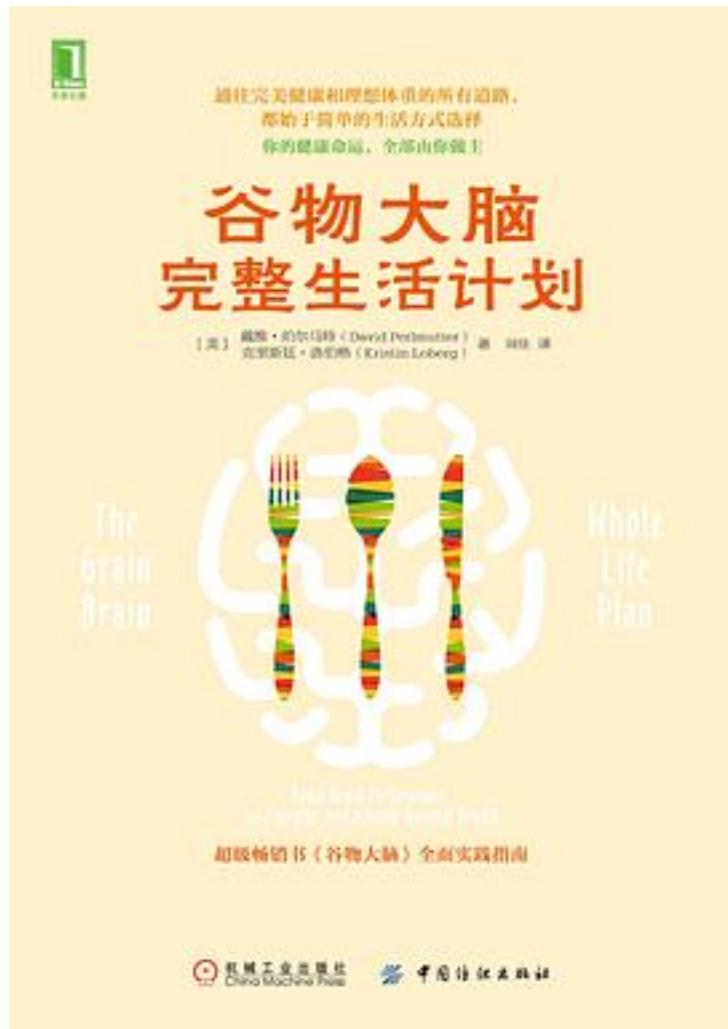


# 谷物大脑完整生活计划



[谷物大脑完整生活计划\\_下载链接1](#)

著者:[美]戴维·珀尔马特

出版者:机械工业出版社

出版时间:2019-1-4

装帧:平装

isbn:9787518056811

“谷物大脑完整生活计划”包括三大步：

## 第一步：改进饮食和所服用的药物

●排除饮食里的“恶棍”，迎接有助于健康的“英雄”

●在日常治疗方案里增加一些补剂，放弃一些药物

## 第二步：增加支持策略

●建立可持续的锻炼习惯

●注意疼痛，尤其是背部和膝盖

●为睡眠腾出空间

●减少压力、获得平静的四种简单方法

●为实体环境排毒

## 第三步：制定相应的计划

●知道什么时候吃、什么时候睡、什么时候锻炼。

●训练自己做好日程安排，以便在时间有限的条件下达成目标

●基本的食材和零食购买清单

●14天饮食计划

●一日三餐和甜点的丰富美味食谱

该计划的主要目标：

- 减少和控制炎症
- 把身体变成燃脂机
- 平衡肠道里有益细菌的水平
- 平衡激素，提高瘦素敏感性
- 控制个人基因
- 平衡生活

该计划对以下方面均有帮助：

注意力不足过动症、哮喘、自闭症、过敏、慢性疲劳、慢性疼痛、抑郁和焦虑、糖尿病、肠胃疾病、肥胖、头痛、记忆和注意力问题、便秘或腹泻、甲状腺功能障碍、失眠、关节炎、高血压、皮肤问题等

作者介绍：

戴维·珀尔马特 (David Perlmutter)

医学博士，执业神经科医生，美国营养学会成员。

在营养对神经病症的影响这个研究领域，珀尔马特博士是世界公认的权威。他曾获多项奖章，包括迈阿密大学医学院颁发的朗特里研究奖、美国营养学会颁发的年度人道主义奖，以及因他在神经退行性疾病领域的开创性研究而荣获的莱纳斯·鲍林奖。他创办了佛罗里达珀尔马特健康中心和珀尔马特脑部研究基金会。

