

轻断食：戒糖篇



[轻断食：戒糖篇 下载链接1](#)

著者: (英) 麦克尔·莫斯利 博士

出版者: 北京联合出版公司

出版时间: 2017-7-1

装帧: 平装

isbn: 9787559603623

《轻断食：戒糖篇》是麦克尔·莫斯利博士多年亲身研究实验后的全新成果，《纽约时

报》称其为“一场正在进行的健康革命”，他总结了第一本书的精华成果，并且从健康方面入手，制定出更加合理、更加健康的瘦身理念。

麦克尔·莫斯利博士认为，营养学常规建议正在遭受前所未有的抨击。由来已久的“低脂饮食”概念正在土崩瓦解，转而向“低糖饮食”，因为无数研究表明，低脂饮食方法基本没什么作用，而且很少人能坚持执行它们。

而在本书中，麦克尔·莫斯利博士将推荐与众不同且出人意料的快速减重方式，我们将从中见识到一旦方式正确，不仅他能有效地抛去脂肪、战胜血糖问题，还能逆转2型糖尿病，甚至治愈它！

不仅如此，麦克尔·莫斯利博士还将为你的每个改变阶段提供清晰且必要的指导，以确保你的体重维持稳定，并保持正常血糖水平！

作者介绍:

麦克尔·莫斯利

横扫全球的“轻断食”理念创始人

曾于英国伦敦皇家自由医院接受医疗培训并取得医师资格证，BBC健康节目制作人，英国医学协会年度医学记者，2012年拍摄纪录片《进食、断食与长寿》，先在欧美引起轰动，继而迅速在全球掀起轻断食热潮，其第一本书《轻断食：正在横扫全球的瘦身革命》全球畅销超过五百万册。

目录: 目录

前言 避免食物过盛的伤害

序言 我们对高血糖危害一无所知

第一部分 科学

第一章 肥胖症流行：我们为何身陷此境

第二章 逆转糖尿病：你可以解决这个问题

第三章 未知的风险：高危害就在我身边

第四章 从根源减重：不对碳水化合物上瘾

第五章 VLCD（极低热量饮食）回归：并不会反弹的快速减肥

第二部分 饮食

第六章 血糖控制节食的三大核心原则&开始前的准备工作

第七章 你一定不知的轻断食饮食实践

第八章 花最少时间获最大利益的运动计划

第九章 理清思绪——多想也会增加你血糖水平

食谱与菜单规划

早餐、早午餐、午餐和晚餐的50个食谱·

最佳搭配：早午晚的快捷食谱

偶尔来点不一样的：无忧烘焙

4周菜单规划·

附录·

检索

· · · · · (收起)

[轻断食：戒糖篇_下载链接1](#)

标签

健康

控糖

减肥

自我管理

饮食减重类

个人管理 · 健身

生活

英国

评论

最近沉迷甜食，这本书来的刚好。总的来说就是：1.少吃淀粉果糖多纤维2.每半个小时起来活动下3.充足规律的睡眠4.每天1万步+抗阻力训练hilt4.压力和巨大情绪波动都会影响血糖

继续#拒绝碳水四个字也能写一本书系列

#觉得自己真的要开始拒绝精致碳水了。不光是肥胖，而且容易引起糖尿病、增加患心脏病和中风的风险，而且加速衰老（研究者估计，每多出1毫摩尔/升的血糖，就会给你的“表象年龄”增加5个月。）书中给出的整体解决方案是：地中海饮食+积极运动+正念冥想。

17年剩下这四个月，觉得自己有必要控制一下糖的过度摄入。不说了我去数数还剩多少零食。

划八个重点 1.多睡觉 2.每天站三十分钟 3.天天测试体重 4.每周三次锻炼 5.不吃热带水果 6.一周清肠一次 7.多吃坚果（不含调理）酸奶 鸡 鱼 虾 白煮蛋 牛油果 8.不喝酒

“短时间禁食对健康有很多益处，它还能提醒我，我能控制饥饿，而饥饿不能控制我。”

跟《我们为什么会发胖》观点类似废话也一样多。收获：1. 仅仅一个晚上的睡眠不足就可以导致胰岛素抗性提高。不太严重的缺觉如果延续很长的时间，也有可能就会导致机体障碍。2. 每30分钟就起来走动一下。3. 用正念抵抗压力。 2019.8.11重新翻了一下

看完觉得我减不了肥的T__T

地中海饮食，仅此而已

大量重复的内容，一句话，快速地瘦身并不会导致快速地反弹，相反，在极短的时间瘦下来好处多多。

也是稍显啰嗦的一本书，戒糖、低GI饮食。

主要是为有血糖问题的人们写的，前面大段和糖尿病有关的科普，后面是减肥的方法和注意事项。有启发。

控糖，低GI饮食，少食精致碳水，多运动。书后的食谱蛮好的，可以试试。

低糖！！地中海饮食！5+2轻断食！这三个关键词唠叨了半本，另外半本是食谱。可以可以，学到了正念。

2018年读完的第一本书,本书是当年莫斯利博士在BBC制作的纪录片,断食与长寿的续篇,非常有看头

准备国庆试试

不如上一本让人干劲十足。

1h55m

对糖尿病来说对的

这种类型的书都差不多

[轻断食：戒糖篇_下载链接1](#)

书评

大量消耗精制碳水化合物导致整个人类群体体重升高，这些食品包括炸薯条、饼干、蛋糕、软饮、加糖早餐谷物，甚至包括白米和面包。
想要多摄入适量的纤维，你可以食用更多菜豆、鹰嘴豆、去皮粗小麦、洋蓟、绿叶蔬菜、西蓝花、花菜、胡萝卜、卷心菜、燕麦、坚果、覆盆子、黑莓、苹...

一直以来，我把牙齿长得不齐归因于小时候吃糖太多。还记得小时候爱吃糖到含着糖入睡，导致龋齿情况严重。我常常想，等我有了小孩，是不是要有意识得告诉他或她糖是最不好吃的东西。但是从亲戚朋友里家的小孩可以看到，爱吃糖并不是大人宠爱孩子的表现，而是孩子的天性。所以甜...

作为一个资深甜品爱好者&减肥者而言，深知对于减肥来说最最不可取的手段便是节食。节食——也许初期带来的效果非常显著——你可以看到体重秤上的数字蹭蹭蹭的往下掉，但是很快你就会发现，掉数字的速度越来越慢，你更加努力的少吃，最后会发现，身材垮垮的，浑身无力脸色蜡...

我只是因为作者的名气和他之前的纪录片《节食与长寿》才看的，作为一本跟风出版的减肥书，并没有什么更新的知识吸引我的兴趣，内容还不如《我们为什么发胖》和《谷物大脑》更加的全面和有颠覆性。随着科学研究不多深入，减肥界的知识与结论也是几年一变周而复始的轮回状态，如...

到底是糖还是脂肪是肥胖的元凶？这一世纪难题一直争论不休。曾经有两个英国医生，他们是同卵双胞胎，基因相同，为了弄清楚这个难题，他们用自己自己做人体试验，与英美其他7位医学、营养学、体育界专家一起，完成了一次疯狂而严谨的测试，颠覆了全球对肥胖的认知。在营养师的...

[轻断食：戒糖篇_下载链接1](#)