

<<吃到饱减肥>>

图书基本信息

书名：<<吃到饱减肥>>

13位ISBN编号：9787309084924

10位ISBN编号：7309084926

出版时间：2011-10

出版时间：上海文艺出版社

作者：[法]杜坎医生,Dr. Pierre Dukan

页数：266

译者：陈丽卿,李毓真

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;吃到饱减肥&gt;&gt;

## 前言

到目前为止，我在生活中一直感到很幸福。

我想我可以说我是在12岁的时候就成了医生的。

那年我母亲让我在一块牛排上学习打针，从而让我摆脱了怕针扎的梦魇。

母亲用灵光一闪的母爱将我引入了幸福的轨道，将我儿时的恐惧变成了光辉信念。

我当时便放弃了所有孩童的玩具，转而选择了一个小小的黑皮药箱，里面放着我的宝贝：硼硅酸玻璃的针管和钢制的针头。

我每天早上都会给这个黑色的小箱子打蜡，把它当成神物。

一有人叫我，我便自豪而严肃地跑去给人“打针”，同时学着如何不把人扎痛。

我很快便发现了我生活的主线，那就是在给别人治病的同时所体会到的那种奇妙的乐趣，以及这种乐趣让我充满幸福感的神奇力量。

在我还是一名年轻医生的时候，一次偶然的机遇，让我从某个需要减肥的肉食爱好者那里得到灵感，这成为了我人生的转折点。

这一灵感逐渐变成了我的激情，我的追求，进而成为了我的使命。

今天，这一切又指引我带着我的这本书来到你们面前。

这本书凝结了我40年来的钻研结果。

我把它带给你们，希望你们喜欢。

今天，当我回望既往，我注意到作为一个营养医师，我40年的职业生涯恰恰与人们体重超标危机的发展历程相吻合。

我很早便认识到体重超标问题是与人们的消费文化联系在一起的，并随着消费文化的变迁而变得越来越严重。

在一代人的时间里，中国出现了3亿体重超标的人，所以你们这是这一问题的最好的见证。

从我与肥胖症病人和体重超标人士的早期接触开始，我就认清了单纯地限制卡路里的摄入绝不是解决问题的办法。

早在我25岁的时候，通过与患者持续而具体的互动交流，以开拓的精神为指引，运用巧妙的方法，结合极大的耐心和恒心，创立了我自己的四段式瘦身法。

在这一方法建立的过程中，我注意到我的四段瘦身法与常规减肥法之间有着极大的区别。

我的方法起效更快，更加简单，更加吸引人，结果使得更多的客户来找我，让我应接不暇。

我是医生，知道体重超标对健康的潜在威胁，我认为我有使命将我的方法公之于众，以书的形式让医界同僚们，尤其是让广大的公众可以从中受益。

在随后的几年时间里，在没有做过任何市场推广和宣传，更没有打过任何广告的情况之下，这本书受到了人们极大的欢迎。

在法国和法语国家，这本书激起了人们如浪潮般的史无前例的热情和参与，以至于被公认成为了一种社会现象。

今天你手中这本译成中文的书，从过去十年至今，仍然是法国最为畅销的书。

后来，我的瘦身法超越了国境，超越了文化和传统的限制，在一百多个国家生根发芽，成为威廉·巴特（William Barth）称之为的“在世界上除了《圣经》之外最为畅销的书”。

我之所以这样说，并不是因为我缺乏谦虚的态度，而是为了让诸位明白，我所主张的，并不是一种时髦一时的节食方法，而是一种具有普遍意义、要素和结构，适用于所有人种的瘦身方法。

今天，诸位中国朋友，我之所以来到你们中间，是因为我慢慢了解了你们的文化和你们的饮食方式，尤其了解了你们丰富的饮食文化，你们的饮食组成，你们的饮食当中所使用的调料，以及你们的烹调方式。

在全世界无论哪个国家，采用我的瘦身方法的人以一百种食物为膳食基础，其中80种在所有的国家和各种文化当中都可以找到，那是普天之下无处不有的食品，比如西红柿、鱼、鸡或者虾；另外20种随着地域或者文化传统的变化而调整。

在这本书中，从我独有的100种基础食料原则出发，我向大家建议的是如何通过中国菜来达到瘦身的效

## <<吃到饱减肥>>

果。  
我知道大家有吃零食的习惯，而且和任何其他地方的人一样，你们也会通过吃来舒缓焦虑感。我的瘦身方法的第二个特点就是，只要在这100种食品范围内，你可以尽情吃。我可以自信地说，这是一种完全适合于中国人的，能够从根本上解决问题的方法。

根据中国健康机构的预计，未来患有肥胖症的人将会大大增加。今天，九千万中国人患有肥胖症，到2015年，这一数字将增加到两亿。作为一个从12岁便怀着激情来面对疾病和痛苦的医生，对于世界上人口最多的国家所遇到的这一挑战以及其迅猛发展的速度，我不能无动于衷。

