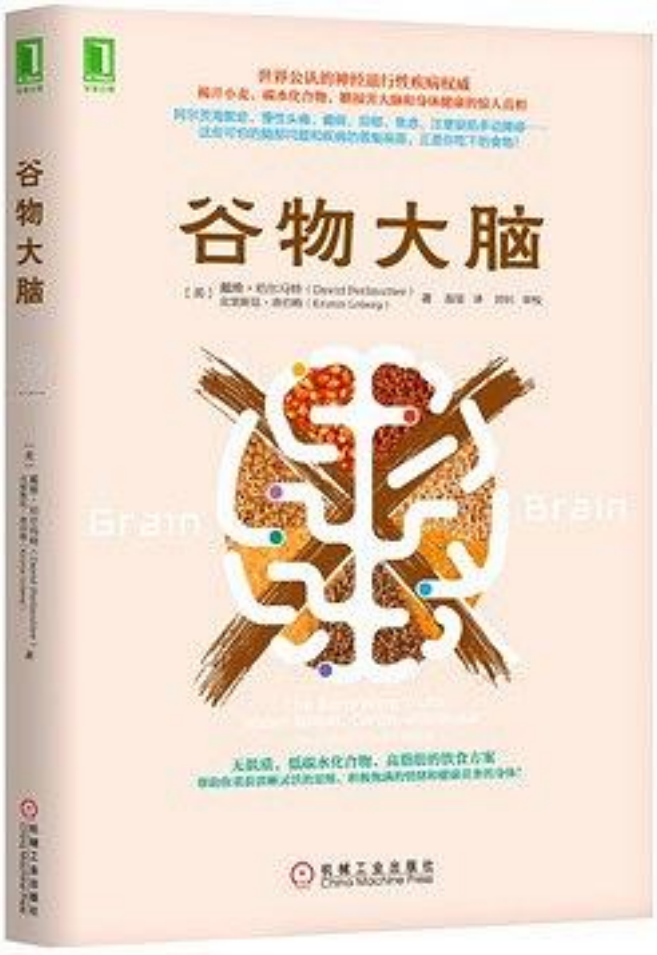
谷物大脑



谷物大脑_下载链接1_

著者:（美）戴维·珀尔玛特（David Perlmutter）

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-5-20

装帧:平装

isbn:9787111499411

美国健康类第一畅销书!

★ 出版80周长踞Amazon健康类排行榜第1名!

★甫出版，即登上《纽约时报》畅销书榜第1名！

★《纽约时报》畅销书榜连续在榜55周！

★《美国出版周报》畅销书榜连续在榜超40周！

好莱坞和运动界明星都在使用无麸质饮食法！

● 无麸质饮食法帮助小德获得43连胜、8次大满贯，并坐上了世界第一的宝座！

●
美国名模辛迪?克劳馥、好莱坞女星格温妮斯?帕特洛、麦莉?赛勒斯、美国前第一千金切尔西?克林顿、NBA明星球员史蒂夫?纳什、台湾著名作家胡因梦、日本著名演员中谷美纪等诸多名人都在使用无麸质饮食法！革命性的饮食法，颠覆了欧美人的饮食习惯！

▲ 欧美掀无麸质饮食潮流，有高达1／3的美国人试图避免食用麸质

▲ 美国无麸质食品市场规模增长至42亿美元，无麸质比萨、无麸质啤酒开始流行

你的大脑会生病，并非遗传基因早注定，

罪魁祸首，正是你每天所吃的食物！

麸质、碳水化合物和糖，

就像“沉默的杀手”，

在你毫无知觉的时候，

已对你的大脑与身体造成永久的损害。

◆ 关键词 ◆

无麸质 无麸质饮食 胡因梦 神经退行性 神经退行性疾病 记忆力 认知功能损害 注意缺陷多动障碍 多动症 抑郁症 焦虑 创伤后应激障碍 情绪障碍 癫痫 失眠 慢性头痛 偏头痛 关节炎 妥瑞氏症 肠道问题 糖尿病 体重超重 肥胖 麸质 阿尔茨海默症 老年痴呆

