

<<管好你的激素>>

图书基本信息

书名：<<管好你的激素>>

13位ISBN编号：9787122031853

10位ISBN编号：7122031853

出版时间：2008-9

出版时间：化学工业出版社

作者：（美）盖米（Gaemi, S.）（美）柯克（Kirk, M） 编著；韩萍萍，孙筱璐，马丽 译

页数：120

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>

<<管好你的激素>>

前言

欢迎阅读本书。

《平衡你的激素》(化学工业出版社, 2008)第一次引入了"激素饮食"的概念。

本书是它的姊妹篇, 用来指导你如何把"激素饮食"的具体方法投入生活实践, 告诉你饮食习惯、与外部世界交流的方式和身心健康之间的联系, 从而帮助你更好地指导自己的生活。

激素饮食的意思是食材丰富多样、颜色鲜艳、营养均衡, 每一餐都做到色、香、味、形俱全。

人体免疫系统在维持健康、抵抗疾病方面的作用至关重要, 能够很好地预防诸如变态反应、肥胖、疲劳、结肠炎、皮肤系统病症、女性经前综合征、绝经期症候、糖尿病以及慢性自身免疫系统疾病, 如狼疮、艾滋病、多发性硬化症和关节炎等疾病。

正确的激素饮食可以维持和加强免疫系统的正常功能。

激素饮食的关键是保持身心与外界的平衡关系。

我们鼓励大家多吃新鲜的有机食物, 以植物为主, 多吃乳制品和蛋类、野生鱼类以及某些种类的软奶酪。

大家注意一下就会很惊讶地发现, 天然食物中的颜色如此丰富。

我们希望大家每天都能尽可能地摄入各种颜色的食物。

运动和静坐能够帮助人们融入自然。

<<管好你的激素>>

内容概要

这本书会教给你什么？

第1章介绍由Sonia Gaemi设计的健康膳食金字塔，它可以用来代替美国农业部发布的食物金字塔指南。多年来，Sona研究世界各地的女性是如何运用食物来维持她们自己、她们的家庭和朋友们健康的，并在此基础上，建立了健康膳食金字塔。

