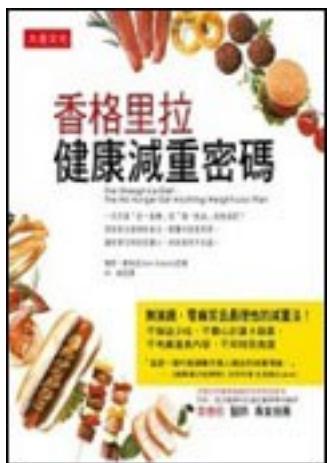


# 香格里拉健康減重密碼



[香格里拉健康減重密碼 下载链接1](#)

著者:Seth Roberts

出版者:

出版时间:2007-6-1

装帧:平裝

isbn:9789868333208

上班族最有效的減重法！

不必節食、不用食譜、別再計算卡路里

讓你從忌口的地獄，回到美食的天堂

一天只要「吃一匙糖」或「喝一匙油」就能降低體重

《香格里拉健康減重密碼》，這個革命性的減重理論在美國已經掀起熱烈的討論，出版後立刻登上各大書店暢銷排行榜，而且效果令人驚豔。各家媒體爭相報導，除了令《早安美國》名新聞主播黛安索耶「……吃驚到合不攏嘴。」另外，《蘋果橘子經濟學》共同作者杜伯納（Dubner）更主動在《紐約時報》上面大篇幅專文推薦：「這是一個可能讓數百萬人獲益的減重理論。」

◎喝橄欖油能減肥，你相信嗎？

一點都沒錯！在美國加州大學柏克萊分校擔任心理學副教授的Seth Roberts博士親身試驗發現，一天只要「吃一匙糖」或「喝一匙油」就能降低體重，這種減肥過程不必再跟食慾拔河，對於經常外食的現代人而言，堪稱最省時、省力又省錢的減重法！

一般的減肥法，都是藉由少吃，以減少卡路里的攝取量。問題是，用這種方法減重的人往往因為饑餓難耐而破功。羅勃茲博士拿自己當試驗品，多年下來，終於找到革命性的減重方法，有效且健康地降低過度旺盛的食欲。那就是，每天喝一點點清清如水、沒有味道的清淡橄欖油，很自然的就不想吃零食、喝飲料，再也不會攝取過多卡路里。

## ◎為什麼體重老是回到原點？

羅勃茲博士多年的親身試驗發現，原來造成肥胖的元兇並不是卡路里，而是加了味道的卡路里。什麼是加了味道的卡路里？簡單說就是像炸雞、薯條之類的高碳水化合物食品，這些食物因為味道強烈，與卡路里結合之後會大幅刺激食欲，推高身體對體重的自動調節機制，也就是「內定調節點」。

所謂「內定調節點」（Set Point），就是你身體控制體重的機制，打個簡單的比方，我們體內有一套體溫調節機制，通常是設定在37度；體重也有個類似機制，所以很多人老是覺得減肥一陣子之後，體重老是回到原點。

不過，體重的「內定調節點」會受卡路里的味道影響，飲食味道愈重，身體的自動調節機制就會一直往上調，於是所想攝取的食物和熱量就會愈多。採用一般的節食法，雖然體重減下來，但是你身體的內定調節點如果沒降低，身體還是會自動發出進食的訊號—「饑餓感」，難怪節食到最後往往偷吃破功。

## ◎哪種油、怎麼喝？

羅勃茲博士拿自己當實驗對象，結果發現了兩種不會增胖的卡路里來源——果糖水和清淡橄欖油。這兩種「沒味道」的卡路里來源，可以產生飽足感，降低身體設定的體重「內定調節點」，不貪吃，自然就輕鬆瘦身成功。

羅勃茲博士指出，不是豬油或其他動物油，而是未經調味的健康植物油，就可以多元不飽和脂肪提供身體新陳代謝所需要的卡路里。《香格里拉健康減重密碼》超簡單，只要掌握幾個重點：

- ．除了清淡橄欖油，其他沒味道的植物油也能減肥，就算芥花油或紅花油也可以。
- ．依照所需減重程度，喝十五或三十CC即可。
- ．飯後一小時服用，使用清淡橄欖油之後一小時別吃東西。

就喝油，別混合任何有味道的飲料或食物。

## 作者介紹：

賽斯．羅勃茲Seth Roberts博士

加州大學柏克萊分校心理系副教授，擔任科學期刊《Nutrition》編輯顧問，發表過數十篇有關健康、營養和控制體重的科學研究報告。他的文章經常在《紐約時報》，《哈潑雜誌》，《科學與行為》和《大腦科學》這類主要的科學期刊上發表。香格里拉健康飲食密碼是他的第一本叢書

作品。

目錄: 推薦序 安全減重比什麼都重要	007
導言 這真是太神奇了!	011
密碼 1 卡路里無罪	
多吃容易少吃難	018
破除不夠周全的卡路里迷思	019
體重內定調節點控制食慾與食量	020
盲目節食不如降低體重內定調節點	025
某些味道易讓人發胖	032
調降體重內定調節點的神奇食物	034
密碼 2 胃口不見了	
肯定是法國汽水搞的鬼	045
甜味不算數	048
不忌口便能減重	055
好吃的食物容易胖	060
密碼 3 體重控制革命	
觀念1: 體重是由一套具有內定調節點的系統所控制	070
觀念2: 當實際體重低於內定調節點，體重控制系統便會讓你覺得餓，而且需要吃更多東西才會感覺飽	071
觀念3: 體重內定調節點，在兩頓正餐之間會降低	072
觀念4: 體重內定調節點愈高，其在兩頓正餐間的下降速率愈快	072
觀念5: 吃那些味道與卡路里產生連結的食物，會提高體重內定調節點	073
觀念6: 吃味道與卡路里連結愈強的食物，會讓體重內定調節點上升愈多	076
脂肪已無用	082
理論的初始多為「謬論」	083
密碼 4 香格里拉減重法大執行	
香格里拉減重法兩大原則	090
砂糖、果糖水效果一樣好	093
無味的食用油才有效	098
糖水好還是油好?	103
喝多少才夠?	108
一小時原則	109
吃下「真正的」食物	111
香格里拉減重功效	113
可能產生的問題	118
密碼 5 減重大哉問	
你可能會問的減重問題	124
替代方案的選擇	129
香格里拉減重法奏效的原因	131
你或許會有的健康疑慮	132
密碼 6 關於減重的六個營養學分	
學分1: 嘗試新的食物	145
學分2: 多吃自己煮的食物	148
學分3: 隨意加入不同的味道	152
學分4: 一次只吃一種食物	154
學分5: 吃比較慢消化的食物	157
學分6: 吃比較沒味道的食物	159
如何減掉90公斤以上的體重?	163
密碼 7 讓全世界一起享「瘦」	
讓世人發胖的真相	179
預防肥胖從小做起	187
食品業革命	192

文明的解藥，是更多的文明198  
附錄 香格里拉減重理論背後的科學依據201  
· · · · · (收起)

[香格里拉健康減重密碼](#) [下载链接1](#)

## 标签

饮食

医学

个人管理

## 评论

[香格里拉健康減重密碼](#) [下载链接1](#)

## 书评

[香格里拉健康減重密碼](#) [下载链接1](#)