◆ 内容简介 ◆

你的大脑会生病，并非遗传基因早注定，

罪魁祸首，正是你每天所吃的食物！

麸质、碳水化合物和糖，

就像“沉默的杀手”，

在你毫无知觉的时候，

已对你的大脑与身体造成永久的损害。

● 含有麸质和高碳水化合物的食物，是健康杀手！

所有退行性疾病，包括阿尔茨海默症等脑部病症，都是因为发炎，而引发炎症的凶手，

就是含有麸质的谷物或高糖的碳水化合物。例如，阿尔茨海默症的元凶就是摄入太多的碳水化合物，导致脑部病变！

● 大脑和身体都喜欢脂肪！别再吃低脂食品了！

我们的基因组已经适应了过去260万年里以脂肪为基础的饮食，胆固醇过高，并不是因为吃下太多高胆固醇的食物，而是吃下太多碳水化合物！

● 无麸质、低碳水化合物、高脂肪，才是理想的饮食！

从今天起，远离面包、面条、馒头，改吃鸡蛋和黄油。

无论你是老年人还是年轻人，身体的新陈代谢都会彻底改变，新脑细胞也会开始生长！

除了保护好大脑这个益处之外，

你还可以轻松达成以下目标！

轻松减重、不易复胖

整日更有活力

睡眠更好

效率和创新能力提高

记忆力更好，头脑更敏锐

甚至性生活更如意！

通过数十年的临床和实验室研究，以及从业30多年以来观察到病人使用此法后的惊人效果，作者戴维?珀尔马特医学博士告诉你一个席卷欧美、好莱坞和运动界明星都在使用的革命性健康饮食法，并提供了一个详细的四周计划，帮助你改变包括饮食、运动、睡眠在内的日常生活习惯，从而获得灵活的大脑和健康的身体，甚至改写基因、延年益寿！

作者保证这个方案在以下方面有所帮助

● 记忆力问题和轻度认知功能损害

● 集中精神和注意力方面的问题

你的大脑会生病，并非遗传基因早注定，

罪魁祸首，正是你每天所吃的食物！

麸质、碳水化合物和糖，

就像“沉默的杀手”，

在你毫无知觉的时候，

已对你的大脑与身体造成永久的损害。

● 含有麸质和高碳水化合物的食物，是健康杀手！

所有退行性疾病，包括阿尔茨海默症等脑部病症，都是因为发炎，而引发炎症的凶手，就是含有麸质的谷物或高糖的碳水化合物。例如，阿尔茨海默症的元凶就是摄入太多的碳水化合物，导致脑部病变！

● 大脑和身体都喜欢脂肪！别再吃低脂食品了！

我们的基因组已经适应了过去260万年里以脂肪为基础的饮食，胆固醇过高，并不是因为吃下太多高胆固醇的食物，而是吃下太多碳水化合物！

● 无麸质、低碳水化合物、高脂肪，才是理想的饮食！

从今天起，远离面包、面条、馒头，改吃鸡蛋和黄油。

无论你是老年人还是年轻人，身体的新陈代谢都会彻底改变，新脑细胞也会开始生长！

除了保护好大脑这个益处之外，

你还可以轻松达成以下目标！

轻松减重、不易复胖

整日更有活力

睡眠更好

效率和创新能力提高

记忆力更好，头脑更敏锐

甚至性生活更如意！

通过数十年的临床和实验室研究，以及从业30多年以来观察到病人使用此法后的惊人效果，作者戴维?珀尔马特医学博士告诉你一个席卷欧美、好莱坞和运动界明星都在使用的革命性健康饮食法，并提供了一个详细的四周计划，帮助你改变包括饮食、运动、睡眠在内的日常生活习惯，从而获得灵活的大脑和健康的身体，甚至改写基因、延年益寿！

作者保证这个方案在以下方面有所帮助

● 记忆力问题和轻度认知功能损害

● 集中精神和注意力方面的问题

● 注意缺陷多动障碍

● 抑郁症

● 焦虑以及创伤后应激障碍

● 情绪障碍

● 癫痫

● 失眠

● 慢性头痛和偏头痛

● 关节炎等炎症问题和疾病

● 妥瑞氏症

● 腹腔不适、麸质过敏等肠道问题

● 糖尿病

● 体重超重和肥胖

● 其他更多

即使你没有上述问题，本书也会有助于你保持健康和大脑的敏锐度。

本书对于老年人和年轻人都适用。

作者介绍:

戴维·珀尔马特

（David Perlmutter）

戴维·珀尔马特医学博士是一名具有专科医师资格的执业神经科医生，并且是美国营养学院的成员。他创办了佛罗里达珀尔马特健康中心和珀尔马特脑部研究基金会。

在营养对神经病症的影响这个研究领域，珀尔马特博士是世界公认的权威。他曾获多项奖章，包括迈阿密大学医学院颁发的朗特里研究奖、美国营养学会颁发的年度人道主义奖，以及因他在神经退行性疾病领域的开创性研究而荣获的莱纳斯?鲍林奖。

