

图书基本信息

书名：<<用GI实现瘦身、血糖控制和终身健康>>

13位ISBN编号：9787543933781

10位ISBN编号：7543933780

出版时间：2008-1

出版时间：上海科学技术文献

作者：[澳]简妮·布兰德

页数：300

字数：280000

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>



## <<用GI实现瘦身、血糖控制和终身健康>>

### 内容概要

全球畅销系列图书《新糖类革命》通过血糖指数革新了我们对于饮食的观念。

《新糖类革命》是在这样一个理念上写成的：告诉人们低GI食品将如何为每个人带来重大的健康收益。《新糖类革命》用简洁明了的语言告诉你关于GI的一切必备知识，并且阐述为什么它对于保持终身健康来说必不可少，以及它将如何使你获益。

《新糖类革命》带来有关GI、心脏健康和减肥的最新研究成果，并包括一篇关于GI与儿童的新章节。

这本出版物有最新、最详尽的食品GI值，也有帮助你将GI引入实际生活的新菜谱，将确保GI会继续为我们的饮食习惯革命带来正面影响。



书籍目录

序言第一部分 什么是GI 第一章 今天的食谱正确吗 第二章 为什么我们需要碳水化合物 第三章 血糖生成指数 第四章 解答疑惑第二部分 寻求低GI饮食 第五章 转变饮食习惯(低GI值) 第六章 低GI饮食 第七章 食谱第三部分 我们与GI 第八章 体形保持与GI 第九章 糖尿病与GI 第十章 GI与低血糖反应 第十一章 GI与心脏病:胰岛素阻抗症候群 第十二章 GI饮食与儿童 第十三章 GI与最佳运动状态附表 GI表格

章节摘录

第一章 今天的食谱正确吗石器时代旧石器时代的人类无疑靠打猎为生，如果问他们吃什么？可想而知，靠山吃山，靠水吃水，打猎为生，当然只能吃动物肉和采集的植物。

我们又是怎么发现老祖宗的这些食谱的？

打猎为生的老祖宗留下了太多肉类遗迹，如动物骨骼、贝类外壳、打猎切割工具和骨髓化石。

我们毫不费力地发现，从古至今，人们遵从“食色性也”的本质，一直在狂热追求美食。

大型动物的后腿肉，味道鲜美的雌性动物，老情人般浓郁的动物肝脏、肾脏和大脑……哦，太好吃了！

你的口腔有没有开始分泌唾液了？

这些富含脂肪、鲜嫩多汁的美味，口感和营养早已令无数人为之沉迷。

人类的进化史清清楚楚表明，我们越来越青睐肉食，吃更多的肉类、更少的蔬菜。

实际上，最新的研究表明，早在100—200年之前，打猎族群已经把饮食重心转移到肉食上，他们2/3的体力来源于可口的肉类、鱼类和贝类，只剩下可怜的1/8来源于植物。

一些人类学家认为，打猎和以肉食为主的生活加快了人类大脑的进化，大幅度提高了智力水平。

不过也有人持有异议，他们认为在人类出现前，郁郁葱葱的植物覆盖每个角落，但在人类出现后，这些千年植物就消失了，饕餮的人类把它们吃得一干二净。

在《新糖类革命：饮食计划》出版之际，研究者们开展了一项调查，专门研究打猎族群饮食的营养结构。

调查显示：当时的打猎族群比现代人摄入了更多的蛋白质、更少的糖类（碳水化合物），脂肪摄入量虽然基本与现代人持平，但脂肪类型却比现在丰富得多。

碳水化合物摄入量之所以比现代少，是因为当时没有出现大量的谷类植物，水果和蔬菜是主要的食用植物，小麦、水稻和其他谷类不知身在何处，可以说，在10000年前的农业革命出现之前，它们几乎不存在。

