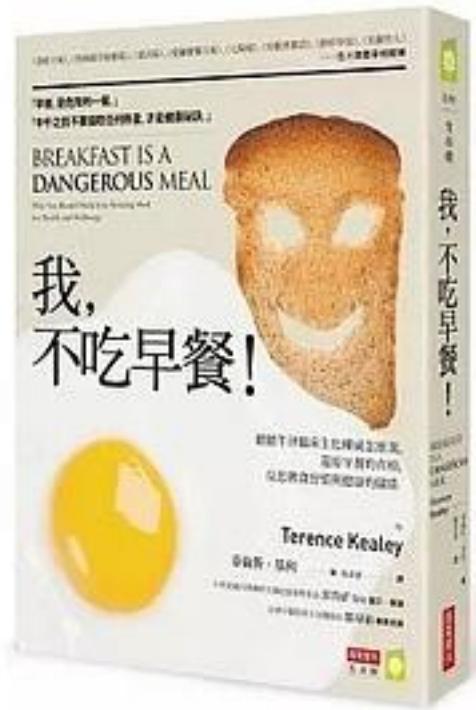


# 我不吃早餐



[我不吃早餐 下载链接1](#)

著者:泰倫斯 基利

出版者:商業周刊

出版时间:2017-8-10

装帧:平装

isbn:9789869498067

「早餐，是危險的一餐。」

「中午之前不要攝取任何熱量，才是健康祕訣。」

與其盲目相信政治正確的「早餐一定要吃」

不如看清「早餐真相」，注意身體發出的訊號

★歐美世界第一本探討「吃早餐≠健康」的大眾健康讀物！牛津權威學者以科學實證與

社會歷史背景，從「早餐」開始，為你剖析「飲食習慣與健康之間，真正的關係」

★《泰晤士報》、《英國赫芬頓郵報》、《電訊報》、《愛爾蘭獨立報》、《太陽報》、《旁觀者雜誌》、《新科學家》、《美麗佳人》……各大媒體爭相報導

★作者是醫師，也是臨床生化學家，既有實事求是的科學家精神，也有文人的生花妙筆。原本高冷艱澀的科學實驗與數據，搭配作者所舉的經典名著、名人軼事、通俗喜劇等例子，清楚易懂也令人會心一笑

邱吉爾有句名言：「婚姻幸福的祕訣之一是……中午之前不要見到另一半。」作者將這句話改寫成：

健康的祕訣之一是，中午之前不要攝取任何熱量。

本書作者58歲確診糖尿病，醫生囑咐需要少量多餐，且早餐一定要吃，但作者測量血糖卻發現了一個驚人事實——起床後是荷爾蒙皮質醇(cortisol)分泌的高峰期，讓人對胰島素產生抗性。這時「吃早餐」，胰島素會升高（比午晚餐高），導致血糖異常升高、胰島素抗性更嚴重——而「胰島素抗性」足以致死與致癌！尤其，體重過重、三高危險族群更應特別注意。

作者將拆解早餐的常識與迷思，提供另一種科學思考，幫你判斷「我有沒有必要吃早餐？」也要告訴你：

- ◆ 「早上吃得好」，其實沒有科學根據。
- ◆ 「早餐是最重要的一餐」，是刻意製造出來的形象。
- ◆ 從減重到降低血壓，「過午才食，一天兩餐」共有哪些好處？
- ◆ 為什麼吃早餐是致命因子「胰島素過多」的元兇？
- ◆ 哪些人適合採取「早餐斷食法」？

同時小心求證，大膽揭露四大關鍵重點：

◆聲稱「吃早餐有益健康」的研究，背後出資者都是大企業

早餐代表龐大商機，「吃早餐對健康有益」等選擇性發表的科學研究，背後金主都是大企業（家樂氏、雀巢等）。至今，數百位科學家累積起來的早餐研究數據，雖無造假問題，卻帶有偏見或錯誤詮釋。

