

<<这个时间吃不胖>>

图书基本信息

书名：<<这个时间吃不胖>>

13位ISBN编号：9787508633817

10位ISBN编号：7508633814

出版时间：2012-8

出版时间：中信出版社

作者：榛叶繁纪

页数：137

字数：60000

译者：简洁

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>

<<这个时间吃不胖>>

内容概要

这不是一本简单的瘦身书！

这是营养师真诚的分享，是遗传学和生物学规律的发布，是与追求健康生活的朋友进行心与心的沟通！

编者为日本大学从事多年药学与营养学研究的教授，在健康生活领域有着深厚的积淀和独到的理解。

在探究生物钟瘦身法的过程中，作者为广大寻求健康生活法则的读者们精心量身订做了“吃不胖”的早、午、晚餐单以及合理的分餐计划，让立志与肥膘告别的减肥群体也能吃到低热量的美食。同时还制定了配合饮食的运动计划，令读者享受健康瘦身带来的喜悦感。

<<这个时间吃不胖>>

作者简介

榛叶繁纪，日本著名的“时间营养学”大师。
多年来潜心研究时间减肥法和食物减肥法，为没有毅力的肉多人士奉献最省心、最健康的瘦身法则。

<<这个时间吃不胖>>

书籍目录

第一章 “饮食时间”是瘦身的关键

01 今天早上吃早饭了吗？

生物钟瘦身的秘密就在于此哦！

遵循身体自身的生理规律就不会发胖/晚上9点以后才开始吃晚餐的人要注意啦/轮班工作者容易发胖，原因是什么呢？

/身体的时差反应导致人体容易发胖

02 生物钟是一个精密的运转系统。

这也是生物自身了不起的功能。

生物钟遗传因子掌握着开启生物钟的钥匙/吃早餐会使代谢能力自动增强/蛋白质的增减调节着生物钟的节奏

03 生物钟瘦身法则

早起--所有减肥方法的基础

认真吃早餐是瘦身的秘诀/以适度的运动来支撑生物钟的运转/通过运动得到高质量的睡眠/生物钟瘦身法7个小贴士

第二章 生物钟瘦身法的饮食法则

01 遵循1600千卡的时间转盘你就不会胖！

每个时间段应该吃多少呢/目标一天1600千卡/根据不同的生活方式打造不同的饮食时间表

02 Breakfast 400千卡

早餐法则

就算有点偷工减料也不要紧，重要的是一定要吃早餐！

粗粮饭+烤鱼/玄米饭+蒸豆腐/全麦面包+鸡蛋和蔬菜/贝果面包三明治/玄米麸皮/燕麦片/简单早餐

03 午餐600千卡

午餐法则

一天的美味好好享用

亲子饭/卷心菜肉卷/麻婆豆腐/鸡肉河粉/我的便当 /便利店午餐

04 零食150至250千卡

分餐法则

晚餐吃得很晚的人，为了减肥一定要分餐哦/“分餐”不等于“间食”/碳水化合物优先于甜点

05 晚餐600千卡

晚餐法则

星期三摄取最多的热量。

不要忘了吃鱼哦/按照一星期的生物钟来准备菜谱

豆腐渣汉堡肉饼/炒香醋鲈鱼/烤鸭肉/泰式风味炒面/酱汁烤鲭鱼/白煮鱼套餐/炸土豆饼套餐/意大利通心粉+葡萄酒/寿司+啤酒

06 晚餐300千卡

21点晚餐

选择低脂肪蔬菜+蛋白质

罐头粥、刺身、煮蔬菜/嫩豆腐、芝麻凉拌菜（应季蔬菜）/土豆烧肉、煎豆腐、粉丝/苦瓜豆腐炒蔬菜、烤茄子、芝麻凉拌菜/小面包、汤、温泉鸡蛋

<<这个时间吃不胖>>

07 晚间饮品0千卡热量

消除空腹感法则

用一杯饮品来提高睡眠质量，放松心情吧/要好好利用香草和琼脂

花草茶/热柠檬水/牛奶

第三章 调整生物钟的运动

Exercise

瘦身运动法则

