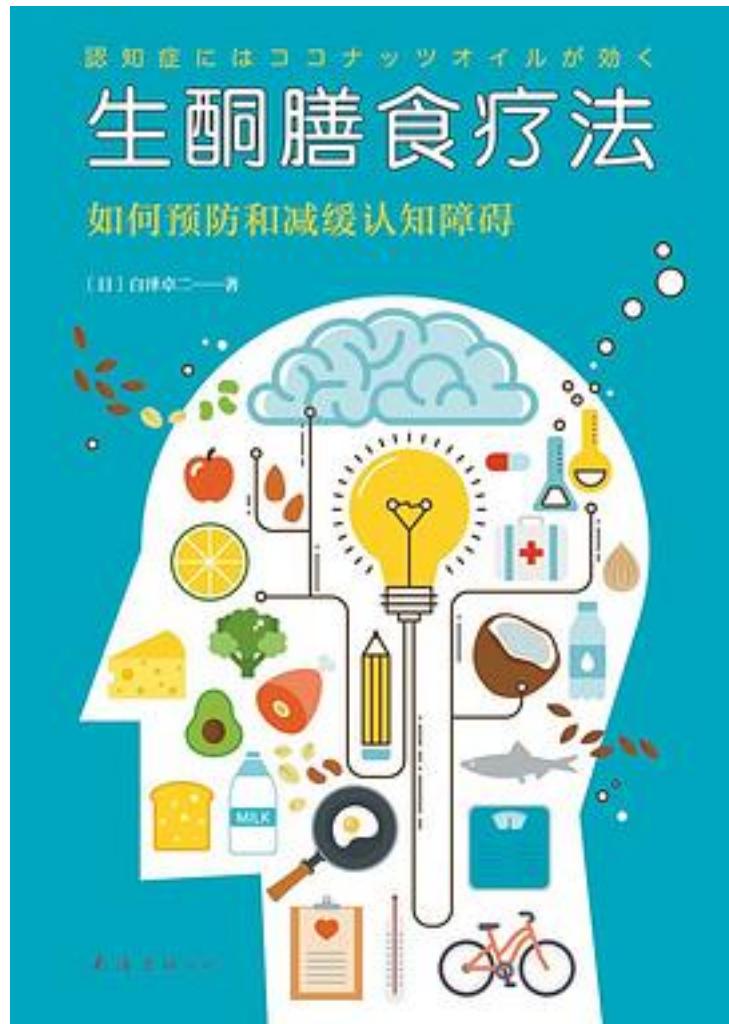


# 生酮膳食疗法



[生酮膳食疗法 下载链接1](#)

著者:〔日〕白泽卓二

出版者:南海出版公司

出版时间:2018-2

装帧:平装

isbn:9787544265676

平均每3秒就有1人被诊断为认知障碍。

自2015年至今，中国的阿尔茨海默病患者数量长踞世界第一。

轻度认知障碍（MCI）患病率正在升高，年轻化趋势明显。

认知障碍的潜伏期长达25年。

=====

☆ 常吃的食物 ≠ 对大脑安全的食物

☆ 用科学健康的膳食，唤醒休眠的大脑。

☆ 读得懂、做得到，37天大脑改善计划。

=====

在中国，阿尔茨海默病的患者人数已占世界患病总人数的四分之一。而阿尔茨海默病只是认知障碍的一种。认知障碍的潜伏期长达25年。目前，55岁人群中已有4.2%的发病率，患病人数仍在不断增加，发病年龄还在不断提前。

自从高糖分高热量的工业化食品摆上人们的餐桌，以阿尔茨海默病为首的认知障碍已越来越多。由于“脑内老年斑”沉积，神经细胞无法摄取糖分。没有了能源，细胞很快衰竭。于是记忆消失，语言和思维能力丧失，生活不能自理，亲人变得陌生……

然而，糖分并不是大脑唯一的能源。人体还能分解一种优质的大脑养料：酮体。生酮膳食，就是在限制糖分的同时摄入富含酮体的食物，为大脑注入更优质的能量，重启神经系统。

膳食不仅能给人带来营养，还能带来健康。

作者介绍：

白泽卓二

医学博士。毕业于日本千叶大学医学部，现任日本顺天堂大学研究生院教授。专攻寿命控制基因分子遗传学、阿尔茨海默病分子生物学、运动员基因研究等，是日本分子遗传学、老年医学领域领军人物，被誉为“抗老之神”。

医学院之外，他曾历任日本东京都老人综合研究所病理部研究员、神经生理部主任、分子老化研究组组长、老化基因生物标记研究组组长，现任日本老年医学学会理事、老化科学株式会社董事长，并出演NHK、TBS电视台的多档医疗节目。