他的文章广泛地出现在医学出版物中，而且他在世界各地举办讲座。珀尔马特医生是《奥兹医生秀》医学顾问团的成员，还在多个全国性电台和电视节目中登场，其中包括美国有线电视新闻网（CNN）和福克斯新闻频道的《20/20》、《今日》、《早安美国》以及《早间秀》。

珀尔马特医学博士已出版的著作有《健脑书》（The Better Brain Book）、《五岁前的IQ大跃进》（Raise a Smarter Child by Kindergarten）和《为大脑充电》（Power Up Your Brain）。《谷物大脑》一书在美国甫出版即跃上《纽约时报》图书销售排行榜第一名以及Amazon健康类排行榜第一名。

目录: 前言 谨防谷物
第一部分 全谷的真相
第1章 脑部疾病的根源你所不知道的炎症知识
第2章 黏性蛋白麸质在脑部炎症中的作用（不仅限于腹部）
第3章 爱吃甜食的人和厌恶脂肪的人请注意关于大脑的真正敌人和爱人的惊人真相
第4章 糖的甜蜜陷阱这是你摄入糖后大脑的情况（无论是否为天然糖分）
第5章 神经发生和控制主控开关的礼物如何改变基因中注定的命运
第6章 大脑流失麸质是如何夺去你和你的孩子内心安宁的

第二部分 谷物大脑康复计划
第7章 有利于大脑达到最佳状态的饮食习惯禁食、脂肪和必要的补剂
第8章 遗传医学锻炼你的基因，构建一个更好的大脑
第9章 大脑，晚安利用瘦素支配你的激素王国
第三部分 与谷物大脑再见
第10章 一种新的生活方式4星期行动计划
第11章 吃出健康的大脑饮食计划和菜谱结语：使人迷惑的真相
・・・・・・・(收起)

谷物大脑_下载链接1_

标签

健康

饮食

营养学

科普

饮食文化

养生

个人管理

评论

看评论很无语，说观点例证存疑的，竟然还把过午不食，果汁排毒等说进去。作者明显说是要健康大脑，你是来减肥的吧，减肥还分单纯饿出来的和运动的，饿得还比运动减得快了，到底什么是评判标准？说都是作者一面之词，正常人没兴趣，数据多也不可信的。作者每个影响因素背后的机理以通俗的形式一一解释，相关试验数据摆着，你是那些生物名字繁琐看不下去而已，一点也不想知道为什么，你也就不用读这种书了，去看武侠小说多好。本身科学就存在着巨大的检验性，胆固醇限量也是近两年才澄清的，很

多药的副作用也是多年后发现才禁止生产的，作者把相关的病例诱因等数据放在一起得出来的结论，说白了就是经验结论，不是上帝，不是百分百，以后可能有别的因素进一步发现把某些机理又推翻了，这不是很正常么。

很想知道这种邪教书籍是怎么引进的。蠢到恐怖的地步。

简直是外国养生邪教的经典著作，和国内养生邪教有一拼，多给一星是因为书里竟然给出了一大堆参考文献——可是特么你选择性选取相关结果有特么鸡毛意义啊？

我们已经吃错了1万年了！！！（请各位结合人类简史第五章）

建议大家看看《癌症的真相》，跟这本书的说辞大相径庭，一个说不能吃肉和乳制品因为会致癌，一个说吃过多碳水会脑子不好....请问美国人们在选择得癌症和脑子不好这两件事情上到底选择怎么个死法？

作者对神经科学和营养学的认识肯定远高于我，所以他通过严密论证得出的结论和基于此提出的建议（减少碳水化合物摄入，增加蛋白质和脂肪摄入，多运动，好睡眠）我只能先接受，然后留有质疑地去试行。

争议性很大的一本书，观念颠覆颇多，亲身实践了一个礼拜，没有再拉肚子，但周末吃了点面粉做的食物，拉肚子和头疼同时出现，准备继续实践下去。
另外奇怪的是，国内书评多批评为主，随口就爱说一句作者理论站不住脚。国外书评多事亲身实践后的分享，在美国的畅销和高评价不是没有道理。建议推荐朋友家人，切身实践后再做批判。
还有一件很震撼的事，读书后去搜了一下中国有多少糖尿病患者，居然有一亿，这太吓人了。

第一次看完，简直对颠覆了我的饮食观念。并没有立刻的开始整理冰箱。但也有想试试的冲动。然后在以后的几天，尽量少吃面。开始吃米，减少主食量。后来整理笔记，又查了查日本，糖尿病病人，不吃主食缓解血糖，捎带脚的减了肥，后死于心脏病的例子。每个人的基因都是不一样的，有的乳糖不耐受，有的不吃青菜，而有的不能吸二手烟，了解自己家庭的饮食习惯，了解自己的基因，才是适合自己的饮食习惯~

