈词:多吃肉,吃菜,少吃碳水化合物.

50、没有实操性

# 《我们为什么会发胖？》

精彩书评

# 《我们为什么会发胖？》

章节试读



# 《我们为什么会发胖？》

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