

# 半年前的食物塑造了今天的你



[半年前的食物塑造了今天的你\\_下载链接1\\_](#)

著者:〔日〕村山彩

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2015-5

装帧:平装

isbn:9787550251410

人是由60兆个细胞组成的，细胞们平均半年就要整体更新一次。制造新细胞的原料，就是吃进去的食物。不管是手、脚、骨骼、神经还是大脑，都是由食物生成的。你刚吃进去的午饭，会在半年之后制造出你的身体。

人和人之间能力的差距其实并不大，只不过是发挥出来多少的差异罢了。吃得不同，所展现出的能力就不同。吃什么和怎么吃，甚至能左右人生。

全日本取得运动员膳食管理师资格的第一人村山彩，首次揭示运动员膳食的秘密，让普通人也能拥有运动员一样健康的身体，随时随地保持最佳状态，发挥最大能力！

作者介绍:

村山彩

日本运动员膳食管理师第一人，同时也是果蔬料理师和铁人三项选手。

曾经在电视台和视频制作公司担任过制作人。

2010年获得运动员膳食管理师的资格。之后就以这个身份活跃于电视、杂志、广播和体育比赛中，向人们传授膳食管理的知识和经验。

2012年获得馆山若潮铁人三项比赛的冠军，同年也出现在70.3铁人三项世锦赛中。

在2013年东京马拉松比赛中，考察并指导了运动员食谱的制作。

目前致力于开办讲座，同时也对跑步与食物的关系进行科普，处理与生活常见病相关的咨询，并为专业的运动员和跑步爱好者进行饮食和运动指导。

目录: 坚持跑步的人从来不会后悔 / 065	
当食欲的“传感器”失灵时修复它的方法 / 068	
为什么越是疲劳越要去运动呢? / 072	
chapter 3 正常饮食所必需的生活习惯	
身体的“大扫除”所必需的食物 / 076	
副食要考虑颜色 / 080	
不小心吃多了该怎么办? / 083	
非要在外吃饭的话就去烤鸡肉串店吧 / 086	
洋葱、生姜等调味料必不可少 / 089	
把买水果的费用作为固定支出 / 092	
在便利店挑选能看出原材料的食品 / 095	
身体储蓄占八成，精神储蓄占两成 / 098	
购买食材前要先定好目标 / 102	
chapter 4 食物是朋友，也是敌人	
食物决定人生 / 106	
吃什么，怎么吃 / 108	
吃一个饭团 + 猪肉与只吃一个饭团相比，哪种情况会使人发胖? / 112	
不存在吃下去就会变健康的食物 / 114	
饮食决定你是否能用出全力 / 118	
冰箱也跟人类一样会代谢 / 122	
正确使用筷子的人都不会胖 / 125	
让这些食物组成半年后的自己也没关系吗? / 128	
用招牌菜提升人生的质量 / 131	
积极的心态是由饮食和运动创造出来的 / 134	

从了解现在的自己开始 / 136  
饮食管理与理财异曲同工 / 138  
运动可以增强幸福感 / 141  
身心都健康的人生就像四驱车 / 143  
chapter 5 实践！村山食堂  
不费工夫的三菜一汤 村山套餐 / 148  
确定每日食谱的方法 / 149  
两个品种就抵得上三菜一汤！简单食谱 1 / 152  
两个品种就抵得上三菜一汤！简单食谱 2 / 154  
一个品种就抵得上三菜一汤！简单食谱 1 / 156  
一个品种就抵得上三菜一汤！简单食谱 2 / 158  
太累了想去外边吃的话，就先给自己做个小菜吧！简单食谱 1 / 160  
太累了想去外边吃的话，就先给自己做个小菜吧！简单食谱 2 / 161  
太累了想去外边吃的话，就先给自己做个小菜吧！简单食谱 3 / 162  
太累了想去外边吃的话，就先给自己做个小菜吧！简单食谱 4 / 163  
适合运动前后食用 补充营养 + 不易发胖的食谱 1 / 164  
适合运动前后食用 补充营养 + 不易发胖的食谱 2 / 167  
村山家的冰箱大公开 / 168  
后记 / 171  
• • • • • ([收起](#))

[半年前的食物塑造了今天的你\\_下载链接1](#)

## 标签

健康

营养均衡

日本

爱生活

生活

自我完善

饮食

好书，值得一读

## 评论

本书观点总的来说就是：1. 你吃的东西塑造了你的身体，所以吃对健康至关重要。2. 想要吃到对身体真正有益的食物，关键是要恢复身体的食物传感器的正常。现代人常常因为压力，导致食物传感器失灵而想吃垃圾食品。恢复了食物传感器的正常，自然不会想吃垃圾食品，而愿意好好吃饭。3. 要恢复食物传感器的功能，最好的办法就是运动，每天吃饭前跑步运动20分钟，用运动消除疲劳和压力，身体排毒之后身体就会自动想要吃最有利于身体营养的东西。

还不错吧，但是感觉一直重复，就那么一句话反反复复变成了一本书

有时候很喜欢看这种小哲学小常识

讨厌觉得吃素比吃肉好的书，讨厌觉得瘦比胖好的世界，讨厌觉得要减肥才能自信的观念。

很多理论和我想的简直不谋而合啊！

刚读完《谷物大脑》再看这个简直通俗易懂，2小时看完整本…《谷物》有很多学术的东西，看着很费劲，但这个可以说就是一个大姐跟你扯家常，用最通俗易懂的语言告诉你该怎么做，什么有益什么不益…加之日本人的饮食习惯和咱们相差并不多（都离不开米饭这个主食），所以推荐的菜谱操作起来也相对容易接受。看了不少营养健康的书，简而言之就是一定要运动！要有好的睡眠！吃的均衡！