让运动使你的生物钟更精准/通过积极的运动达到瘦身效果

准备深度睡眠 晚间的放松运动

入浴中的伸展运动 各10秒 × 3组

卧室里的伸展运动 各10秒 × 3组

使主要的生物钟正常运转 清晨的提神运动

轻度动态拉伸运动 左右各10组

消耗热量 傍晚的拳击运动

19至20点的运动 1分钟 × 2种 × 10组

燃烧脂肪 骑马动作运动

21至22点的运动 1分钟 × 2种 × 5至10组

提高基本的新陈代谢 肌肉锻炼

22至23点的运动 6次 × 3组

<<这个时间吃不胖>>

章节摘录

第一章 饮食时间是瘦身的关键按时吃早饭是瘦身的基础让我们通过早起、早睡、吃早饭三大法则来得到不易胖的体质吧！

01 今天早上吃早饭了吗？

生物钟瘦身的秘密就在于此哦！

一听说琼脂、卷心菜的热量低，你就立刻订购；一旦吃香蕉成了瘦身减肥的流行趋势，你就大量地购买香蕉，每天不停地吃；尽管试验了很多种减肥的方法，但都没能坚持长久；刚刚瘦了一点点，马上又反弹，简直就陷入无止境的反复中。

其实，你的这些努力反而正在故意地“增肥”呢。

人体原本自身拥有一套系统，能够维持健壮而不肥胖的体质。

如果违反了这套系统的运行规律，将会在体内储存多余的脂肪。

再加上不合理的减肥方法，长此以往，将会变成易胖体质，这简直就是一种恶性循环。

那么在这里，我有一个问题要问问你。

今天早上，你吃早餐了吗？

不会是一个星期有一半以上的时间都没吃早餐吧？

来自日本卫生部的数据显示，20至30岁、30至40岁的女性中，不吃早餐的人数比例呈现逐年上升的趋势（上页图）。

与20年前相比，不吃早餐，或者只是简单吃点营养品和饮料来代替早餐的人数大幅增加。

特别是20至30岁的女性，不吃早餐的人数增加了一成以上，也就是大概4个人中就会有1个人没有认真吃早餐。

肥胖在当今社会已经成为一个严峻的社会问题，然而在20年前，还完全没有这个问题。

事实上，20年前不吃早餐的人也没有现在这么多。

是的，肥胖的主因之一就是“不吃早餐”。

遵循身体自身的生理规律就不会发胖早在上古时代，人类的身体自身就牢牢地记载了一定的生理规律。

清晨，睁开双眼，身心开始了一天的劳作；从白天到傍晚，身体的活动量达到顶点；日落之后，慢慢地进入了休息状态，最后进入梦乡。

只要遵循这种自然的生理规律，保持劳作与休息的平衡，那么从食物中获取的能量与在劳动中消耗的能量也能够保持一种平衡的关系。

造成肥胖的原因可以理解为，从食物中获取的能量没有被彻底地消耗掉，它们在体内形成脂肪后被储存起来。

身体自身所记载的生理规律一旦遭到破坏，摄入的能量和消耗的能量就无法达到“收支平衡”，结果造成了肥胖。

把握身体生理规律的关键就是吃早餐，这一点请一定要牢记哦！

晚上9点以后才开始吃晚餐的人要注意啦这同样是来自日本卫生部的数据。

他们分别对吃早饭的人群和不吃早饭人群的晚餐时间进行了调查，其结果显示：前者与后者相比，晚餐的时间相对较早。

30至40岁的女性人群中，吃早餐的人大部分在晚上8点之前结束当日的晚餐。

而在不吃早餐的人群中，有两成左右的人在晚上9点以后才吃晚餐。

在20至30岁的女性人群中，这个比例占到三成左右。

在10至50岁不吃早餐的男性人群中，有三成以上的人在晚上9点以后才吃晚餐。

由于工作或者娱乐的原因，不知不觉中回家的时间被向后拖延了，享用完“姗姗来迟”的晚餐之后已是接近夜晚11点了……再整理一下随身的物品、洗澡、身体护理、写写博客等等，一晃也就到了凌晨一两点钟，像这样的事情早已司空见惯。