◆早餐的3大迷思

迷思1 | 早餐麥片很健康

迷思2 | 早餐對大腦有益

迷思3 | 早餐有助於減肥

◆早餐對健康的4種危害

危害1 | 吃早餐會「增加」每日攝取的總熱量

危害2 | 吃早餐會引發強烈飢餓感，結果吃得更多

危害3 | 早上進食會引發並加劇現代人的頭號殺手「代謝症候群」

危害4 | 早餐通常富含碳水化合物，會讓「代謝症候群」更加嚴重

### ◆早上是斷食時間，不進食才健康

每天早上（中午十二點前）是人體的「斷食」時間，作者認為不吃早餐的「8小時減肥法」，優於隔日斷食或五比二輕斷食，對健康有益，胰島素、血糖、三酸甘油酯、膽固醇的濃度都會直線下降。最大的好處是「減重」。

若是吃了早餐（breakfast），就是「停止」（break）「斷食」（fast），會增加罹患疾病的風險，如第二型糖尿病、肥胖症、心臟病、中風、高血壓、阿茲海默症（俗稱失智），以及肝癌、乳癌、胰臟癌、子宮癌等疾病。

Amazon讀者實證推薦

Bob, 4顆星, 2017/6/4

「我工作很忙，自從不吃早餐後，身體並無任何異狀……事實上，如同書上所說，我不但成功減重，而且減掉的幾乎都是脂肪，完全符合科學。」

S N Cowan, 5顆星, 2017/4/25

「我一邊讀這本書，一邊開始力行不吃早餐，讀完後就瘦了快2公斤！推薦本書給每一個想要過得更健康的人。」

neil, 2017/3/8, 5顆星, 2017/3/8

「我今年50歲，10年前透過節食運動減掉了18公斤，原本一直維持體重……但這兩年卻開始復胖……從我的減肥史可知我對減重小有心得，但本書的方法更是好極了！……早上斷食比想像中簡單，我午餐吃得比較養生，晚上九點過後不吃東西，每天攝取的熱量確實減少了……最棒的是，我晚上都不會感到飢餓，覺得自己越來越瘦，越來越健康，充滿活力，目前已經瘦了9公斤。」

名人推薦

中華民國自律神經失調症協會理事長 郭育祥 醫師——審訂?1?76?1?74導讀

京華中醫診所主治醫師 鄒瑋倫——專業推薦

各界讚譽

長久以來，人們都認為早餐是一天中最重要的一餐……這本嚴謹的研究著作提出了一系列令人信服的論據予以推翻，讓你從此對早餐吃的麥片「另眼看待」！——《週日電訊報》（Sunday Telegraph）

本書巧妙拆解並打破大眾習以為常的慣性思考——早上是最重要的進食時間……作者擅長在說法雜沓的研究之中脫穎而出……這是一本生動有趣、引人入勝的科學著作。乍看以為刻意引起論戰，細讀就會發現論述縝密、有理有據。——《泰晤士報》（The Times）

有愈來愈多證據顯示，斷食可以降低胰島素、血壓、三酸甘油酯與膽固醇，對健康有益。基利這本書有效顛覆了一個普遍觀念——我們應該少量多餐——可望成為此領域的一大貢獻。——《週日泰晤士報》（Sunday Times）

作者介绍:

作者簡介

泰倫斯. 基利 (Terence Kealey)

曾就讀倫敦大學聖巴特醫學院 (Barts Hospital Medical School, University of London, 1970~1976年) , 其後於牛津大學取得臨床生化學博士學位。畢業後任教於新堡大學，後來以惠康資深臨床研究員 (Wellcome Senior Clinical Research Fellowship) 的身分於劍橋大學教授臨床生化學 (1986~2001年) 。2001~2014年擔任白金漢大學校長。目前在華盛頓特區的卡托研究所 (Cato Institute) 科學研究中心擔任訪問學者，專門研究食物政策。