运动20分钟，以及48小时调整饮食法，这两件事还是有用的～剩下的就很多废话了…

可以快快翻完的书，核心内容大概就是食物传感器、去“低卡路里至上论”、平衡膳食

，可取，但完全可以装在一篇微信公众号文章里。写法不扎实，对于以咨询为职业，并且读惯了学术文章的人而言，数据和论述不够

-----  
一个营养师然并卵的饮食意见，冰箱建议不错，要是我也会那样放东西。

-----  
就这么回事

-----  
#2015092

-----  
#值得一读的书，食物传感器理念也很新颖。准备按照书中理念开始改造自己，好好生活。

-----  
书名，封底，大概就是整本书的核心内容了。读起来很像高考作文凑字数，一个意思分好多字好多段慢慢说，段落之间是两行的间隔，半个小时就可翻完，翻完后又觉得信息量特别少。唉，都是被未读公众号的文案骗的~

-----  
key word：传感器 半年前的食物塑造今天的你 记录日记 记录或拍照吃了什么 运动20分钟 五色五味 48小时调节 最多7天为限

-----  
书名就是很好的警示，要学会拥有 “正确的食欲”

-----  
“分辨真假欲望最好的方法就是时间。”

-----  
培养正确的食欲~然后想吃什么才能吃什么

虽然说的道理平时也都看到过，不过系统的读来还是觉得有必要。一周膳食平衡法，升糖指数选择食物，光选择热量低的食物并不能减肥之类的。不过依旧是在结合到现实中操作才行，道理懂的再多，继续吃垃圾食品可不行。

哈哈~ 对，肉吃多了胖，油脂摄入过量脸冒油。。

本书其实并没有给我带来太多的惊喜，甚至有点失望。书中的观点都是些老生常谈的事情，通过运动、饮食均衡改变自己的身体，从而达到健康的目的，我想多看一些关于运动、正确减肥的文章，得到的信息量可能都比这本书多

[半年前的食物塑造了今天的你\\_下载链接1](#)

## 书评

小清新封面+长长的书名很容易就能吸引到我  
作者的身份是日本首位运动员膳食管理师+果蔬料理师+铁人三项选手  
读起来的感觉是日本人专用的写法——“一个理念翻来覆去地说了一本书”  
最后读者终于记住了 不容易啊 啰嗦，但便于记住重点 五分之四文字，五分之一食谱  
以下是要点...

先简单说一下这本书作者 村山彩  
全日本运动员膳食管理师第一人，同时也是果蔬料理师和铁人三项选手。  
然后我想说一下这本书的书名  
其实在书中作者也隐隐表示了这算是一种激励的说法，当然，我也可以理解它是一个为宣传而提出的一个卖点。不过，健康饮...

与先生去书店看书，他看完了灿烂千阳，我翻完了这本书，听闻我看这本书，他笑惨了，说无非就是一两句的道理，不过，这么轻松一个周末下午，翻一本这样的轻松小书，也无妨乐趣，更何况，我还写了这么酷的思维导图笔记呢……

-----  
昨天晚上，把《半年前的食物造就了今天的你》看完了。文字不多，但看完后，对吃这件人生大事还是有了不少启发。  
吃这件事真的很重要，没有食物，人根本活不下来。人要有食物才得以生存。但是，人类活到今天，已经不再是仅把肚子填饱这么简单了，还要吃得好，吃得精，只有这样...

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
生命的“传感器” 文/唐斯婷  
我相信不管发生什么事情，我都可以“重启”一遍。这里说的自信，并不是觉得自己做什么都能成功，而是相信自己就算失败了，也能重头再来。——村山彩  
三个月来，经常会到健身房跑上二十分钟左右，开始对身体反应有了想了解的兴趣，《半年前的食物塑...

-----  
更像一个如何达到膳食平衡的经验合集，逻辑性不强，较弱。主要讲了两点： 1.  
压力、运动与食欲的关系  
食欲本来是身体对缺什么的渴望。根据这种渴望，就能达到膳食平衡。但因为压力的刺激导致了食欲的紊乱。而运动这种刺激能够让食欲重回正确的轨道。文章反复在强调运动的重要...

-----  
经常觉得身体很累，应该从食物，作息，生活习惯，运动，脑力五个方面进行调整  
这本书基本看目录和评论就了解核心思想了，摘要如下 1.  
把买水果的费用当做固定支出，这个不能省，再贵都不能断 2.  
每天运动20min，出汗，走路5min都狂出汗的我难道得天独厚？ 3. 保持营养均衡，这...

-----  
-----  
-----  
内容太简单，一篇文章就可以说清楚。运动、平衡饮食、合理搭配、pfc、红黄白绿黑、酸甜苦辣咸、配菜。蒸煮较好，少油。

-----  
【京东】半年前的食物塑造了今天的你  
抢购链接：<https://union-click.jd.com/jdc?d=i6l4Dg>  
其实这个公众号倒是不错，这部分书摘还是蛮重要的，有一些营养学，是我们平时很少系统学习的，如果看过很多其他营养学的书，会觉得这本比较精炼，重要的是，肯定都是对的，这些理论，比...

-----  
[半年前的食物塑造了今天的你 下载链接1](#)