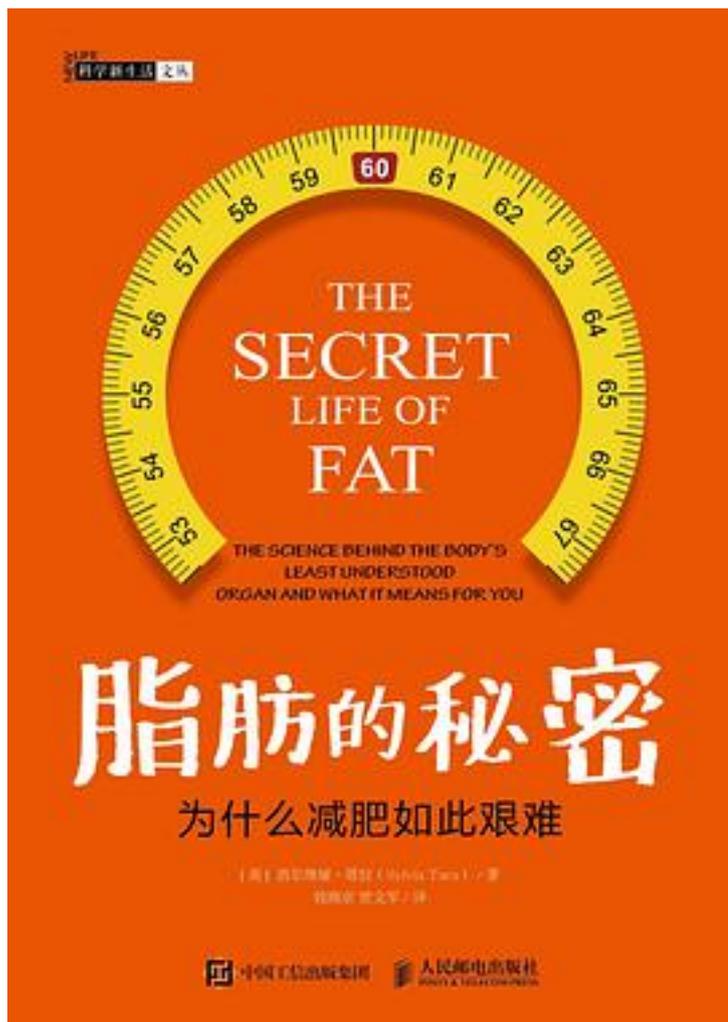


脂肪的秘密



[脂肪的秘密_下载链接1](#)

著者:[英] 西尔维娅·塔拉

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-6

装帧:平装

isbn:9787115480514

脂肪不是你想的那樣！生物化學博士為你揭開出人意表的脂肪科學！

脂肪不僅有助於「轉大人」，也會讓你思想變得更成熟？

擁有肥胖基因就沒救了嗎？女人要瘦就是比男人困難？

追求超低體脂率，當心骨質疏鬆、免疫力下降？

怎麼做可以減去壞脂肪，增加好脂肪？

少了脂肪，體重不只會增加兩倍，智力也會受影響？

肥胖也可能會「傳染」？為何明明吃得不多，體重卻節節上升？

稍胖的病人在接受重大手術的預後情況，反而比體重正常的病人好？

.....

你或許不喜歡脂肪，但你的身體可不是如此。事實上，你的身體內建了許多緊捉住脂肪不放的防禦機制！例如，脂肪能利用幹細胞再生，在它感覺受到威脅時也會奮力提高食慾以防被消滅，甚至利用細菌、遺傳與病毒來擴張版圖！

想要瘦個十公斤？你得跟脂肪攜手合作，一味對抗絕非上策。塔拉博士解釋了你身上的脂肪如何影響你的食慾與意志力、它在受到攻擊時會如何頑強反抗，以及它為何總能快速重回你身上。

《脂肪的祕密生命》糅合歷史觀點與最尖端的科學研究，揭露了脂肪的真實身分：它是個內分泌器官，而且只要存量組成、貯存部位得當，其實對健康大有助益。脂肪能促發青春期、延長壽命、幫助傷口癒合、讓生殖與免疫系統正常運作，甚至足以影響大腦尺寸、左右你的思想與情緒！

塔拉闡述了遺傳、荷爾蒙、飲食、運動，以及歷史等複雜因素如何影響我們的體重。看完本書，你將大嘆，原來脂肪這個能將自己擴大千倍的器官擁有許多令人意外的功能與影響，也能從作者的個人經驗與書中所提個案中找到減重的可行方法。

作者介绍:

作者:【美】西尔维娅·塔拉 (Sylvia Tara)

西尔维娅·塔拉在加州大学圣地亚哥分校获得生物化学博士学位，并在宾夕法尼亚大学沃顿商学院获得MBA学位。她曾于麦肯锡公司担任顾问，还曾在世界上知名的生物技术公司工作。塔拉现居住在美国洛杉矶。