譯者簡介

駱香潔

清大外語系，輔大翻譯研究所，專事翻譯。譯作包括：《樹，記得自己的童年》、《用科學打開腦中的頓悟密碼》（商業周刊出版）、「死過一次才學會愛」、《超腦零極限》等書。

目錄: 推薦序 | 早餐要豐盛、簡單還是不吃? 鄒瑋倫

導讀 | 不吃早餐，更健康 郭育祥

作者自序

前言

第一部 | 我的人生故事，第一集

1. 我生病了

第二部 | 疑點重重的早餐擁護者

2. 被美化的早餐

3. 商用科學時代的早餐

第三部 | 早餐迷思

4. 迷思一：早餐麥片很健康

5. 迷思二：早餐對大腦有益

6. 迷思三：早餐有助於減肥

第四部 | 似是而非的早餐理論

7. 溜溜球節食效應

8. 混亂的生活型態

9. 早餐傳說五則

第五部 | 世界名校的早餐戰爭

10. 哈佛與劍橋障礙

11. 英勇的早餐叛軍

第六部 | 令人誤解的早餐科學實驗

12. 血糖與早餐：不健康的證據比較多

13. 血糖與早餐：健康的證據比較少

14. 科學家為什麼宣稱早餐是安全的?

第七部 | 致命早餐

15. 脂肪傳說

第八部 | 叛徒胰島素

16. 碳水化合物攻占英語國家的早餐

17. 早餐的意義建立在胰島素之上

18. 新疾病：糖胖症

- 19. 現代瘟疫：胰島素抗性
  - 20. 定義
  - 21. 黎明現象
  - 22. 生化學家將近一世紀的勸誠
  - 第九部 | 不吃早餐的人生
  - 23. 我的人生故事，第二集
  - 第十部 | 致命胰島素
  - 24. 現代瘟疫：代謝症候群
  - 25. 代謝症候群能否逆轉？
  - 26. 斷食法
  - 27. 第三型糖尿病（以及代謝症候群的其他影響）
  - 第十一部 | 非吃早餐不可的話，該吃什麼？
  - 28. 那麼，到底該吃什麼？
  - 29. 如果你非吃早餐不可
- 結語  
後記  
圖表出處  
參考文獻  
• • • • • (收起)

[我不吃早餐 下载链接1](#)

## 标签

饮食保健

科普

## 评论

适合刚陷入饮食迷思的读者。如果你过去基本没有生理学知识，并刚开始质疑流行的营养学观点，则可以看一看。一方面可以破解错误的流行观点对自己的侵蚀，一方面也可以作为一本后续深入研究实用营养学知识的入门读物(如果对观点背后的理论支撑有研究兴趣的话)。另外本书的参考文献也值得翻阅，可以选择自己喜欢的作为平时制定自己饮食方案的参考。英国人的作品，风格和美国(粗暴)或日本(傻呆)人有所不同。本书作者非常诚实，有一说一，有二说二，观点其实不重要，背后的逻辑分析才是关键。

---

很棒 基本上完全跳过例证直奔后头重点了：怎么做？

每讀一章，我彷彿會聽到作者熱唱：早餐，我呸！的感覺。但為啥要呸？萬一我不想呸怎麼辦？作者身為生化界大牛，比起柔性勸導他更直白剛硬，話不多說直接上圖表擺數據，從生物學營養學以及身為糖尿病患者面對吃與疾病的經驗觀點，手把手心連心，就是要對你說：乖，放下早餐，立地成佛。不過就像作者提及：科學（或人體）也許本身就存在著矛盾性。在中醫脈絡下對早餐則又是另一種的詮釋。有趣的是他額外提到的那句：Science advances funeral by funeral

光這一點就不禁讓人思考大眾所接觸的科學真理到底是誰的？在面對這樣一本早餐勸世書籍，所收穫的不僅僅是對營養、健康、生物等多方硬知識，更多的是面對自己和自己以外的觀點，如何以邏輯去分析兩者的差別，懂得分辨研究方法和數據，才能在潮流下保有可貴的真理

里面的科学逻辑值得学习，结论很清晰，中午之前不要摄入任何热量。所以中午是12点吧

内容很广，个人感觉覆盖的知识点深浅不一。概括了基础的营养科学和食品科学的知识。最终还是回到了“少摄入精制碳水，多摄入粗粮和优质脂肪”的饮食。

[我不吃早餐 下载链接1](#)

书评

[我不吃早餐 下载链接1](#)