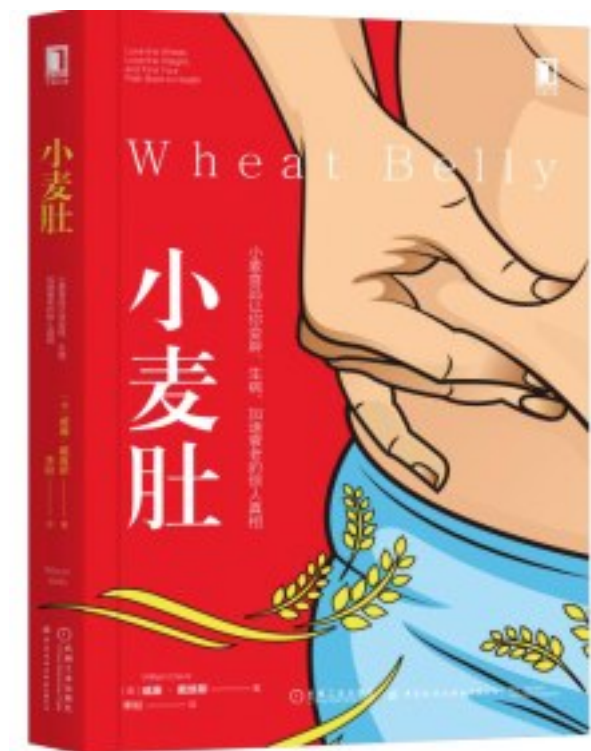


小麦肚：小麦食品让你变胖、生病、加速衰老的惊人真相



[小麦肚：小麦食品让你变胖、生病、加速衰老的惊人真相 下载链接1](#)

著者:[美]威廉·戴维斯 (William Davis)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2020-1

装帧:

isbn:9787518069682

我们经常听到“多吃健康谷物”的建议，但实际上，从疲劳到关节炎，从肠胃不适到肥胖，你的健康问题都是由每天所吃的面包、面条、饼干、蛋糕导致的。有充足的科学研究表明，小麦是肥胖和众多疾病的根源，不吃小麦能减轻甚至完全消除这些症状。“无小麦生活”倡导者、心脏病医生威廉·戴维斯在本书中揭露了小麦食品如何导致我们变胖、生病、加速衰老。

小麦能够深入影响几乎身体的每个器官，从肠、肺、心、甲状腺一直到大脑。食用小麦

对人体的负面影响有：

食欲大增，使人发胖（尤其是内脏脂肪堆积）；

血糖飙升，产生更多引起疾病和衰老的糖基化终末产物；

炎症加剧，导致骨骼问题和混乱的免疫反应；

大量疾病出现，如乳糜泻、神经类疾病、糖尿病、心脏病、关节炎、皮疹以及精神分裂症。

戴维斯医生亲眼见证，上千名患者停止摄入小麦之后，大肚子消失了，体重会快速、轻松地下降，经常一年能减掉25千克、30千克、50千克甚至更多，同时出现各种健康改善效果：

一名38岁女性因结肠炎而差点儿被切除结肠，通过不吃小麦被治愈了，结肠完好无损。

一名26岁的男性因关节疼痛而几乎不能走路，不吃小麦之后，可以随意走或跑了。

如果发现自己带着隆起的小麦肚，再怎么努力也不能穿上去年的牛仔裤，有糖尿病前期症状，有高血压和高胆固醇，不妨考虑下采用本书的建议，跟小麦说再见。

作者介绍:

威廉·戴维斯

WILLIAM DAVIS

医学博士，心脏病医生，《纽约时报》畅销书作家。曾登上《奥兹医生秀》（The Dr. Oz Show）、《今晨》（This Morning）等美国的全国性电视节目分享了“无小麦生活”的益处。数百万人访问过他的博客wheatbellyblog.com。