归结为三个字：少吃糖！

没有打满星不是因为不好，而是因为自己还在实践中。生酮饮食最大的好处就是把我从饥饿和碳水化合物中解放出来，不再渴望甜食，第一次有种掌控食欲的感觉。想起看人类简史，作者说，不是人类控制了小麦稻米，而且小麦稻米统治了人类。我是小白鼠，嗯。

根据这几个月以来的效果，打五星是完全可以的。

然而我还是相信的。知乎上也没几个人能反驳的很明确很有根据。质疑作者的背景履历，可是发起质疑的知乎上那些傻逼也并不是专业的权威啊。而且我觉得这书写的很通俗恳切，不像其他畅销书那么空洞。并不是说只有麸质过敏才不应该吃谷物，而是炎症可能是由麸质和高碳水化合物饮食引起的，炎症导致大脑退化，而大脑一旦有炎症，神经系统是无声的没有任何外部迹象和线索。人类的饮食习惯发展到现在是有点奇怪，怎么会一餐百分之六十以上都是在吃谷物。这真的太古怪了。书里的做法我会去尝试。纯粹是因为极简主义更喜欢这种不复杂不麻烦比较省事的饮食选择。

前沿就浓浓的商业气息，美国味，华丽的开场，强烈的bgm，观众是不是被吓到了？
别怕，记住，那是美国人，不管他祖先是什么血统，肯定是个食肉为主的畜牧业民族，咱大中华是五谷杂粮为主的。

想问问抑郁、狂躁or双相、神经问题，以及记忆、阅读障碍的朋友们~~~
泥萌的饮食中碳水化合物（尤其是糖和面食），以及欧米伽6脂肪（黄油、菜油、花生等）比例高吗？
——如果增加蛋白质（偶蹄动物肉、鸡胸、冷水鱼）、胆固醇（鸡蛋）和欧米伽3脂肪（冷水鱼、亚麻籽等）后，情况会得到改善吗？

我哥读完以后向我转述了里面的内容，然后建议我读一下以医学眼光客观评价一下内容的可靠性。书中以“远离碳水化合物”为核心的很多饮食建议都是严重反直觉的，但看完了作者以神经科医生的身份给出的解释，论证是充分的。自己身体力行了一个月，主观感受确实也不错。但循证医学始终是动态发展的，对这种饮食建议的长期作用还是持观望态度。

对本书观点、论证、事例等存疑。不过有一句话作者说对了，现在真是个专家告诉我们该吃什么不该吃什么的时代。就以这两三年我看过的关于营养健康方面的举例，有提倡少吃多动减肥的，有提倡过午不食的，有提倡辟谷的，有提倡排毒果汁的，有提倡水果牛奶代餐的，有提倡各种加工食物代餐的，有提倡完全断糖断淀粉的，有提倡高碳水化合物的，有提倡低脂肪的，有提倡低碳水高蛋白甚至高脂肪的等等，更别提哥本哈根、100卡之类的饮食法了。越看越糊涂，完全不知道到底什么该吃什么不能吃，不知道谁是良心作者谁是为某某公司服务。

生酮必读。很受启发

简直mind
fcuk！这本书上瘾！不说什么真理掌握在少数人手里的话，我就算信专家当然也要信权威的啊，有些例证是梅奥诊所和柳叶刀上的文章，我什么水平我拿什么质疑，我选择相信。况且到现在两三个月没吃小麦面粉类了，原来额头上长得特小痘痘（不是青春豆，已经几十岁了），拿药抹下不去，现在全没了。

都是麦麸害我这么废柴

很多评论都太偏激了。打五星是因为低糖、低碳水化合物的饮食的确在几个月内大幅改善了我的胰岛素抵抗问题，当然我看了更多的研究，不仅仅是这本书。对于健康的成人来说，没必要完全截断碳水化合物，但是糖类摄入过多的确不好。

谷物大脑_下载链接1_

书评

作为怕死星人，最大的恐怖作品，不是什么《午夜凶铃》，《德州电锯杀人》，是健康读物，或者说医学书。尤其西医的。
买过一本《家庭日常百科疾病大全》。本着小病可以不上医院的心思。因为一到医院就腿软。结果翻这本书，开启人生最恐怖的经历。翻到哪页，我就觉得自己得了哪...

