

<<排毒饮食计划>>

图书基本信息

书名：<<排毒饮食计划>>

13位ISBN编号：9787807025030

10位ISBN编号：7807025034

出版时间：2007-1

出版时间：吉林文史出版社

作者：尼古拉斯·裴礼康

页数：199

字数：170000

译者：龙飞

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>

## &lt;&lt;排毒饮食计划&gt;&gt;

## 前言

几十年前，我注意到了一种慢性炎症，它是由身体内聚积的毒引起的；几十年来，我一直埋头研究这种慢性炎症在衰老和诸多慢性疾病中所扮演的角色。

《排毒饮食计划》是我多年研究的结晶。

从多方面看，本书都是我迄今为止写出的最让人激动、最具创新性的作品。

虽然越来越多的科学家承认由内毒引起的炎症在许多疾病和慢性病中的作用不容忽视，但是我相信，《排毒饮食计划》首开先河地论述了：只有在显微镜下才能看见的慢性炎症如何引发许多代谢疾病和加速衰老；如何给人们的健康带来威胁；如何导致体重增加并患上肥胖症。

如果对成年人来说这则消息还不算糟糕的话，那再看看下面这则消息吧。

现在，有惊人的迹象表明，这种和饮食有关的、由内毒引起的炎症也在儿童和青少年群体中引发体重增加、肥胖症、    型糖尿病和新陈代谢综合症等许多疾病或症状。

由于疾病惊人的增长态势，国家健康研究所和其他一些重要的健康机构已经修改了传统的食物金字塔。

例如，他们所推荐的食物中新增了大量的蔬菜和水果。

这一点我极力赞成，因为这些食物中含有上佳的抗氧化剂，是大自然赋予的天然排毒(抗炎)资源。

这种修改当然是好事，因为我相信，排毒问题以及保持健康就跟下一顿饭一样紧迫。

我的研究表明，排毒抗炎饮食是防止体重增加和许多老年性疾病的重要方法。

据我观察，数千位患者仅仅将饮食中的有毒促炎食物撤掉，换成排毒抗炎食物，就取得了显著的效果。

《排毒饮食计划》将把这些食物介绍给你，永远消除你在厨房和超市中的困惑。

你将获得一个简单易行的健康饮食方案，通过它，你不仅能快速排毒，治疗疾病，还可保持身心健康。

使我特别感兴趣的是，能有效防治慢性病、抵抗衰老、皮肤松弛、起皱纹等症状的那些食物(具有排毒抗炎特质的)同样也能有效地减轻体重，而且对每个人都是安全无害的(不管是儿童还是成人)。与此相反，那些有毒促炎食物在加速衰老、增加我们患病几率和降低我们认知能力的同时，还能引起体重的增加。

有毒促炎食物和饮料还干扰人体的正常代谢功能，使身体排毒变得更加困难。

《排毒饮食计划》所推荐的排毒抗炎饮食非常独特，遵循该方案的人不仅在短时间内有毒脂肪明显减少，许多慢性病得到了控制，而且对有些患者来说，其疾病还被彻底根除，他们容光焕发，韶华重驻。

选择排毒抗炎的生活方式，最基本的，就是选择排毒抗炎的饮食。

排毒抗炎饮食能切实控制血糖和胰岛素水平，所以，高血压、    型糖尿病、肥胖症、心脏病和代谢综合症的发病率自然就会减少。

将内毒引起的慢性炎症视为衰老和一些慢性病的病因是个非常新颖且具开创性的观念，正因如此，我们的排毒饮食计划才屡试不爽。

医学博士 尼古拉斯·裴礼康

## <<排毒饮食计划>>

### 内容概要

人们常说“无毒一身轻”，但你知道身体里的毒是怎样形成的吗？

你知道它是怎样影响我们的健康的吗？

你知道我们应该怎样用饮食来排毒吗？

世界医学界最前沿的研究成果告诉我们：身体内聚积的毒会让身体形成一种肉眼看不见的慢性炎症。正是这种慢性炎症导致了心血管疾病、肥胖、糖尿病、某些癌症、帕金森症、阿尔兹海默氏病、自身免疫性疾病…… 美国医学家们发现：肥胖是身体内的毒让脂肪细胞出现了慢性炎症。