这样一来，次日早晨早早地起床，好好地吃个早饭，简直是不可能的。

不吃早餐 拖延晚餐时间 次日仍旧不吃早餐，这已经形成了一种恶性循环，身体自身的生理规律遭

<<这个时间吃不胖>>

到了实质性的破坏。

“晚睡”导致了“晚起”，不吃早餐又造成了身体能量不充足，最后导致整个上午的活动量无法上升。

并且，由于饥饿感在午餐时间达到了顶点，所以午餐容易吃得过多。

此外，拖延了晚餐时间不仅仅打破了身体自身的生理规律，同时也成为导致肥胖的直接原因。

晚餐时间与就寝时间相隔太近的话，即使身体吸收的营养转化为能量了，也没有时间去把它消耗掉。

“无家可归”的能量被脂肪细胞所接收，从而形成了脂肪，贮存在了人体内部。

不仅如此，与就寝时间无关，单单是晚餐时间被拖延也会导致体内脂肪的堆积。

后面我会对此再进行详细的说明，即便是同样的菜单，同样热量的晚餐，越早食用越不容易发胖。

自己肯定不是一个很能吃的人，可是稍不留神，立刻就会变胖。

更何况，自己平时就是一个很注意热量摄入值的人，对油腻的食物或者甜品的摄入都很节制，然而还是瘦不下来……如果你觉得自己属于这样的人群，那么就要请你回想一下，这个星期每天都是几点吃的晚餐呢？

