

<<一生健康>>

图书基本信息

书名：<<一生健康>>

13位ISBN编号：9787500690238

10位ISBN编号：7500690231

出版时间：2010-1

出版时间：中国青年出版社

作者：雷·斯丹

页数：183

译者：王宇,郑蕊,赖伟雄

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<一生健康>>

### 内容概要

本书中，雷·斯丹博士列举出了最前沿的医学证据，助你拥有一个健康体魄。这些健康生活方式不仅可以降低体重，同时也能够降低血压、胆固醇水平以及心脏病和糖尿病的发病风险。

在过去10年的行医过程中，雷·斯丹博士不断实践他在本书中提到的观点。接受了他建议的患者不仅拥有一个健康身体，而且避免或者减少了对药物的依赖。

当今，超过65%的成年人和30%的儿童体重超标或者肥胖，有1/3的儿童在一生中有患上糖尿病的可能性。

治疗肥胖的医疗支出与吸烟所导致的医疗支出不相上下。

然而，导致大多数人肥胖、血脂异常、高血压、心脏病和糖尿病的最根本原因——胰岛素抵抗——一直未能受到足够的重视和治疗。

这些问题的解决之道，无法在药物和现代医学技术里找到，而在雷·斯丹博士于本书中详细论述的简单可行的生活方式改变上。

#### 作者简介

雷·斯丹，医学博士，毕业于科罗拉多州大学医学院本科，并在加利福尼亚州圣地亚哥施恩医院完成了研究生学业。

在过去的30多年中，他一直积极从事私人家庭医疗。

在过去的7年中，他一直关注于营养药物的临床应用，并在美国、加拿大、澳大利亚、英格兰、荷兰和新西兰等地举办国际

## 书籍目录

第一篇 自由的代价 第一章 深陷富足之地 安妮的故事 第二章 嗜糖国度 高糖低脂现象 可以信赖的建议 速食产业的介入 调味师的兴起 “精加工”的定义 结论 第三章 血糖指数 糖的作用 碳水化合物的评价 单糖还是多糖 革命性突破——血糖指数 基础食物的血糖指数 是什么决定了食物的血糖指数 纯天然食物 纤维素含量 淀粉比率影响血糖指数 糖成分的种类对血糖指数起着主要作用 食物如何加工对血糖指数有很大影响 血糖负荷的概念 确定混合餐中的血糖指数 结论 第四章 一个糖瘾君子的自由 胰岛素——身体的储脂激素 胰高血糖素——身体的降脂激素 高血糖和低血糖 高血糖指数饮食背后的故事 胰岛素滥用 罗丽的故事 低血糖指数饮食背后的故事 结论 第二篇 人们因为无知而毁灭 第五章 幻影——代谢综合征(X综合征) 玛丽的故事 胰岛素抵抗的阶段 哪一症状先发生——肥胖还是糖尿病 故事后续 第六章 杀伤性脂肪 辛西亚的故事 你是超重还是肥胖 身高/体重表 体重指数 腰臀比例 腰围 汉克的故事 轨道被扳动了 变得越来越胖 “有一卡路里进,就有一卡路里出”是谬论 释放脂肪 结论 第七章 不仅仅是关于减肥、糖尿病和心脏病 高血压 心脏病 B亚型血脂谱 兰迪的故事 纤维蛋白原水平增高 高胰岛素血症(血中胰岛素水平增高) 2型糖尿病 糖基化 低血糖指数饮食 结论 第八章 救救孩子 莎拉的故事 谁来拯救我们的孩子 甜饮料 美国青年人中的糖尿病高发生率 体重异常增加 基因易感性 维生素与运动 作好选择 第三篇 健康生活,顺便减肥 第九章 为什么节食对减肥无效 伊莎贝拉的故事 没有神奇疗法 慢性疾病的短期治疗 保持饮食疗法 低脂肪、高碳水化合物饮食的问题 体重计——朋友还是敌人 阿特金斯博士关于进食低碳水化合物、高蛋白质、高脂肪的减肥方法 区域饮食减肥法 结论 第十章 停止减肥,自由生活 认识胰岛素抵抗 身体评估 家族健康史 个人健康史 身体测试 秘密 健康生活三部曲 道格的故事 结论 第十一章 选择美味食物——富含营养的碳水化合物 “一生健康”计划的食物金字塔 碳水化合物、脂肪和蛋白质之间的平衡 用眼睛去选择食物 无须计算热量和控制食量 健康份量 分次进食 高质量碳水化合物 天然食物 蔬菜 土豆 水果 谷类早餐 面包 饼干、蛋糕、甜面包圈、小吃、糖果 结论 第十二章 选择美味食物——脂肪和蛋白质 选择最好的脂肪和蛋白质 脂肪种类 胆固醇 饱和脂肪 不饱和脂肪 必需脂肪酸 顺式脂肪与反式脂肪 脂肪的摄入量提高胰岛素敏感性 蛋白质 多少蛋白质为足够呢 蛋白质与胰岛素抵抗的关系 结论 第十三章 为彻底自由而运动 运动改善胰岛素敏感性 体能运动与胰岛素抵抗 运动的作用 适合超重者的温和运动 保持运动,好处多多 多少运动是必需的 设计一个持续不断、有效的个人运动方案 运动方法 持续而有效的运动 成功完成目标 为什么运动计划会失败 合理选择 小心对待你的弱点 选择替代性运动 力量训练和阻力训练的好处 久坐者生活方式 结论 第十四章 可信赖的细胞营养 氧化应激 食物是盟友还是敌人 高血糖与自由基 高脂肪餐 补充抗氧化剂 维生素C 维生素E 铬元素的补充 镁元素的补充 其他微量营养元素 细胞营养 医药级的生产质量管理规范 营养补充的完整与平衡 增效协作 美国药典 如何选择优质产品 结论 第四篇 健康生活 第四篇 健康生活 第十五章 健康生活 现代医学方法 第一阶段治疗 “一生健康”的试点研究 血脂 体重减轻 血压 约翰的故事 “一生健康”计划的第一阶段 第二阶段——纠正胰岛素抵抗结论