心血管疾病是身体内的毒让动脉出现了慢性炎症。

糖尿病是身体内的毒让胰腺出现了慢性炎症。

…… 清除慢性炎症最有效的办法就是排毒抗炎。

美国医学博士尼古拉斯·裴礼康经过几十年的研究，总结出了一套十分有效的排毒（抗炎）饮食计划，遵循这一饮食计划，成千上万名患者摆脱了疾病的折磨，重新获得了健康。

现在《排毒饮食计划》已成为美国最畅销的健康图书，而尼古拉斯·裴礼康也被誉为“排毒抗炎之父”。

## <<排毒饮食计划>>

### 作者简介

尼古拉斯·裴礼康毕业于美国营养学院，获博士学位，现供职于美国密歇根大学人类医学院和康涅狄格州荣民医院。

他是美国营养学会成员，全球知名的研究员和科学家，获得了2002年的“艾利·惠特尼奖”。

被人们誉为“排毒抗炎之父”。

他的《排毒饮食计划》荣获2005年全美健康图书

## &lt;&lt;排毒饮食计划&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 内毒引起的炎症与疾病的关联 第一章 内毒引起的炎症与衰老—疾病—肥胖 之间的关联 关于内毒引起的炎症的基础知识 炎症的危害 发现之旅 大脑与美丽的关联 恶性循环机制 第二章 打破内毒引起的炎症与疾病之间的关联 炎症与肌肉的关联 人体脂肪的真实面目 我们的肌肉为什么会减少？  
 总而言之 我们应如何打破这个怪圈？  
 一个“高贵”的办法 第三章 排毒饮食与艾娃的故事 先来回顾一段历史 简而言之  
 第四章 -3脂肪酸的排毒奇效 加大体热消耗 营养因素是关键 -3脂肪酸：鲜为人知的信息 关于 -3脂肪酸的另一惊人发现 第二部分 排毒的三步走战略 第五章 第一步：10组排毒超级食物群 1号排毒超级组合：丰富的冷水鱼类 2号排毒超级组合：水果的魔力 3号排毒超级组合：抗击人体脂肪的水果脂肪 4号排毒超级组合：食物添香，疾病下降 5号排毒超级组合：食物变辣，脂肪融化 6号排毒超级组合：种子与坚果 7号排毒超级组合：稳定血糖的豆类家族 8号排毒超级组合：低脂益生奶制品骨骼补钙又排毒 9号排毒超级组合：传统全麦食品 10号排毒超级组合：生机勃勃的蔬菜 第六章 第二步：12种有助于排毒的营养补充剂 1号排毒超级辅助物：-3脂肪酸鱼油 2号排毒超级辅助物：-硫辛酸 3号排毒超级辅助物：虾青素 4号排毒超级辅助物：肉毒碱 5号排毒超级辅助物：乙酰左旋肉毒碱 6号排毒超级辅助物：共轭亚油酸 7号排毒超级辅助物：辅酶Q10 8号排毒超级辅助物：铬 9号排毒超级辅助物：-亚麻酸 10号排毒超级辅助物：谷氨酸盐 11号排毒超级辅助物：舞茸（菇中之王） 12号排毒超级辅助物：二甲氨基乙醇 第七章 第三步：排毒抗炎生活方式 锻炼的排毒抗炎作用 你需要的是一个计划 运动起来，舒畅呼吸 有氧运动的时间和频率 能量消耗表 伸展运动：增强身体柔韧度 伸展运动的原则 力量训练和阻力训练 力量训练的量和频率 力量训练的安全建议 循序渐进 压力及其带来的健康问题 皮质醇——导致压力/死亡的激素 压力是如何导致健康问题的？  
 胆固醇成分 减少压力，让身体健康又有型 第三部分 裴博士的排毒饮食计划 第八章 说在排毒饮食计划之前 说在你开始裴礼康排毒饮食计划之前 关于鱼的真实信息 请购买放养鸡、健康蛋和天然奶制品 水果和蔬菜——富含排毒抗炎植物营养素和纤维的食品 多吃纤维以消除疾病 吃有益脂肪以消减体内脂肪 佐料和调味品的排毒作用 关于巧克力和可可的好消息 食物中的隐性危险 亚硝酸钠的潜在危害 味精的潜在危害 隐形糖类的危害 应避免的甜味剂 ZSWEETT TM牌甜味剂 龙舌兰替代品 甜叶菊神话 第九章 裴博士的排毒饮食计划 我们应该吃什么 我们应当心的食物附录1 豆类食品的利与弊附录2 海产品的安全性

