

<<多肌肉 少脂肪>>

图书基本信息

书名：<<多肌肉 少脂肪>>

13位ISBN编号：9787564404277

10位ISBN编号：7564404272

出版时间：2010-6

出版时间：北京体育大学

作者：奥利·霍夫梅克勒

页数：113

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>

<<多肌肉 少脂肪>>

前言

我们生活在一个健康状态虚假的年代。我们这个社会正在受到肥胖、性无能、不育、心血管疾病和癌症的困扰，公众需要能够创造奇迹的产品、药片和药剂来解决所有与健康相关的问题，而且马上就要见效。健康骗子和庸医非常高兴为公众提供这些他们需要的神奇产品。这些神奇的产品存在而且能够轻而易举地增肌减肥。这在健身方面是最为荒诞的说词。在过去的苏联，工人们有一种说法，那就是“我们假装工作，他们假装给我们发工资。”对于现代健身，这种说法可以改变为：“我们提供虚假的产品来帮助那些在健身方面付出虚假努力的公众。”健身骗子的荒诞只有一个目的：诱惑健身人群把大部分可支配收入用于购买虚假的产品。每当一位“健身专家”告诉你增肌或减肥可以变得非常简单的时候，你就要小心了，你可能会被蒙蔽而花钱。健身产品的生产商会向易受骗的公众承诺他们想听到的：通过购买具有“突破性”的产品，你就能够开始奇迹般地塑造你的身体，而且会省去实现这一转变所需要的所有辛苦努力。奥利·霍夫梅克勒与现代健身产品厂商正好相反，在健身方面他持有非大众化的见解，是一位打破陈规的改革家。他坚信科学和生物学，并向他的读者揭示了在改造人类身体上不能回避的事实：真正的身体塑造非常困难而且要求苛刻。从根本上说，什么是真正的身体塑造呢？如果你把目光转向问题的核心，明智的健康倡导者就会发现。真正的身体塑造就是增加肌肉和溶解体脂。

<<多肌肉 少脂肪>>

内容概要

强健的身体在15~16世纪意大利繁荣的复兴文化中得到了理想化，这要部分地归功于米开朗基罗和莱昂那多·达芬奇。

这两位伟大的艺术家尝试通过绘画和雕塑来定义理想的人体比例。

但是在过去的60年里，男人和女人们在看待身体的方式上出现了戏剧性变化。

我们现在生活在一个看上去像是又一次“身体崇拜”的复兴年代，节食和锻炼的人比以往任何时候都要多，他们在努力塑造强健的身体。

距达芬奇和米开朗基罗的年代很早以前，人们就有体魄强健的愿望。

古老的亚述、腓力斯、克里特、希腊和罗马艺术作品均体现了对强健体魄的赞美。

身体力量被视为一种原始男性美德，这是保护家人以及打败或主宰其他男性所必需的。

据人类学家德斯蒙德·莫里斯(Desmond Morris)分析，妇女青睐身体强健的男性，因为他们很可能会成为强壮的配偶并且保护他们的孩子。

而在今天，妇女对于身体强健的愿望和男性一样强烈。

我们不用深入研究身体强健的人类学定义，问题是：你为什么想增加肌肉减少脂肪？

最显而易见的回答是：具有吸引力 健康 赢得赞美 很多人，或许是多数人增加肌肉和减少脂肪的首要原因是，他们相信强健的身体看上去很棒。

这样当然是没错，但是人们对于身体应如何才能强健还存在很多迷惑。

对于很多男性和女性来说，外表是占第一位的，而健康和表现却占第二位。

对于看上去发达的肌肉和精瘦的身材心存渴望是没有错的，但是大块的肌肉并不代表强大的能量，看上去精瘦也不总是健康的标志，特别是对女性而言。

尽管节食和锻炼的人数创下了新高，今天的人们却变得比以往更加肥胖和多病。

尽管大部分的现代健身热心人士都从事经常性的锻炼，但并没能改善他们的身体健康状况。

本书的目的在于解释经常伴随着现代饮食和健身方法的迷惑，并呈现关于增减肥的科学原理。

本书以科学和流行病学证据为根基，倡导改善人体健康状况的革命性方法。

科学即基于可预见事实的预言，而生活则是不可预见的现实。

本书的内容就是关于这两个方面。

<<多肌肉 少脂肪>>

作者简介

奥利·霍夫梅克勒是一个多才多艺的人，他的军旅生涯引发了他对生命科学的毕生兴趣。他毕业于拜萨雷尔艺术学院（Bezalel Academy of Art）和耶路撒冷希伯来大学（Hebrew University in Jemsalem），并获得了人类科学学位，他是一位世界闻名的艺术家，作品发表在全世界很

