

# 第一口吃蔬菜



[第一口吃蔬菜\\_下载链接1](#)

著者:梶山静夫、今井佐恵子

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、日本抗衰老医学会评议员。

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
• • • • •	
( <a href="#">收起</a> )	

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](#)