今天，我荣幸地向你们介绍这一瘦身方法，这是我在40年的时间里不断琢磨，不断修改，日复一日完善起来，旨在让人生活得更好的方法。我精心调整了部分内容，让这一方法更加适应中国人的需求；我相信这种方法将会为饱受肥胖之苦的人们带来福音，并且也将继续让我的生活更有意义。

皮埃尔·杜坎医生

## <<吃到饱减肥>>

### 内容概要

你想不想拥有令人着迷的完美身材？  
你是否正在为无法减去最后几公斤的赘肉而苦恼？  
你是否难以抗拒那些精美的草莓蛋糕、巧克力、冰激凌的无限魅力？  
你是否已对自己的饮食习惯和身材失去信心？  
那么，这本奇妙的书会立刻帮你解决苦恼！

杜坎医生所著的本书可以帮助人们在减肥的同时树立正确的健康观念。  
本书提供的减肥食谱，通过合理的饮食，结合健康的运动和科学的生活方式，教会人们如何减掉自己的体重又成功的摆脱疾病的困扰。  
让人们熊掌兼得，在既拥有健康体魄、完美身材的同时，还拥有愉快的心情。

## <<吃到饱减肥>>

### 作者简介

法国医学博士，专攻营养学的医生，钻研饮食行为、复健医疗、营养学教育三十余年。  
现为国际预防治疗肥胖症协会会长。  
著有《杜坎食谱》、《图解杜坎瘦身法》、《一百种杜坎食品尽情吃》等多本畅销瘦身书。

1967年生于台北，中央大学法文系毕业。  
1990至1997年为利氏学社汉法百科大辞典助理编辑。  
1999年起定居法国，已有十余本译作。

1982年生，辅仁大学法文系毕业。  
法国里昂二大戏剧学士，法国勃艮地大学文化艺术及教育研究硕士，现为勃艮地大学博士上班学生。

<<吃到饱减肥>>

书籍目录

序 我对中国的情愫

前言 谢谢这个只爱吃肉的男人

CHAPTER 1 四阶段瘦身法——杜坎纤食瘦身法的理论

杜坎纤食瘦身法的理论根据

CHAPTER 2 先搞懂营养学——三大营养素：糖类·脂肪·蛋白质

CHAPTER 3 纯蛋白质饮食法——启动杜坎纤食瘦身法

CHAPTER 4 杜坎纤食瘦身法的实践

速效期：纯蛋白质饮食法

缓效期：蛋白质日与蛋白质配蔬菜日的交替

重要阶段：体重减轻巩固期

稳定期

CHAPTER 5 各种肥胖症的因应对策

CHAPTER 6 从儿童期到更年期 杜坎纤食瘦身法的应用

CHAPTER 7 个人化及追踪分析 瘦身法成功及保护的两大因素

CHAPTER 8 杜坎纤食瘦身法的饮食食谱

速效期纯蛋白质食谱

缓效期食谱

后记 杜坎瘦身指导网站

## &lt;&lt;吃到饱减肥&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：25年前和那位体重过重的编辑擦出的火花，改变了我钻研的领域。

从那一刻起，我专心研究营养学，帮助肥胖症患者或过胖的人减重，并维持正常的体重。

就像其他同业，医学院关于营养学的训练强调节制、均衡及计算卡路里。

低卡减肥餐不会限制食物种类，但分量实在太少。

自从我进入肥胖症治疗领域，上面这套冠冕堂皇的理论飞到九霄云外，因为它妄想改变胖子的习性 & 口欲、要他们成为对卡路里锱铢必较的奴仆。

我现在熟知、使用的这个方法，是接触喜爱美食的男男女女、特别是女性，从他们身上学习而发展出来的。

当时我很快就明白，胖子之所以会胖，绝不是偶然。

他们贪吃及对饮食的放纵，背后隐藏着借由吃来犒赏自我的需要。

这样的需要不仅无法抗拒，而且是由来已久、根植人心的生存之道。

因此，要让一个肥胖者瘦下来不再复胖，光是合理、有科学根据的建议是不够的，下场只有乖乖遵守或完全逃避。

一个想要瘦下来的肥胖者，求助于治疗师或是瘦身法，是要有人陪他面对这场与生存之道背道而驰、犹如自我惩罚的战争。

他要的是外在力量的支持，一个决定者，引领他、给他明确的指令。

他最讨厌，也最不知所措的事，就是自己决定哪一天、什么时候、什么该吃、什么不该吃。

胖的人不怕被取笑（也没什么好怕），他们承认自身的软弱，甚至可以说是某种对体重控制的不成熟。

我见过各式各样的肥胖者，不管是男是女、来自社会各个阶层的市井小民或VIP，决策经理、银行家，甚至是从政者，高级知识分子，他们坐在我面前，都只能描述自己对食物的巨大软弱，就像贪吃的小孩，虽然不愿意，但无法拒绝诱惑。