这项调查暗示了我们的饮食方向，但如果你说：我们应向祖先学习，多吃肉来保持健康，那就错了。

大家该认真思考的是，什么类型和数量的蛋白质、碳水化合物和脂肪才能构成真正的健康饮食。

农业革命彻底改写了人们自古以来的食谱，第一次，我们尝试从新食物，也就是粗谷物：小麦、大麦、黑麦、燕麦、玉米和水稻中摄取大量碳水化合物。

其实豆类、富含淀粉的根茎、水果和各种浆果都能为我们提供大量碳水化合物。

以前，这些新食物的烹制过程非常简单，先在石块间隙中的泥土里种植谷物幼苗，等成熟之后摘取穗粒，然后在旺火上烧烤。

这样的烹调方法虽然粗鄙，却有一个很大的好处：谷物中的碳水化合物不易被人体快速吸收和消化，因此血液中的血糖浓度也不会短时间内快速提高。

新食谱的效果非常显著，它提供了许多不易马上消耗的能量，能在人体中形成足够的能量储备。

大家都知道，能量储备对人体相当要紧，它会推迟饥饿感的产生，保证了胃在消化完肉食之后能继续正常蠕动，也能帮助胰腺分泌出更多胰岛素。

随着时间的流逝，粗谷物逐步被面粉取代。

面粉的出现使我们的食物变得丰富多彩。

面粉被研磨得细腻精纯，麸末被彻底分离出来，19世纪发明了高速转滚研磨机之后，白面粉越加精细，单从外表和质地来看，几乎会错把它当成爽身粉。

优质细腻的面粉是造就美味面包的首要因素，新出炉的面包因为它而松软香甜。

纵使新面点售价不菲，我们也心甘情愿为美味掏腰包。

在收入提高的同时，大麦、燕麦、豆类这些曾经被老祖先普遍食用的食品被无情抛弃，高脂肪的肉类大受欢迎，因此日常食谱再次被改写，我们也进一步变成了肉食动物，开始大量食用饱和脂肪酸和易吸收的碳水化合物，纤维素成了饭后甜品。

这些变动其实并非我们所期望的，一顿饭吃得越好，时间越长，血液中的血糖浓度越高，胰腺分泌的胰岛素也更多。

## <<用GI实现瘦身、血糖控制和终身健康>>

美美吃完一顿大餐之后，我们的身体便开始遭殃，血糖浓度大幅提高，胰岛素对机体的影响也大大加强。

作为一种促进糖类新陈代谢所必需的激素，它还能诱发多种意想不到的疾病。

医学专家已经确定：高血糖、高胰岛素是诱发心脏病和高血压的罪魁祸首。

胰岛素不仅仅决定碳水化合物的新陈代谢，我们身体是否会变胖、摄入的碳水化合物量是否满足肌体能耗需求，甚至体内的储能情况好不好，都与它密切相关。

比较现代人和打猎老祖宗的食谱，我们会发现：过去碳水化合物消化的速度比现在慢；另外，它对于血糖、胰岛素浓度的影响作用也比现在小。

综观全世界的传统饮食习俗，菜肴花式多得让人眼花缭乱，应接不暇的同时也口水直流，但，请你留心看看，它们都遵循了一条最基本的原则：选取低糖食物作为主菜。

这些食物中的碳水化合物不易被人体快速消化吸收。

相反，在现代普遍流行的饮食习惯下，高糖分的食品充斥着你的冰箱和办公室抽屉，然后，不幸的事发生了，碳水化合物的消化吸收速度变得好快！

现代饮食问题何在其实，当今西方流行的饮食习惯是食品工业化的产物。

每年食品商、广告商会为大量涌现的保鲜杀菌新技术做足噱头。

数数我们现在已知的食品新技术：巴氏消毒法、消毒灭菌术、冷藏技术、速冻技术、滚压干燥技术、喷雾干燥技术……先别晕，在谷类食物制成过程中，还有高速滚压研磨技术、高温压缩技术、风干技术、快速发酵法等等。

印证了一句广告词：只有想不到的，没有做不到的。

当然，科技进步带来的好处显而易见，物美价廉的美味围绕在我们身一边（有些显得太可口了），它们符合卫生规定又安全合理。

忘记单调贫乏腐败变质的灰暗日子吧，定量供给时代已经一去不返了，找不到维生素因而皮屑肆虐的年代以后只会停留在传说中。

今日的食品制造商努力工作，为我们创造充满诱惑力、符合卫生标准的美食。

挑剔的美食家被取悦得心满意足，健康意识再强的顾客也能从食品超市满意而归。

无论怎样的推陈出新，新食品的原料依然是日常谷物，小麦、薯类等等还是舞台上的女主角。

但这些谷物无一例外要先被磨成符合颗粒要求的精面粉，才能被用来制成面包、蛋糕、饼干、早餐谷物和小零食。

谷物研究者和面点师一致认为，只有颗粒大小达标的完美面粉，才能制造出集美味和美型于一体的终极美食，正所谓好牛产好奶。

不幸的是，过分追求完美会带来一些始料未及的问题。

商店里流行的精致食物，包括高品质高价位的面包和点心，非常容易被身体快速消化吸收。

你大概也猜到了快速吸收的后果，那就是，血糖浓度因此大大提高，随后，疾病暴发的风险因血糖浓度的提高而提高。

脂肪困扰在现行的饮食习惯中，最大的一个问题就是脂肪过量。

食品制造商、面点师和厨师都坚定地认为嘴巴天生贪恋油脂，回想一下那顺滑的细腻、绕口的余香、唇齿之间的鲜香吧，有没有种口颊生津胃口大开的感觉？

这就是脂肪的魅力，让尝过一口的人无法忘却，为之着迷。

脂肪使肉类更鲜嫩，蔬菜和沙拉更可口，甜点更美味绝伦。

受味觉的驱使，我们不仅偏爱法国炸鸡、薯条，嗜好土豆，而且喜欢在煎鱼排、炸鸡和意大利通心粉上浇上厚厚的奶酪沙司。

所以，自然而然，身体摄入了过量的脂肪。

脂肪诱惑的浪潮席卷世界，原本不易快速消化吸收的高碳水化合物食品，如水稻和燕麦摇身一变成为美味的高糖食物。

翻炒过的大米、烘焙过的早餐谷物统统都是变身之后的杰作。

编辑推荐



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>