他的文章广泛地出现在医学出版物中，而且他经常在世界各地举办讲座。他是《奥兹医生秀》医学顾问团的成员，还在美国多个全国性电台和电视节目中登场，其中包括美国有线电视新闻网 (CNN) 和福克斯新闻频道的《20/20》《今日》《早安美国》以及《早间秀》。

他是多部畅销书的作者，作品全球销量过百万，改变了很多人的健康乃至生活。其中最畅销的作品就是“谷物大脑三部曲”。其中《谷物大脑》甫一出版即跃上《纽约时报》图书销售排行榜以及美国亚马逊健康类排行榜第一名，并长年占据美国亚马逊畅销榜前列。

目录: 前言 你能碰到这本书，一定有原因

第一部分

欢迎来到谷物大脑完整生活计划 1

第1章 谷物大脑完整生活计划是什么 2

第2章 主要目标 9

减少和控制炎症 11

借助脂肪，把身体变成燃脂机 12

平衡肠道益生菌的水平 15

平衡激素，减少胰岛素波动，提高瘦素敏感性 21

控制个人基因 25

保持生活的平衡 28

第3章 饮食规则 29

摒弃麸质（哪怕你认为自己不存在相关问题） 30

追求低碳水、高脂肪和高纤维 34

抛弃糖（真正的糖、加工糖和人造糖） 37

避免转基因食品 39

当心蛋白质太多 43

拥抱神奇的鸡蛋 46

不仅仅是关于吃 47

第二部分

谷物大脑完整生活计划概要" 49

第4章 着手：评估风险因素，了解数据，做好思想准备 50

评估风险因素 52

了解数据：血中奥妙 54

做好思想准备 57

第5章 第一步：改进饮食和所服用的药物 66

盘点厨房 66

该吃（不吃）哪些药 78

第6章 第二步：增加支持策略 92

培养可持续的锻炼习惯 93

注意疼痛，特别是来自腰背和膝盖的疼痛 102

为睡眠腾出空间 105

减少压力、获得平静的四种简单办法 111

为实体环境排毒 126

第7章 第三步：制订相应的计划 131

什么时候吃饭 132

什么时候锻炼	134
什么时候睡觉	136
生命中的一天	136
第8章 故障排除	140
“如果离家在外，必须在外就餐，该怎么跟进计划？”	142
“不好了！我偏离了方案。这下怎么办？”	143
“这种饮食使我出现了严重的头痛和其他副作用”	145
“救命啊，我总是饿着肚子上床”	146
“我吃素，该怎么办呢？”	146
注意孕妇和新手妈妈	147
“我需要服用抗生素，会有什么问题吗？”	148
“我感觉好多了，可以停止服药吗？”	149
关于儿童的最后说明	149
第三部分	
开始吃	153
第9章 最后的提醒和有关零食的点子	154
最后的提醒	155
零食	160
第10章 14天饮食计划	162
美味14天	164
第11章 食谱	169
致谢	218
精选参考文献	220
译后记	235
• • • • • (收起)	

[谷物大脑完整生活计划 下载链接1](#)

## 标签

谷物大脑

健康饮食观念

营养学

菌群大脑

瘦身

生活方式

饮食和健康

# 实操手册

## 评论

本书去掉了白藜芦醇的补剂!

-----  
道理我都懂……but.....

-----  
不想写作业的时候啥书都能看#1

-----  
基本上是作者前两本书的合辑（所以也价格翻倍了），买了这本实际上就不需要存前两本了，除非你真的热爱那些长篇大论的科普。较大的进步就是更简单易行和整体了，比之前的清晰，是可以实际操作一下的。

-----  
还是蛮有意思的，打一星的书评你真的提出客观证据驳斥作者的论据了吗？汲取一些对自己有用的就够了，我会低碳水但不会无碳水不然生活太没幸福感，也是生酮饮食法的佐证，BTW椰子油抹面包好吃

-----  
都是重复。权当巩固了。

-----  
实操手册不能少啊，入手了这个系列的三本书，想要对健康新饮食有一个认知。打开新的世界观。

-----  
有用。

垃圾书，连高中生都写不出这么拙劣的论文，论点论据站不住脚，瞎扯，浪费我一个小时

[谷物大脑完整生活计划 下载链接1](#)

## 书评

作者继续《谷物大脑》的惊人发现：人类不需要吃碳水化合物，无碳水化合物、无麸质、高脂肪的饮食可以改善身体状况，治疗或改善包括高血压、多发性硬化在内的许多疑难杂症。

作者非常清楚提出这样惊人的医学发现需要同时提出过硬的证据，需要先在学术圈发表征求同行意见。作者只在...

[谷物大脑完整生活计划 下载链接1](#)