## &lt;&lt;排毒饮食计划&gt;&gt;

## 章节摘录

炎症与肌肉的关联 老年人的这种肌肉流失被称作肌肉衰退症。我想用老年人的肌肉衰退作为参照，来比照节食者的肌肉流失情况。我惊喜地发现，患者中间，患有肌肉衰退症的人体内的炎症指标比肌肉衰退不明显的人的指标要高，而其他的参数却差别不大。两种人的其他参数水平，如生长激素和胰岛素，都相差无几。换句话说，那些肌肉衰退最严重的研究对象处于炎症状态，即他们的体内有大量的毒素。那些肌肉衰退最严重的患者的炎症指标，如C反应蛋白质和白细胞介素6等介素的水平都较高。此处，肉眼看不见的轻微炎症再次现身，充当了衰老过程中肌肉衰减的始作俑者。到了这个地步，我心中狂喜，认为人衰老过程中的肌肉衰退可被用作范本，用以研究节食引起的肌肉萎缩。但是，采用排毒抗炎饮食方案的患者减肥效果显著，但肌肉并没有发生相应的变化，这却是我亲眼所见的事实。

难道由内毒引起的炎症是造成肌肉衰减的始作俑者？我认为两者间的关联是一个有趣的课题，但我得先完成对炎症与肥胖关系的研究。最近，科学家发现了脂肪细胞一个惊人的特性。他们发现，脂肪细胞非常独特，它们并非一个惰性组织，而是一群破坏力十足的“小坏蛋”。人体脂肪的真实面目 过去的10年中，科学家对白色的脂肪组织（俗称人体脂肪）的认识发生了180度的大转变。他们不再把它看做一个因过度饮食而由脂肪细胞堆积成的惰性组织，现在他们意识到脂肪的堆积区域其实是一个活跃的内分泌器官。和构成内分泌系统的胰腺、甲状腺、副甲状腺、肾上腺、松果腺、脑垂体、睾丸以及卵巢等能分泌激素一样，脂肪也能分泌激素。我们开始这样来定义人体脂肪：人体脂肪是一群和大脑、肝脏、骨髓、骨骼肌、肾上腺皮层、交感神经系统等整个免疫系统相互交流的细胞。而且，它们彼此间交流的并不是什么好的东西。这一点非常重要，因为人体脂肪本身对人体内最终的脂肪储存量起着决定作用。另外，它还影响着我们的食欲、能量消耗和我们的免疫系统。人体脂肪之所以有这种威力，是因为它分泌出一些激素，学名为脂肪氧化激素。脂肪氧化激素其实是一些蛋白质，发挥着流转全身的信使作用（人体传感网络的又一例证）。与某些介质——那些有毒的促炎化学信使——一样，脂肪氧化激素能在全身范围引发慢性炎症。我们现在逐渐认识到，人体内脂肪积聚越多，它给全身带来的负面影响就越大，这种影响就是极具破坏力的炎症影响。所以，以上对脂肪氧化激素的新认识就更让人坐立不安。其实，从以下事实看，将人体的多余脂肪淤积比作瘤也不为过。体内脂肪堆积过多，系统会难以承受，脂肪细胞就必须分泌出激素类物质来促进血管的生长，才能为越来越多的脂肪提供营养。另外，跟肿瘤的情形一样，血管的增长速度跟不上脂肪细胞的增长速度，导致脂肪细胞缺氧。脂肪细胞一缺氧，就会释放出有毒的促炎化学物质，以促进血管的生长。这些情况正好和肿瘤的增长过程吻合。我知道肿瘤的比喻有些偏激，也有些吓人。但是，大家必须清楚一点，我做这样的比喻只是为了破除一个假象：有些人看起来健康快乐，只是有点胖，多余脂肪使他们显得年轻，从而让人误认为多余脂肪是良性反应。这群活跃的细胞能给从骨骼生长到有性生殖等所有器官系统带来一系列的问题。现在，人们知道了脂肪组织是一个内分泌器官。它非常独特，是惟一向全身器官系统发出有毒促炎等破坏性信号的内分泌器官。

<<排毒饮食计划>>

P15-P17

<<排毒饮食计划>>

编辑推荐



<<排毒饮食计划>>

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>