译者简介

李盼

GitChat

联合创始人，本科和硕士分别毕业于哈尔滨工业大学和荷兰代尔夫特理工大学。业余时间译有《写给大家看的设计书》（第4版）、《具身认知》和《人工智能时代》等书籍

目录: 目录

引言

第一部分

小麦：不健康的全谷物

第1章 小麦肚是什么 2

气喘吁吁和大汗淋漓 3

我们是怎么走到这种境地的 4

营养麦“骗” 5

从无小麦试验获得的经验 7

激进的小麦“切除术” 8

第2章 不同于祖母时代的玛芬：现代小麦的产生 10

小麦总动员 10
从纳图芬粥到甜甜圈洞 12
被遗传学家控制之前的小麦 15
小才是大 19
糟糕的育种 21
第3章 解构小麦 27
小麦：超级碳水化合物 27
麸质：这才是你的真面目！ 32
并不全是麸质的错 34
第二部分
小麦以及它对健康的破坏
第4章 嘿，来点外啡肽吗？小麦的成瘾特性 38
“面包就是我的药！” 39
小麦和精神分裂的头脑 40
外啡肽：小麦和心智之间的联系 43
被治愈的深夜欲望 45
小麦：食欲兴奋剂 47
第5章 你的小麦肚露出来了：小麦和肥胖之间的关系 48
小麦肚、游泳圈、男人胸，以及“食品婴儿” 48
全谷物，半真相 50
抓住我的游泳圈：内脏脂肪的独特属性 53
“高”了的胰岛素 54
男士内衣在二楼 56
乳糜泻：减重实验室 57
甩掉小麦肚 60
要无麸质，但是不要吃“无麸质” 62
第6章 “你好，肠道。是我，小麦。” 小麦与乳糜泻 64
乳糜泻：小心万能的面包屑 66
连蛋白：小麦是怎么挤进血流中的 71
没准你还想得痢疾呢 72
小麦与蹦极 76
不要带着唇彩吃圣餐饼 79
“简版”乳糜泻 80
让乳糜泻还你自由 81
第7章 糖尿病的国度：小麦和胰岛素抵抗 82
“骨头汤俱乐部的总统” 82
排出尝起来像蜜的水 84
全谷物国家 86
胰腺的人身攻击 88
用碳水化合物来与碳水化合物做斗争？ 91
历史总是似曾相识 96
“如果手套不合适，你就必须宣判无罪” 101
第8章 小麦，大师级的pH值破坏者 102
骨头粉碎机 104
酸雨、汽车蓄电池以及小麦的共同点是什么 106
小麦、假发，以及敞篷车 107
小麦臀和你的小麦肚很搭 108
和髋关节相连的腹腔 112
第9章 白内障、皱纹，以及老妇的驼背：小麦和衰老过程 115
老无所依 117
糖化大赛 126
不吃小麦就能抗衰老 129
第10章 我的微粒比你大：小麦和心脏病 131
低密度脂蛋白微粒简短而又奇妙的一生 135

营养炼金术：把面包变成甘油三酯 138
若是你的右眼叫你跌倒…… 142
“心健康”会引发心脏病吗 143
如果你不能忍受小麦，那就滚出厨房 144
第11章 这一切都在你的脑袋里：小麦和你的脑 151
小心脚下：小麦与小脑的健康 152
从头到脚：小麦与周围神经病变 154
全谷物脑 156
到底是怪小麦还是怪麸质 158
第12章 贝果脸：小麦对皮肤的破坏 160
哟，疙瘩脸 161
想看看我的皮疹吗 165
谁需要耐尔 168
和我的溃疡吻别吧 169
第三部分
和小麦说再见
第13章 再见小麦：创造一种健康美味的无小麦生活 174
为健康加油 175
安排你的根治性“小麦切除术” 179
小麦恐惧症与小麦戒断综合征 182
永不回头 183
其他碳水化合物又是怎样的 185
好消息 187
启程：一周无小麦生活 195
间食 200
麦后余生 202
后记 205
附录A 小麦躲在意想不到的地方 209
附录B 减掉小麦肚的健康食谱 216
致谢 249
注释 251
· · · · · (收起)

[小麦肚：小麦食品让你变胖、生病、加速衰老的惊人真相_下载链接1](#)

标签

营养学

健康

饮食

养生

小麦

自我管理

身材管理

2020

评论

U are what u eat.想了解食物是怎样改变我们的，从这本书开始吧。

其实也是“生酮饮食”的概念，糖化反应对人体的副作用等等，外国这几年特别火爆的概念，注重膳食均衡的国内应用还比较少。by the way，中国人麸质过敏的较少，乳糖不耐就比较多，人种基因的差异，所以整本书的结论是否对中国人也通用，值得思考。

总觉得国内找不到多少无麸质饮食的书，这本不错啊，解答了我好多疑问

简单来说，少吃各种面食和小麦制品（包括各种面包、吐司、麦片、煎饼）。对于一个陕西人来说，不让吃面可太难了

小麦食品真相

拓宽了饮食结构思路。

好书，专业体系化有用是关键

刷新了我对一些食物（燕麦、水果）的认知，立刻去下单魔芋面了，不仅调整饮食结构也是对精神的修复。能够舒适地断食是一种与生俱来的能力；无法忍受几小时的不进食，进而疯狂寻求食物带来的热量，这反而是不自然的。

[小麦肚：小麦食品让你变胖、生病、加速衰老的惊人真相_下载链接1](#)

书评

[小麦肚：小麦食品让你变胖、生病、加速衰老的惊人真相_下载链接1](#)