

第一口吃蔬菜



[第一口吃蔬菜 下载链接1](#)

著者:梶山静夫、今井佐惠子

出版者:上海交通大学出版社

出版时间:2015-6

装帧:平装

isbn:9787313129857

高血压、高血糖、高血脂，让你从此远离没事，也顺带告别美好人生了吗？吃蔬菜有利于身体健康，这是普遍的营养认知，但是知易行难。

日本糖料病专家与营养师合理推广的饮食新概念：改变饮食顺序疗法！让你从今天起，彻底摆脱恼人的慢性习惯病，轻松养生，健康减肥，简单到不可思议！本书从治病、养生、减肥、锻炼等多个角度，详细介绍了如何高效实施“饮食顺序疗法”，大量惊人的实证案例告诉你：这么做真的有效！

作者介绍：

梶山静夫

出生于大板。医学博士。毕业于京都府立医科大学，曾任京都市立医院糖尿病·代谢内科部长，2004年开设梶山内科诊所。现为京都府立医科大学客座讲师、日本糖尿病学会学术评议员、日本抗老龄医学会评议员。

专注于饮食顺序改变血糖值的研究，构思除了全新的“饮食顺序疗法”。因为血糖值降低、体重减轻等效果显著，被NHK电视台、朝日新闻、日本经济新闻等特别报道，引起强烈反响。

今井佐惠子

出生于京都市。管理营养师、农学博士、日本糖尿病疗养指导师、日本病态营养学会评议员、大阪府营养师会理事。

毕业于同志社女子大学家政学院食品系。担任京都市西阵医院管理营养师。2003年取得京都府立大学研究生院农学博士学位。现为大阪府立大学地域保健学域综合复健学类教授。负责大学管理营养师的教导，同时在梶山内科诊所指导及研究糖尿病饮食疗法，发表过多篇论文。

目录: 目录

CONTENTS

第一章 改变饮食顺序，一辈子不生病.....	1
你也是“两人中的一人”？	2
高血压、高血糖、高血脂，到底恐怖在哪里？	6
三高数值居高不下，人体发生了什么变化？	14
控制胰岛素是改善“三高”的关键！	18
为何之前的治疗方法总不奏效？	22
三个月后三高惊人地正常了！	26
“吃什么”不变，只是改变“怎么吃”就有好效果.....	30
第二章 〈惊人实例〉 吃一样的东西，为什么会有健康与生病之分？	33
你的“健康之路”从这里开始.....	34
〈实例1〉 (K女士, 54岁)	
我做到了！不吃药也能恢复正常指标，并且成功减肥18公斤.....	36
〈实例2〉 (N先生, 72岁)	
再也不用担心糖尿病、高血脂、脑梗塞复发，就连血管也变年轻了！	40
〈实例3〉 (O女士, 57岁) 只用了三个月就治好了十年来的“三高”，连降压药都扔了！	44
〈实例4〉 (I先生, 34岁)	
才30出头就患“三高”还整天在外吃饭的我，指标一下子降下来了.....	48
〈实例5〉 (T女士, 56岁)	
消除了慢性疲劳的根源，中性脂肪也下降了400mg/dl!.....	53
〈实例6〉	
大阪府立大学“改变饮食顺序”实验报告.....	57
第三章 只要做到先吃蔬菜，各种“三高”症状全扫光.....	61

想吃就吃，无需节食.....	62
为什么吃医院的饭菜，血糖值依然升高？.....	64
经过两年半的跟踪调查证实有效改善“三高”.....	70
比“吃什么”更重要的是“饮食顺序”.....	73
就是如此简单！“饮食顺序疗法”的四大要领.....	77
要领①——“先吃蔬菜”.....	77
要领②——“吃完蔬菜，吃富含蛋白质的主菜”.....	80
要领③——“最后吃主食”.....	84
要领④——“细嚼慢咽”.....	88
最先吃蔬菜的五大功效.....	90
功效一——膳食纤维可以抑制血糖值急剧升高.....	90
功效二——维生素和矿物质维持人体正常代谢.....	92
功效三——植化素（抗氧化作用）强健血管.....	94
功效四——不用加热就能食用的蔬菜具有“酵素”的作用.....	96
功效五——不是肉食增加，而是蔬菜食用量过少.....	97
为什么“饮食顺序疗法”如此有效.....	100
我们爱吃的白米饭与“三高”的关系.....	101
最后吃米饭、面包等主食，饭量自然减少了.....	102
细嚼慢咽功效1——抑制血糖值急剧升高.....	103
细嚼慢咽功效2——预防“老年痴呆”.....	105
细嚼慢咽功效3——不会吃过量.....	106
先吃蔬菜，抑制“氧化”和“糖化”.....	107
服药效果更加显著.....	109
此饮食疗法对身体健康的人同样适用.....	112
【专栏】“三角饮食法”的弊端.....	115
第四章外食族和夜宵族的救星.....	117
第五章提升“饮食顺序疗法”效果的十个重点.....	118
①多吃西红柿.....	120
②吃两种以上蔬菜.....	123
③活用“蒸菜”.....	125
④肉类和鱼类的选择方法.....	127
⑤更加灵活地吃大豆.....	130
⑥方便的“发酵食品”.....	132
⑦“饮食顺序疗法”的调味准则.....	134
⑧好好“吃醋”.....	135
⑨宜食的水果和忌食的水果.....	136
⑩甜点怎么吃.....	138
致夜宵一族.....	140
在外吃饭多的人应该知道的.....	144
①一瓶蔬菜汁就这么棒.....	146
②点餐的诀窍.....	147
③小心“隐藏的‘糖分’”.....	151
与“酒精”的相处之道.....	153
【专栏】关于低GI食品.....	155
第五章简单运动提升“饮食顺序疗法”效果.....	159
有效改善三高的大腿肌肉.....	160
不怎么肥胖的人为什么还会得糖尿病和“三高”.....	161
只需刺激“大腿肌肉”.....	162
零负担却效果佳的“气功健步走”.....	164
【“气功健步走”的做法】.....	166
睡前做效果更佳的“气功深蹲”.....	169
【“气功深蹲”的做法】.....	170
务必在饭后半小时至一小时做运动.....	172
做好记录，让你再忙也能坚持下来.....	174
后记.....	176
· · · · · (收起)	

[第一口吃蔬菜 下载链接1](#)

标签

饮食

健康

灵性生活

好书要读!

新生活

评论

其实很空洞，几句话就能说清的事硬凑出一本书。不过这个方法应该能让人终生受益

人生是一个抛物线，每个人都在经历这个过程。

一本懒人的养生书。

非常棒

不错的书，推荐给大家

[第一口吃蔬菜 下载链接1](#)

书评

[第一口吃蔬菜 下载链接1](#)