方舟子：《谷物大脑》的真相 方舟子 2016年10月14日 11:29
最近国内风行一本从美国引进的“健康”读物《谷物大脑》，声称谷物以及水果和其他碳水化合物能对大脑造成永久的伤害，真相是怎样的呢?
人们把米饭、面食这些谷物食品叫做主食，因为它们是我们每餐都要吃，而且往往是...

我30多岁的时候，为失眠、疲劳、记忆模糊不清、健忘、胃酸逆流、肠道易激综合征、便秘、胃食管反流病所苦，最近还被诊断为巴雷特食管，一边胆囊只有4%能运转。我觉得我的生活充斥着健康问题，将来一定会得阿尔茨海默症，就像我的爷爷奶奶一样。但是，在进行了一周无麸质、低碳...

谷物大脑这本圈内热书我还是比较认真的看完了。周围看过以后深受刺激，完全改变饮食架构，记笔记的小伙伴比比皆是；而且我们作为营养学初级小白，不由意识到这么学科对于贪生怕死的人是多么的关键和重要。
这世间，普通人追逐的是名利和金钱，我们且不说不一般的人追求所谓精神...

看这本书之前，我看过《一生健康》，是同样的理念，并且我也亲自实验过了。目的是调节身体状况，带来的附加效果就是减肥。
不想看前面絮絮叨叨的，就直接看第10章吧。后面的菜谱对于异国的我们来说没什么用。个人认为《一生健康》比《谷物大脑》讲的更直接明白，《谷物大脑》感...

原始链接：http://www.amazon.com/gp/customer-reviews/R7YAG1F73O4W8
摘录如下： This review is from: Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar--Your Brain's Silent Killers (Hardcover) Update(s): February 2014: Because your brain has a l...

在此之前有一年的时间零零星星的看过《酵素》、《西藏回春瑜伽》、《轻断食》、《让你年轻10岁的酵素蔬果汁》、《真原医》等有关饮食的论述。老实说，我已经对从小养成的饮食习惯有所怀疑了，但冰冻三尺非一日之寒，这一年来每次只是稍作尝试，并没有太大的饮食习惯改变。当在...

一颗星给本书文字内容，一颗星给全新的健康理念，一颗星给作者心系全人类健康的大爱（即便他是为了钱，心里默默加这句话真的是因为我们中间大有人不惜以最阴暗最恶劣的立场去揣测人心）一颗心给作者没有距离感的表述。
因为皮肤屏障受损，忌口甜食乳制品和高gi值的食物降临半年...

之前看过一些质疑小麦的书和文章，这次亲身实践了一下，几天的时间就很有效果。脑子清醒了很多。坚持了几周后恢复到面食为主的方式测试了四天，脑子开始发蒙，鼻炎咽炎加重。
虽然方舟子提出质疑，我也相信他是一个正直的人，但他在这个领域没有太多研究，提出的观点不过是大众...

1。
一本毁三观的书。值得怀疑，但也值得参考。至少给现代人提供了另一个反思人类文明进程的视角。
眼下甚至素食都在越来越流行，这时候，或许这本书的出现会显得有些大逆不道，更何况作者其实不反对素食，反对的竟然是“主食依赖”——依赖性的糖代谢。那么会被大部分人诟病也...

谷物大脑的核心内容，讲述的就是生酮饮食。这对于一个坚持健身饮食方式两年的我来说。在看完书中所描述的生酮饮食后的状态，以及碳水化合物的潜在风险之后。就毅然决然的投入到了生酮饮食。而对碳水化合物的留恋对我来说是没有门槛的，既然坚持健身饮食已经把碳水化合物的比例...

读完这本书之后整个人生都快坍塌了，和我以前的饮食健身的理念完全是反着的。这不是坑爹嘛！然后看了豆瓣的评论，意见分歧也是两个极端，更迷茫了。这已经超出了地球大部分人的知识认知，这事还有没有人管了，能不能来个负责任的说....
看来只能自己去试试了，问题是怎么试都是...

《谷物大脑》的真相——方舟子
人们把米饭、面食这些谷物食品叫做主食，因为它们是我们每餐都要吃，而且往往是吃得最多的一类食品。谷物主要是提供淀粉这类碳水化合物的。淀粉在消化道里消化成葡萄糖，被吸收到血液里。葡萄糖为我们人体提供了生命活动必须的能量。大脑监测到...

这本书的套路很像减肥或者养身书，旁征博引加上实验数据来佐证自己的观点，最后推出一套最适合的饮食菜谱。只不过这本书所针对的主要是养大脑，或者说是避免阿尔茨海默病，而且提出了一个近乎是颠覆性的饮食方案...无麸质饮食。也许这是这本书的亮点吧，无论是否正确，是否可行...

谷物大脑_下载链接1_