很明显地，这些人当中，绝大多数都是从小不知不觉间将食物当做逃避现实的出口；借着吃来减轻压力，忘记不愉快或紧张的情绪。

所有逻辑、理性或责任的规条都无法抗拒这由来以久的习性；即便能抵挡一时，他们也很快就举白旗投降。

30年的临床经验，我看过所有在减肥史上成为热门话题、名留青史的瘦身法，让我更加确信我的想法。

从20世纪50年代开始，出现210种各式各样的瘦身法。

这其中有许多都是靠出版书籍成名，受欢迎，在全世界卖出几百万本畅销书，像阿金饮食法（Atkins Diet）、斯卡岱尔饮食法（Soarsdale Diet）、蒙提尼亚克饮食法（Montignac）、慧俪，轻体（Weight Watchers）等。

这些饮食法让我见识到肥胖者对这类指令分明的减肥书的爱好程度。

连梅约医院（Mayo Clinic）发展出的饮食法，即使内容严苛、荒唐，甚至危害身体，他们也照单全收。

梅约是美国著名的医院，其一周吃二十多颗鸡蛋的饮食法愚蠢荒唐，受到全世界营养专家一致反对，但这个饮食法仍在民间私下流传开来。

分析这些饮食法及它们成功的原因；平常聆听肥胖者的心声；有时候看到患者决心强烈，却因为付出的努力没有即时效果而气馁，我得出下面的结论：想要瘦下来的肥胖者需要立竿见影、一开始就瘦很多的饮食法，这样才能加强、维持他们的动力。

他们也需要外力明确的目标指引，并且要有阶段性，才能确知自身的努力是为了达到阶段性目标。

## <<吃到饱减肥>>

### 后记

杜坎瘦身指导网站 杜坎纤食瘦身法成功，源于使用者们对它的热爱。

他们都通过这一瘦身法则成功减重，并不遗余力地将其推广至全球各个地区。

许多不知名的使用者与志愿者们在全球各地创建了二百多个相关的杜坎纤食网站，论坛以及博客，他们中的大多数人都是女性。

这些人从来没有与我真正相识，但却义无反顾地成为了杜坎纤食瘦身法的传授者与倡导者。

这本瘦身指导书已在意大利、韩国、泰国、西班牙、巴西、波兰、英国和美国等地陆续出版，现在又来到了中国。

尽管之前杜坎纤食瘦身法已经在法国取得了空前的成功，但当看到各国媒体的争相报道以及网络上的人们对该方法的热烈讨论时，我依然感到惊喜万分。

自从这本指导书在法国以外的国家出版后，各国记者和医生的来信纷至沓来，他们都迫不及待地想要告诉我他们有多喜欢这套瘦身法，以及他们遵循这一瘦身法后所取得的卓越成果。

他们都告诉我，尽管这一饮食瘦身法源自法国而非当地，却能完美贴合本土瘦身人群的特点与需求。

此外，无限量畅享美食的理念更加符合我们的人性本能与自然饮食习惯。

每当我们饥饿或口渴时，就该开怀畅食，随心畅饮，直到我们身体告诉我们已足够，这才是达到了自然的生物平衡。

同时，当饥饿或口渴的生理需求与我们的心理、情感上的需求或冲动相互结合之后，则会变得更为强烈。

因此，当我们面对美食时，就能充分明白需要计算卡路里并严格限制饮食量的瘦身法完全违背了我们的天性。



## <<吃到饱减肥>>

### 编辑推荐

《吃到饱减肥:杜坎纤食瘦身法》作者法国医生Pierre Dukan是一位减肥瘦身专家，他有三十五年的临床瘦身研究。

虽不及以往那些对于瘦身图书的疯狂市场宣传，《吃到饱减肥:杜坎纤食瘦身法》却横扫了整个法国，被许多通过本食谱成功瘦身的人们强烈推荐。

《吃到饱减肥:杜坎纤食瘦身法》仅仅在法国，就有超过五百万的簇拥者。

《吃到饱减肥:杜坎纤食瘦身法》内容简单易懂，它摆脱了卡路里计算的传统瘦身方式。它为我们提供了许多合理的瘦身计划，饮食方案，内容细致到给你详细安排了每一道菜。

除了在法国的疯狂畅销，《吃到饱减肥:杜坎纤食瘦身法》已经被20个国家出版，翻译了10种语言。许多国际知名瘦身专家都表示《吃到饱减肥:杜坎纤食瘦身法》将会给的烦恼多年的肥胖问题画上一个完整的句号。

<<吃到饱减肥>>

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>