章节摘录

插图：第一章 深陷富足之地 身体从不撒谎。

——马萨·格雷厄姆（Martha Graham）你最后一次在山坡草地上追逐蝴蝶是什么时候的事情，或者最后一次在湍流上，从一个岩石跳到另一个岩石，是什么时候的事情？

我们多少人能够为了单纯的娱乐而去打球和放风筝？

你悠然自得地在公园里荡秋千，是多久之前的事情了？

很多美国成年人以及越来越多的孩子的身体状况，已经不可能让他们去公园荡秋千了，甚至连爬几层楼梯都气喘吁吁！

我们生活在一个衣食无忧、生活富足、自由自在的国度里，去选择健康的生活方式还是随意而为。

我们绝不会故意让自己生活在一个有毒的世界中，而且也不会打算养成坏习惯。

我们只是太忙了，太紧张了。

我们的预算和日程表都太紧张了，而我们的食物品质首先被打折掉了；下一个被打折的是体育运动和娱乐。

很快，我们的休息时间也被压缩了。

几年以后的一天（通常是在医生办公室里），我们将会不得不面对这样一个事实：我们不再自由了。

抛开肤色、种族或者社会阶层，美国已经由一个“自由与勇敢之邦”沦落为一味追求美食、到处充斥着肥胖躯体的国家。

我们深陷富足之地。

我们为自由付出昂贵的代价。

对于那些正在被健康和体重所困扰的美国人来说，体育运动和户外冒险已离他们而去。

各行各业的人们已经淡忘了，身体才是生命中最宝贵的财富。

## <<一生健康>>

### 编辑推荐

《一生健康》：无法在药物和现代医学里找到的健康方案，摆脱药物依赖 迈向健康生活。  
国际创富大师、美国著名健康保健专家雷·斯丹博士继《别让不-瞳营养学的医生害了你》、《致命药方》后全新力作药物和现代医疗并不能解决所有健康问题。  
通过生活方式的改变，不仅可以降低体重，还能够降低血压、胆固醇水平以及心脏病和糖尿病的发病风险。  
最终避免或减少对药物依赖。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>