目录: 目录

序：紧身牛仔裤 1

前言：改变对脂肪的态度 7

第 1 部分 关于脂肪的一切 15

第 1 章 脂肪的作用超乎我们的想象 16

没有脂肪的女孩 16

要真正了解脂肪，道路还很漫长 19

关于脂肪的基础知识 21

克里斯蒂娜的治疗方案 24

脂肪的多种类型 25

好东西也不能太多 26

脂肪的连接固定作用 28
脂肪充当信使 28
第2章 脂肪能与身体对话 31
肥胖研究的新发现 33
血液中的新发现 34
住进医院 36
注定与科学有缘 37
出院 42
“我们找到它了！” 43
蕾拉的病好了 47
第3章 脂肪与生活息息相关 51
脂肪赋予我们生命 51
脂肪和骨骼相辅相成 59
大脑容量和脂肪 61
脂肪保护人类健康 62
肥胖的悖论：脂肪可以让我们活得更长吗 64
第4章 当好脂肪走向对立面时 67
过多的脂肪对身体有害 69
如何医治不健康的脂肪 73
胖且健康—相扑手的生活 74
脂肪不断发出指示 75
最后的手段 77
第5章 坚守阵地的脂肪 81
“这个医生啥也不懂！” 81
来自墨尔本的确认 89
脂肪的血管生成机制 92
吸脂术的故事 93
被脂肪打败了吗 94
第2部分 不只是食物使我们发胖 97
第6章 细菌和病毒：体积微小，却发挥巨大作用 98
印度鸡奇案 99
体重继续增加 103
来到美国 104
糖尿病患者的减肥计划 107
美国的病毒 108
管理脂肪的新方法：不再责怪脂肪 109
病毒是如何产生脂肪的 111
有时科学不易被接受 112
不仅仅是病毒，细菌也可产生脂肪 114
与体内微生物菌群合作 118
第7章 责怪父母：肥胖基因的遗传 121
脂肪面前并非人人平等 124
基因很强大，但并非决定一切 130
第8章 我是女性，我有脂肪 132
为什么女性比男性更易发胖 133
禁食和运动—短期优势 136
性别和脂肪分布 139
怎么变得像男性一样苗条 140
他说与她说 142
婚礼和超越 144
第9章 脂肪会聆听 145
不同的年龄，不同的脂肪 146
脂肪会聆听 147
信号放大 149

如何正确看待激素替代疗法 153
自然地放大信号 155
吃塑料的男子 157
脂肪受大自然力量的影响 158
第3部分 解决方案 161
第 10章 脂肪控制之一：你该怎么做 162
运动解决遗传学、激素和衰老问题 164
通过饮食改善激素分泌状况 166
间歇性禁食 167
为微生物菌群进食 168
女性和食物 169
成功减肥人士的习惯 171
食物记录基础知识 173
第 11章 用意志力战胜脂肪 175
像训练肌肉一样学习自我控制 177
诱饵搭配法 180
崭新的开始 181
不要训练过度 182
不确定性和压力 183
有意义的目标 184
第 12章 脂肪控制之二：我该怎么做 186
第 13章 脂肪的未来 197
致谢 202
参考文献 204
• • • • • ([收起](#))

[脂肪的秘密_下载链接1](#)

标签

健康

饮食

专题

0.科学

科普

未知

2018

评论

内容不错，对于脂肪有很多新发现的观点，对自身了解，以及减肥很有帮助，但是翻译太烂了。翻译至少要减掉两星。

看完整本书就觉得其实一篇八百字的短文就可以全部概括完…

比较受益的是作者说明了脂肪是一种器官，尤其属于内分泌器官。这就开拓了了解脂肪的全新角度，比如脂肪会与大脑沟通；脂肪本身会分泌瘦素，这也是为什么减脂到一定程度之后会停滞，因为你分泌瘦素的能力也降低了；抓取脂肪的能力以及抓取脂肪存储到的位置与基因非常相关；肠道菌群以及感染的某种病毒和你内分泌的关系……遗憾的是，当你了解到脂肪是内分泌器官的同时，作者也告诉你，减脂和增肌不一样，不简简单单是运动就可以解决的，它是一个人生习惯的大变革。所以我打三分，这本书给了我方向，但是没有道路，盆友们。你们还是去增肌比较简单。

翻译太烂了…票面大段大段的都在讲特例…最后一章才讲怎么减肥
感觉就是有点浮于表面吧

好吧，前面几章都是讲脂肪这个器官的原理！只有12章才是讲作者怎么做才能成功减肥的。三部曲：了解自己身体脂肪受到基因、微生物群、饮食习惯、生活习惯等方面的影响；制定适合自己的饮食习惯；制定适合自己的健身习惯。

葱花生物科学专业的角度解释了对“脂肪”认识的一步步进展，而我最关心的部分减脂讲述的比较少，离不开意志力、断食、运动习惯，新的收获是随着年岁渐长对运动的投入时间要增多，减肥效果才会明显，还有一点，“塑料制品在高温下会释放外源性雌激素”，所以要少吃用塑料制品承装的食物。

没什么新意，也还是那么些道道。

偶然买到的，虽然故事对于原理，但是深入浅出，还是挺有科普价值的，对于现在市面上鱼龙混杂的减肥办法提供了鉴别依据。

这本书被打低分是很多人的出发点有问题，拜托，这是一本科普书，不是一本减肥术，作为科普书，我给5星，对肥胖和脂肪的研究的脉络梳理的非常清楚，脂肪细胞对身体的调控机理和对激素的影响的研究深入而有洞察力，与我有醍醐灌顶之感，力荐这本书。豆瓣评分偏见的绝佳例子。

[脂肪的秘密_下载链接1](#)

书评

[脂肪的秘密_下载链接1](#)