轮班工作者容易发胖，原因是什么呢？

针对护士等昼夜交替的轮班工作者和仅在白天工作的人的肥胖指数进行了调查和对比，我们得到一个耐人寻味的数据结果。

以身高和体重比例计算得出的肥胖指数BMI（Body Mass Index）中，19至22表示标准体重，25以上认定为肥胖。

将调查数据进行比较之后我们看到，轮班工作者的BMI达到26以上的比例是仅在白天工作的人的比例的5倍以上。

通过这个数据，基本上证明了昼夜颠倒且不规律的作息时间增加了成为肥胖体质的概率。

作息时间的变化，当然不仅仅是轮班制工作者所独有的问题。

日本NHK电视台曾经作过的一项调查结果显示，夜间11点就寝的人数，从1970年占日本人口的70%，到2005年占40%左右，比例大幅下降。

就寝时间向后拖延对就餐时间也产生了影响，使得身体自身的生理规律遭到破坏，变得容易发胖。

记载人体每天的生理规律的载体，我们称之为生物钟。

它并不是用来让人们知晓时间的，而是具有自主地记载一定的生理规律，并督促细胞按时进行活动的作用。

同时生物钟也发挥着调节各种激素分泌量的作用。

因此，即便是在没有时钟的环境下，也可以与平时一样在相同的时间睡觉，在相同的时间起床。

身体的时差反应导致人体容易发胖生物钟在正常运转的情况下，各种蛋白质就会向细胞传达讯息，使得能量代谢得到提升，并在运动中形成必要的肌肉，大脑活动也就被进一步激活。

这种运转机制已经在近期的研究中得到了证实。

然而，如果生物钟所记载的生理规律错乱的话，将会导致与上述情况相反的结果。

身体代谢变缓，体力下降，思维混乱，简直就像陷入了时差反应的状态。

拖延晚餐且不吃早餐的生活方式，迫使身体全年处于“倒时差”的状态之中。

因此，无论怎么控制摄入体内的热量都很难达到减肥的效果。

实际上，肥胖的原因，与其说在于“吃什么”，还不如说在于“什么时间吃”。

02 生物钟是一个精密的运转系统。

这也是生物自身了不起的功能。

睡眠、觉醒等这些被人体生物钟牢牢记载的生理规律被称为“昼夜节律”。

“昼夜节律”来源于拉丁语，表示“大约一天”的意思。

如果以“一天”为单位来看，身体的状态不断上升，逐渐达到顶点，然后慢慢下降，一切身体活动都是受生物钟所记载的昼夜节律所控制的。

例如，体温在下午3点左右达到最高值，运动能力、肺活量等在傍晚时分能到达顶点。

那么，人体为什么需要这种生理规律呢？

我们认为，这是人体为了适应由地球自转引起的生活环境的变化而形成的规律。

<<这个时间吃不胖>>

昼夜节律就是生物体与地球自转同步的生理规律。

生物钟是人体为了适应环境而保留下来的财富，是生物自身逐步进化得到的运转系统。

如果你的生活习惯与这种生理规律背道而驰，就会使身体产生各种不适。

人体的肥胖现象就是这类不适反应的一种。

生物钟遗传因子掌握着开启生物钟的钥匙近些年，生物钟系统在各种领域都备受瞩目。

特别是生物钟和饮食的关系，已经逐步成为一门学问，被称为“时间营养学”。

其在饮食教育、预防医学、健康科学等众多领域里都被广泛研究。

这里，给大家介绍一下生物钟是怎样运转的吧。

大约在10年前，人类发现了一种蛋白质，称之为“生物钟遗传因子”，经研究发现它在人体内发挥着推动生物钟运转的作用。

大脑视神经交叉的地方，也就是在被称为“视交叉上核”的部位上存在着主要生物钟遗传因子。

主要生物钟遗传因子自主地记载着以大约25小时为周期的昼夜节律，从早晨起床时眼睛接受到第一缕光线的讯息开始，自动地与地球自转的24小时周期相结合。

人体每日沐浴阳光，并由此来调整每一天的体内生物钟。

如果长期在黑暗中生活的话，主要生物钟遗传因子就会一直按照25小时的周期来不断运转，人体的生理规律相对于地球的自转周期就会一直向后拖延。

此外，在末梢部位也存在着生物钟遗传因子。

同时存在于肝脏、心脏、肾脏、肺、肌肉等人体的各个部位，分别记载着各自的生理规律。

并且，并不是光线在调节这些生物钟的因子，而是人们平时的饮食。

早晨起床后一个小时以内吃早餐，可以调整末梢部位的生物钟遗传因子，使其与主要生物钟遗传因子同步。

全身的生物钟遗传因子如果得不到很好的调整，就会各自随意地运转。

例如，大脑已经清醒而身体还在沉睡之中。

所以，吃早餐是调节人体生理规律所不可缺少的一项。

吃早餐会使代谢能力自动增强由于食物的刺激，末梢部位的生物钟遗传因子一旦开始记载时间，就会增加体内的某种蛋白质。

