

## <<直觉饮食法>>

### 图书基本信息

书名：<<直觉饮食法>>

13位ISBN编号：9787548104551

10位ISBN编号：7548104553

出版时间：2012-8

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：马苏瑞

页数：166

字数：86000

译者：朱立场

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>

## <<直觉饮食法>>

### 内容概要

《直觉饮食法》是根据作者马苏瑞超过25年的医学经验和营养学研究以及其他科学家的基础研究和其个人减肥的亲身经验编撰而成的。

直觉饮食法是基于对人体内部感觉和理解身体所需的基础上一理念，帮助人们获取一种终身平衡食物摄取的能力。

它通过天然和健康的方法，来帮助人们控制饥饿感，从而防止严重饥饿造成的过度饮食，实现健康瘦身的效果。

该书把营养和可视图表“饱腹感变化图”相结合，清晰透彻地解释了直觉饮食和肥胖的问题，介绍了把饮食营养与心理活动相结合的独特体重管理概念。

《直觉饮食法》为广大肥胖人士提供了健康的生活方式和保持体重的关键秘诀。

## <<直觉饮食法>>

### 作者简介

马苏瑞 (Sergei Mazourik) 医学博士是著名的外科医生和肠胃病学家，也是营养保健领域知名的专家。他发表了超过86篇的科学论文，在30多个国家拥有100多项专利。

他曾是多个国家科研项目的科学和医学总监，在美国、瑞士、法国、加拿大、德国和乌克兰等国家工作过，精通6种语言。

马苏瑞博士长期从事消化和合理饮食的研究。他的博士论文题目是《胃和十二指肠溃疡切除术后并发症的预防》，为胆囊及胆管疾病提供了相关解决方案。

他积极参与现代新型保健食品的开发与研究，他曾参与世界卫生组织的“扩大免疫计划”。

马苏瑞博士主要研究人类饮食营养和相关的防治项目。并开发出改善饮食习惯的各种产品，以降低肠癌、心血管和胃肠道疾病的风险。

他在全球多个国家拥有大量的营养健康研究的专利。例如加拿大、中国、美国、南非和欧盟等。

## <<直觉饮食法>>

### 书籍目录

#### 第一章 直觉饮食法：你必须知道的纤体知识

- 1.1 什么是直觉饮食法
- 1.2 预防过度进食的通用规则
- 1.3 饥饿与饱腹感图解
- 1.4 饥饿与饱腹感的7个层次
- 1.5 以“饱腹理论”及“饱腹感说明图”了解饥饿及饱腹感
- 1.6 直觉饮食法的膳食选择
- 1.7 暂时降低食欲的自然方法
- 1.8 本章要点总结

#### 第二章 预防性直觉饮食法：纤体的关键因素

- 2.1 正确面对饥饿感
- 2.2 日常的正确饮食方式
- 2.3 饥饿感可维持多久
- 2.4 计算效果比率
- 2.5 直觉饮食法的明显好处
- 2.6 本章要点总结

#### 第三章 限制性直觉饮食法

- 3.1 食物摄取速度和获得饱腹感的速度
- 3.2 阶段
- 3.3 停止摄取食物时间
- 3.4 饱腹感即将到来的征兆
- 3.5 控制摄取热量
- 3.6 如何燃烧热量
- 3.7 稳定阶段
- 3.8 本章要点总结

#### 第四章 了解情绪、心理及社交的饮食动机

- 4.1 情绪性过量进食
- 4.2 情绪性过量进食的分类
- 4.3 冲动性进食的例子
- 4.4 情绪和直觉饮食法
- 4.5 防止血糖的剧烈波动，预防冲动性饥饿感
- 4.6 社交、传统及文化的饮食动机
- 4.7 全球统计数据 and 事实
- 4.8 本章要点总结

#### 第五章 我们还需要知道的纤体知识

- 5.1 一生中营养需求的变化
- 5.2 无糖食物的神话和事实
- 5.3 糖类在满足饥饿感中的作用
- 5.4 计划及记录你摄取的热量
- 5.5 控制腰围的有效方法
- 5.6 33个降低体重的有效方法
- 5.7 药物、体重增加和肥胖
- 5.8 本章要点总结

#### 第六章 直觉饮食法配合膳食纤维的正面效果

- 6.1 瘦身时必须排毒

## <<直觉饮食法>>

- 6.2 大肠内分泌功能与纤体的关系
- 6.3 食物应该在人体内停留多久
- 6.4 在旅行时保持直觉饮食法
- 6.5 胆固醇水平正常化
- 6.6 直觉饮食法与其他纤体计划相比的优势
- 6.7 本章要点总结

后记

参考文献

附录

## &lt;&lt;直觉饮食法&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：我们的身体就像一只优质的手表，有完美的机制。

它确定了我们在各种情况下的需求。

您不单要学会倾听，还要真正了解身体的需求。

当您倾听身体的内部需求时，按身体需要而行，而无需担心您的身体会提出过分的要求。

4.7全球统计数据 and 事实 超重不仅仅是美学问题，还是医学和社会问题。

难怪医生们会敲响警钟，把肥胖看成是影响全世界的流行病。

超重的后果很多，比如过早衰老、寿命缩短、高血压、动脉硬化加速发展、恶性肿瘤、糖尿病、局部缺血性心脏病、脑卒中（中风）、脂肪肝、肝硬化、胆囊病症、消化系统病症等。

根据日内瓦世界卫生组织（WHO）的预测，至2015年大约23亿人口将属于肥胖体质。

这些数据证实了不正确饮食对全人类的极端危害程度。

然而，肥胖和超重人口的分布并不统一。

因此世界卫生组织从数个国家收集整理出以下统计数据。

该数据依照两种标准进行分析，因此超重人口百分比最高的国家清单和肥胖症最普遍的国家清单是有所不同的。

在某些国家，超重问题已经达到了高危状态。

整个国家人口中有肥胖症状或超重的人口甚至达到总人口的70%。

拥有最高比例超重人口的国家是法属玻里尼西亚（73.68%）、沙特阿拉伯（72.50%）、英国（66.90%）、德国（66.50%）、美国（66.30%）、科威特（64.16%）、波斯尼亚和黑塞哥维那（62.90%）、以色列（62.20%）、克罗地亚（61.40%）、巴林（61.23%）和巴巴多斯（61.20%）。

人口体重增加现象最广泛的国家图示对照。

这些不幸的数据显示超重问题的严重性，不单对个人而言，对全人类更是如此。

全球肥胖症患者的分布。

<<直觉饮食法>>

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>