<<多肌肉 少脂肪>>

书籍目录

第一部 控制增肌减肥的生物学开关第一章 打开合成代谢的开关 合成代谢和分解代谢 负反馈控制 如何发挥最大生长潜力 如何让生长潜力转为肌肉增长 进食不足 空腹锻炼 进食不足阶段吃什么 进食过量 肌肉膨胀——比赛次日第二章 在细胞水平上的肌肉增长和减肥 环腺苷酸(cAMP) 疲劳和饥饿的生物学益处 你能增肌而不多脂吗 分配：把脂肪转化为肌肉 环鸟苷酸：提升甲状腺功能 环鸟苷酸和性功能 环鸟苷酸的长期偏高 内燃机原理或驱动身体机械的活塞第二部分 肌肉增长第三章 类固醇激素：最为强大的生长促进因子 类固醇激素的合成 进食不足和锻炼刺激类固醇激素的合成 肽刺激激素及其特异的类固醇激素靶 适当的类固醇功能需要高效的线粒体 饮食中的脂肪和胆固醇如何影响类固醇激素 高能量周转增强雄性激素的合成 如何利用类固醇激素的功能 类固醇激素水平的调节 使合成代谢功能最大化的去氢睾酮(dehydrotestosterone, DHT) 睾丸激素和去氢睾酮是如何生成的 芳香化：现代男性的噩梦 类固醇促进剂和抑制剂 “混合激素”的影响 利用氢化可的松 在锻炼中实现最大合成代谢潜力 超级组和强迫组 醛固酮对生存和肌肉塑形的作用 类固醇受体的超级作用第四章 类固醇：实用注释 食物脂肪的修复和生长作用 好的脂肪，坏的脂肪 有助于性和肌肉的食品 消炎药物和止痛药抑制生长 消炎药如何抑制生长 抑制生长的关键脂肪酸 关键脂肪酸平衡：最佳代谢状态的最关键因素 缓解炎症、胰岛素敏感化和增肌的关键脂肪酸比例 坏的脂肪有助于增肌 实用结论第五章 生长激素 生长激素基础 维持性功能和肌肉水平的生长激素和多巴胺 生长激素的刺激和抑制 生长激素促分泌素 进食周期和生长激素 神经肽Y和促生长激素神经肽(galanin) 饥饿和生长第六章 类胰岛素生长因子1 IGF1和肌肉发育 IGF1和肌肉分化 IGF1和热休克蛋白 增强IGF1作用的天然方法第七章 合成代谢周期：时机即一切 合成代谢的短期和长期作用 调节合成代谢周期 运动和休息 如何利用合成代谢周期 进食增肌 结论：合成代谢周期第八章 超级肌肉：如何练出具有优异生物学功能的肌肉 大小与功率 快速与慢速肌肉 培养超级肌肉 肌肉的网络 超级肌纤维 肌肉换位：改善身体比例 肌肉增加和肌肉流失 重新设计你的身体 活跃肌肉的维护 肌肉营养 运动后的恢复性进食 总结 一些用于增肌的实用饮食建议第三部分 减肥第九章 减肥的生物学原则 碳水化合物和热量的限制 消除脂肪存在的理由 皮下和内脏脂肪 延迟的减肥 脂肪的功能 胰岛素抗性 毒性 第一步：脂肪利用增加 第二步：能量周转增加 第三步：排毒增加 通过设定点的体脂调节 碳水化合物的频繁和过度食用 减肥和低温 疲劳和顽固脂肪 脂解作用：脂肪燃烧中的化学 低碳水化合物酮饮食 脂肪燃烧激素 消除脂肪积累原因的实用提示第四部分 增肌减肥结论第十章 胰岛素在增肌减肥中的关键作用 胰岛素和IGF1 胰岛素和甲状腺素 胰岛素和五碳糖磷酸途径 增肌减肥的单一最高生物学原则 肌肉功能最大化，脂肪功能最小化后记