这个金字塔以植物性食物和动物性食物两部分为基础。

植物性食物包含了深色蔬菜、谷类、豆类、草药、种子、坚果、水果和香料。

动物性食物包括酸奶、蛋类、鱼和各种软奶酪，如羊乳酪、丽可塔（意大利奶酪）以及酸奶干酪。

如果是为了增加口感，我们推荐用肉类和其他富含脂肪的食物，但是它们不能作为膳食的主体。

健康膳食金字塔也包括了某些通常并不被看做食物的成分，但是它们为所有的食物提供了生存的基础，它们是阳光、空气和水。

你可以用膳食金字塔来设计自己的菜单。

不用担心，你一定可以喂饱你的肚子和脑袋。

我们会教大家根据自己的喜好来建立自己的膳食金字塔，并且挑战那些你并不熟悉的食物，体验新的菜谱以及把不同的食物混搭的感觉。

第2章会告诉你，如何使用本书来发现自己的需要，从而更好地指导自己的生活方式和保健。

每个人都有不同的需求。

有人想要治疗某个令人烦恼的病症，有人想要精力更加充沛、身体更加健康，有人想要面色更加红润、头发更加飘逸。

第2章会帮助大家发现自己的需要，并教大家利用膳食日记保持自己的健康活力。

第3章是这本书的重点——膳食日记的用法。

在日记里记录下精力状况，清醒时的情绪变化和各种想法，从食物中所得到的快乐，生理上的激动，冥想练习，所吃的食物名称，餐前餐后的感觉以及第二天的个人目标和饮食目标。

所有的这一切会让我们更好地理解，食物每时每刻都在影响体内的激素水平、免疫系统的功能、新陈代谢以及情绪起伏和感觉。

第4章的膳食日记页是这本书的核心。

记住，记录每一天的饮食、活力、呼吸、运动、情绪变化和思想应该是件有趣的事。

这些观察结果会改变我们对自己的饮食和身体的看法，甚至会影口向整个的生存方式。

要谨记只有自己才能给自己一个健康的身体。

而均衡激素的饮食只是为达到目的所使用的一个方法。

如果有一天忘了写饮食日记，也没有关系。

这本日记只是个工具。

重要的是，要从现在开始做起。

即使不能坚持每天做记录，也是有作用的。

我们可以把它作为一个敏感而有趣的亲人，在这些纸上记下我们的思想、身体和精神的成长故事，耐心地等待，保健疗效会慢慢显现出来的。

第5章帮助我们选择适当的方法改变生活方式，不会使我们在改变过程中觉得受到限制；相反，会感到平衡和宁静。

维持了一生的饮食习惯、思维方式和生活习惯，不会在一夕之间改变。

我们不是要立刻戒掉所有自己喜欢的食物。

但是一旦掌握了均衡激素的饮食方法，学会了倾听自己身体和心理的需要，学会做自己的生活方式的指导教练，你就会懂得怎样在生活中创造平衡和变化。

在第5章里，我们给大家提供了一些秘诀和建议，是关于怎样开始改变生活方式，怎样坚持那些变化以及怎样在探索激素饮食的过程中获得乐趣的。

<<管好你的激素>>

作者简介

<<管好你的激素>>

书籍目录

引言这本书适合你吗？

均衡激素的饮食食物的保健作用 食物贴画 膳食日记这本书会教给你什么？

快乐的关键1 健康膳食金字塔、植物激素与养生 健康膳食金字塔 健康膳食金字塔的组成 阳光的重要性 古老的饮茶养生法 草药和调味料 食物中的保健成分 植物激素 营养丰富的食物 血糖指数 搞氧化物质——搞衰老、提高免疫力 蛋白质 鹰嘴豆——食物中的贵族 必需脂肪酸——“好”脂肪 复合碳水化合物与纤维素 营养骨骼的食物 营养补充剂和酶 构建个人健康膳食金字塔 制订你专属的购物清单 你“自己”的健康膳食金字塔2 做自己的健康教练 Willow的故事 设立养生目标 健康水平调查 精神健康 计划你的购物之旅 零食 食物选购和烹调小贴士 平衡激素饮食的菜谱范本3 做自己的生活教练 膳食日记有益身心 Andrew的故事 膳食日记的条目 情绪的波动起伏 运动 冥想与呼吸运动 排出毒素 进食的时间 进食的内容 情绪和能量状况 色彩、时间和能量 色彩 快乐感受和症状 明天的目标 记录页4 膳食日记5 开始你的保健之旅 Monaz的故事 怎样开始 发现自己 探索均衡激素的饮食 循序渐进 如何执行新的有益于健康的生活习惯参考文献