这种蛋白质能够增加用来消耗能量的细胞中的小器官——线粒体，使其促进肌肉合成。

它是一种能够提高代谢效率的重要蛋白质。

并且，不是白天，也不是夜晚，而是早餐的刺激，才能激活其自身的作用。

也就是说，不吃早餐，就不能调节末梢部位的生物钟遗传因子，因此身体代谢效率下降，逐渐变成了容易肥胖的体质。

蛋白质的增减调节着生物钟的节奏让我们更加详细地看一下生物钟遗传因子的运转机制吧。

大脑的视交叉上核里存在的主要生物钟遗传因子存在着Clock蛋白和Bmal1蛋白。

人体只要感知到清晨的光线，就会激活Clock蛋白和Bmal1蛋白，然后产生叫做Per蛋白和Cry蛋白的物质。

而实际上Per蛋白和Cry蛋白又是妨碍Clock蛋白和Bmal1蛋白运转的物质。

Per蛋白和Cry蛋白的增加会削弱Clock蛋白和Bmal1蛋白的作用。

这种削弱同时也会使Per蛋白和Cry蛋白的含量减少。

然后，Bmal1蛋白和Clock蛋白又被再次激活。

这样看来，它们的运转机制就像拔河运动一样。

所以生物钟遗传因子所记载的生理规律也可以看作是以24小时为运转周期的Bmal1蛋白和Clock蛋白、Per蛋白和Cry蛋白的一种此消彼长、交替变换的增减变化。

在这些物质中，描绘增减曲线的主要物质是Bmal1蛋白。

根据研究发现，这种物质能够起到促进脂肪合成的作用。

在下午2点到4点这个时间段数量最少，而在夜间的10点到第二天凌晨的2点这个时间段数量急剧增加。

所以夜间用餐很容易发胖也就是这个原因。

03 生物钟瘦身法则早起——所有减肥方法的基础之前已经对人体生物钟和生物钟遗传因子做了一个简

<<这个时间吃不胖>>

单的介绍。

那么，为了能够锻炼成不容易变胖的体质，我们应该怎么做呢？

首先就要做到早起。

早起的目的是为了清晨的光线激活大脑里的主要生物钟遗传因子。

主要生物钟遗传因子就像是人体全体的生物钟遗传因子的指挥官。

它们各自肩负着向记载着生理规律的末梢部位的生物钟遗传因子传递“清晨已经来临”这一信息的职责。

所以，消除时差反应最有效的方法就是——沐浴阳光。

此外，在治疗失眠的临床研究中也有使用发光二极管的光治疗方法。

这也是为了让主要生物钟遗传因子开始工作，使其能够恢复正常的昼夜节律。

能够使主要生物钟遗传因子正常工作的物质就是清晨的阳光。

首先，需要让“指挥官”苏醒，然后用一天的时间来指挥身体这个大型的“交响乐团”。

因此，让身体有一个良好的开始是非常重要的。

如果能够与日出同时出发，享受第一缕阳光的话，那是非常理想的状态。

当然，不出房门，仅仅是在屋子里感受阳光也是可以的。

伴随着地球的自转，尽可能地早起，感受阳光的沐浴。

无论是天气好坏，阳光每天依旧会普照大地，无论是阴天还是雨雪天，太阳光对人体产生的效果是一样的。

昼夜颠倒的轮班制工作者容易变得肥胖，这已经是不闻自明的事情了。

追踪生活不规律的学生得到的调查结果显示，人体在上午的活动量非常少，而且代谢效率也很低。

这都是因为他们没有好好地接受大自然赐给人类的恩惠——阳光。

尽管多数人都是在白天工作的上班族，但也有很多人的通勤时间是相对自由的弹性工作制，尤其到了休息日，从工作日的疲劳奔波状态突然过渡到一觉睡到日上三竿的懒散生活。

如果每天坚持规律地生活，在固定的时间起床，那么就很难造成体内生物钟的混乱。

并且早晨的时间也会变得很充裕，从而容易养成每天吃早饭的好习惯。

这也是早起的一大优点。

<<这个时间吃不胖>>

编辑推荐

《这个时间吃不胖:生物钟瘦身法》编辑推荐：世上真有不用花钱也不用运动，最自然最贴心的瘦身秘方？

日本“时间营养学”大师榛叶繁纪，为没有毅力的你奉献最省心、最健康的减肥法，让你享受吃不胖的喜悦！

通常减肥之人不是在辛苦地节食，就是在费力地计算热量，吃些难以下咽的食物。

其实，大多数人都不知道，吃饭的“时间”更重要！

“生物钟”和“生物钟基因”才是左右体重的关键，掌握了它，瘦身事半功倍。

《这个时间吃不胖:生物钟瘦身法》除介绍“生物钟瘦身法”的基本要诀以外，还详细列举减肥菜单和锻炼方法，从明天开始跟着做，一周就能瘦下来！

全彩印刷，可爱插画、实用图表以及食物照片，让你在阅读的过程中，享受视觉大餐。

谁说秋天不用减肥？

一本专为懒人设计的卖萌减肥书，来了！

<<这个时间吃不胖>>

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>