著有《日本人为什么长寿》《让你活到100岁也不痴呆的手指操》《100岁，不痴呆》《不老的密码》等书籍，善于把复杂的医学原理写成通俗易懂的文字。

目录：第一章 总貌：什么是认知障碍 7

一、首先，你要知道对手是谁 9

(一) 主力军：阿尔茨海默病 9

(二) 骑士团：脑血管疾·病认知障碍 14

(三) 伏击者：路易体痴呆 15

二、症状：当它来到你身边 17

(一) 核心症状 17

(二) BPSD——不开心，想打人	19
三、目前的治疗手段及药理	21
(一) 间接的兴奋剂	21
(二) 间接的保护者	23
(三) 研发中，待成功	24
(四) 试试别人家的药	24
四、轻度认知障碍，别忽视	28
第二章 解惑篇：谁是真凶	29
一、别担心，它不遗传	31
二、要当心，你的生活习惯	32
(一) 七大潜在诱发因素	33
(二) 敲黑板划重点：警惕高血糖状态	36
三、可怕的魔鬼三角	40
(一) 高血压	40
(二) 高血糖	42
(三) 内脏型肥胖	43
四、动物性油脂，求放过	46
五、运动器官综合征	48
六、厉害了，我们的牙齿	50
(一) 留下的牙齿越少越容易患认知障碍	50
(二) 牙齿能否紧密咬合事关重大	51
(三) 可得好好刷牙了	52
(四) 增加唾液分泌，保持口腔清洁	53
第三章 反转篇：重启大脑的“黑科技”	55
一、细胞的电力：葡萄糖	57
二、在谷物称霸餐桌前，酮体才是生命能量源	59
三、葡萄糖与酮体大PK	60
(一) 都通过细胞线粒体制造能量	60
(二) 长命电池与短命电池	61
四、什么是酮体	63
(一) 饱和脂肪酸并不是坏蛋	64
(二) 糖尿病，请别对酮体Say No	66
五、生酮状态	68
(一) 当酮体成为电源	68
(二) 减肥啦	69
第四章 解决篇：生酮膳食	73
一、借问酮体何处有	75
(一) 神器就是椰子油	75
(二) 椰子油的效果也因人而异	79
(三) 椰子油从哪儿来	81
(四) 大脑的呼唤：请用椰子油淹没我	82
(五) 如何选择椰子油	83
(六) 核心原则：维持酮体水平	86
(七) 生酮膳食	89
(八) 烹调小贴士	101
(九) 椰奶	102
(十) 用椰子油进行口腔保·健	104
二、植物生化素：抵御认知障碍，算我一个	107
(一) 抗氧化的强力军	107
(二) 葡萄酒中的多酚	109
(三) 绿茶中的儿茶素	110
(四) 能够替代非类固醇抗炎药的植物生化素	110
(五) 咖喱中的谷氨酰胺	111
三、限制热量	113

四、有氧运动 114

五、使用你的大脑 117

第五章 问答篇：或许你还想知道 119

· · · · · (收起)

[生酮膳食疗法 下载链接1](#)

标签

养生

健康

生酮

调理

营养学

藏书

饮食

身体

评论

也不知道靠不靠谱……只记得牙齿咬合很重要！！我要去整牙了>\_>

---

-----  
牙齿数量和咬合！！刷牙啊盆友们！！椰子油买起来嘿！

信息点表达清晰。相对于西方作者的类似内容来说，易于掌握信息点，但无法提供更进一步的解答。有些例子和引证可能还是值得推敲。

就怕这种喝油的歪门邪道了~生酮真不是这么整的。

枕头要低，吃饭不要翘腿，要用椰子油漱口。

(纸) 对KETO感兴趣是他的概念碰巧对上自己的喜好以及生活习惯。“一日三餐都不吃主食为佳”真的太简单了。挺简单易懂的内容，点了些概念，讲了些操作，理了下思路。

侧重点只在于改善认真 太浅显了

入门

买书前应该看下豆瓣评分的，全书围绕阿尔茨海默症来分析病因个案食疗，可实质性的  
东西真的很少，行吧。谢谢您的知识分享。

一会就刷完了…践行啊践行

就是单纯的告知阿尔海默症的成因和可能的解决办法，结合已知的生酮部分知识，觉得  
对于我这种家族有遗传糖年病史的还是很有用处的。

浅显易懂，但是没什么数据支撑，文字挺少的一会会就读完了。阿尔茨海默症，神经退  
行性疾病，可以用多奈哌齐、盐酸美金刚、加兰他敏等缓解病情再恶化，还有提到的利  
凡斯的明膏剂

---

[生酮膳食疗法 下载链接1](#)

## 书评

这是一本有关为什么要进行生酮饮食以及生酮饮食清单包括哪些食物的说明性使用指南。观点清楚，易于阅读。

作者力推椰子油，号召用椰子油淹没大脑，另外还有橄榄油。只是这两种油日常中难于用于烹饪，橄榄油可凉拌，不适合中国菜肴。我试过水煮后的蔬菜倒入橄榄油，只能说这种吃...

---

[生酮膳食疗法 下载链接1](#)