<<管好你的激素>>

章节摘录

插图：做自己的生活教练别人不能指导我们的生活，只有自己才能决定什么样的饮食、锻炼形式和生活方式适合自己。

因此，本书第4章的日记页才是这本书的核心内容。

这些日记页用来追踪日常的生理和情绪状态，并据此来选择生活方式，这不仅包括饮食的种类和数量，也包括每天进行锻炼、呼吸运动和静坐冥想的时间。

本章我们要逐项讲解在日记页里的项目，告诉大家怎样进行记录。

我们也会探讨分析这些项目的方法，并教大家应该如何看待生活的各个方面。

这些记录会帮助你成为自己的生活教练。

膳食日记有益身心想要减肥的人，如果能持续地记下自己的饮食和运动状况，那么他们的减肥就会更有效，并且维持的时间也更长一点。

研究表明，外伤或者抑郁、焦虑等精神疾病患者，也能通过记录日记来缓解症状。

慢性疾病患者在写日记后，去医院的次数明显减少；而患有晚期疾病的患者，在日记里描述他们的症状和感受，能帮助他们减轻压力和苦闷（Pennebaker，2003）。

Sonia博士把膳食日记作为她的养生计划的基础。

Andrew的故事Andrew是大学二年级的学生。

他经常胃痛，并伴有腹泻。

校医诊断为压力相关性的肠易激综合征，并给他开了抗焦虑药。

Andrew也的确过着非常繁忙的生活，他要上课，要做兼职，而且，他还有一个女朋友要陪。

有的时候，他的确会感到焦虑和很大的压力。

通常，他会在校园里快跑来缓解压力。

某天，在生理课上，大家讨论了使用抗抑郁药和抗焦虑药的争议之处，所以Andrew不想继续吃药了。

他曾经在营养学课上看到过Sonia博士的电视节目——自我保健的艺术，在节目里，Sonia博士提起过做膳食日记的好处。

所以，Andrew停止服用抗焦虑药，而选择记膳食日记来找出引起他胃痛的原因。

Andrew意识到，如果他能很详细地记录下自己的饮食、情绪和保健的目标，他就会学会把自己、身体和所吃的东西看成一个统一的、相互影响的整体。

所以，他开始记下吃饭的时间和所吃的东西，以及胃痛发生的时间。

过了一段时间之后，他回过头来检查一下日记，发现在开始记录的第一周里，胃痛共发生了3次。

一次是在早上，吃了松饼喝了拿铁咖啡后；一次是喝了自制的思慕雪后；还有一次是在上学的路上吃了一根能量棒后。

除了拿铁咖啡和思慕雪含有牛奶以外，这些食物里的其他成分都和他平常吃的不大一样。

考虑到可能是自身乳糖不耐受，他停了一个礼拜的乳制品。

不幸的是，胃痛的症状还是存在。

然后Andrew发现，胃痛总是在他吃了能量棒之后的一小时内发生。

没有时间吃饭的时候，他总会在课间吃一根能量棒来补充能量。

他仔细地检查了能量棒的成分，发现里面含有游离的大豆蛋白和豆粉。

在自制的思慕雪中，他也会加入这些成分以补充蛋白质。

发现这一情况后，他没有再吃能量棒，而是用杏仁和亚洲梨代替。

但是，腹泻的症状还是会不时发生。

回顾了膳食日记以后，他发现早上喝了拿铁咖啡后，容易引起腹泻。

他怀疑自己可能对咖啡过敏，于是把拿铁换成了含草药的茶。

简单易做的思慕雪曾经是Andrew早点的重要组成部分。

一天早上，在明确了自己并没有乳糖不耐受之后，他试着做了一杯不含豆粉的思慕雪。

菜谱来自Sonia博士的节目，材料包括酸奶、新鲜水果、煮熟的蛋白、蜂蜜、两茶匙欧车前果壳（补充纤维素）、一茶匙姜黄和一撮豆蔻。

<<管好你的激素>>

那一整天他过得很开心，既没有胃痛也没有腹泻。

在记录了一个月的饮食之后，Andrew终于找到了让他不舒服的罪魁祸首——豆粉和咖啡。

很多人都不知道，摄入太多的豆类会引起食物过敏。

这是因为在美国种植的豆类都是基因工程的产物，含有巴西坚果的蛋白。

同样，美国生产的豆制品常常没有经过正确的发酵，时间也不够，所以如果吃太多含豆类蛋白的食物，如豆腐、天贝、酱汤等，其中所含的蛋白质可能会引起过敏反应。

<<管好你的激素>>

编辑推荐

《管好你的激素:控制体重、保持健康的每日指南》由化学工业出版社出版。
“均衡激素的饮食”+“膳食日记”帮你“管好你的激素”激素平衡的你肤如凝脂，体态婀娜可激素一旦失衡，失眠、烦躁、易怒、潮热、出汗等都会“友情出场”不仅如此，身材变形、皮肤粗糙、月经紊乱等问题也会“接踵而至”让你的“女性魅力”大打折扣身心健康也受到挑战

<<管好你的激素>>

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>