<<多肌肉 少脂肪>>

章节摘录

你能像开灯一样打开你的合成代谢开关吗？

你真的能破解机体构筑肌肉的密码吗？

构筑肌肉真的有一个密码吗？

对于所有这些问题的回答都是一个简短的“是”！

当身体处于生存模式时确实有一个合成代谢开关可以打开。

你马上就会看到，刺激肌肉生长的合成代谢开关就存在于你的体内，你所需要做的就是取得如何把它打开的知识。

你将要在这里看到的见解是革命性的，它很可能会与你以往的认知背道而驰。

不管你持有何种看法，它真的有效。

今天我们对合成代谢和分解代谢的认识还存在着很多疑惑。

健美选手们一般认为合成代谢是好的，而分解代谢是不好的。

为了理解身体如何发挥最大的合成代谢潜力以修复组织和构筑肌肉，让我们首先来简单了解合成代谢和分解代谢如何调控我们的生命体。

合成代谢和分解代谢 从生物学上讲，人的生命是由人的代谢来定义的。

把物质转变为能量和把能量转变为物质的过程让生物优于任何机械装置。

在人生命中的每一分钟人的身体都会进行自我更新。

以空气、食物、水、二氧化碳和废物形式存在的物质总是不断地进出人的身体。

创造物质的过程被称为合成代谢，物质被分解和排出体外的过程则被称为分解代谢。

合成代谢与分解代谢之间的平衡调节人的体脂、肌肉量、老化速度及总体健康状况。

合成代谢和分解代谢对于人的生存是至关重要的，人很快就会了解，这两种过程相互协作，相互激发和强化。

负反馈控制 和许多其它维持生命所必需的因素一样，合成代谢和分解代谢在人的体内通过负反馈机制自然地进行调控，负反馈控制是最有效的生物学控制方式，它调节两种相对因素之间的平衡。

身体的众多生命功能，如：血糖调节、血压的稳定、营养成分的同化和对激素合成的刺激——都是基于负反馈控制。

多数生命过程都以周期形式历经。

身体通过负反馈控制体系保持它的体内稳态(最佳的、平衡的代谢环境)，这种负反馈控制体系持续在相对抗的因素间变换，从而影响我们的生存能力。

合成代谢和分解代谢通过许多这些负反馈环相互调节。

激素水平、细胞能量水平及总体营养状况这些因素均可以指示你的身体是在修复组织或是在摧毁、再利用、燃烧或排出物质。

简单地说，根据身体的负反馈控制：合成代谢受到分解代谢活动的刺激。

分解代谢受到合成代谢活动的刺激。

例如：力量训练实际上是一种分解代谢活动，它能够撕裂肌纤维，同时这种分解代谢活动会启动合成代谢过程，并以此修复和构建更加强壮的肌肉来应付更大的负荷。

正因如此，刚刚开始进行力量训练的新手极可能会感觉到肌肉和力量的快速增长。

有趣的是，当一个人的合成代谢潜力得到最大发挥时，相反的情况就有可能出现。

经过长期训练的健美和举重运动员已经达到了肌肉发展的巅峰，他们最有可能会出现肌肉流失或增长停滞。

而那些喜欢锻炼并出现肌肉损失的人，能够令人惊讶地挽回全部损失，则是因为所谓的“肌肉记忆”。

显然，身体具有自己的肌肉量设定值。

它会通过调节肌肉增长或流失来尝试维持这个设定值。

人们经常会感到他们在变得虚弱，尽管他们坚持着固定的饮食和锻炼方式。

<<多肌肉 少脂肪>>

他们没有意识到的是，在巅峰合成代谢状态，身体的分解代谢活动增加，似乎在努力地使身体缩小到正常大小。

尽管存在以上这些限制，突破停滞、超越极限并启动更强有力的合成代谢仍存在可能。

怎么做呢？

方法是使用特殊的饮食周期，诱发暂时的分解代谢状态，这会刺激合成代谢的潜力，如果这种潜力能够得到适当的激发，那么它就会防止身体达到停滞点。

让我们看看这种方法是如何发挥作用的。

如何发挥最大生长潜力 为了实现生长的最大化，人必须充分利用刺激生长的激素。

激素刺激实际上就是合成代谢的开关，这个开关在人禁食或进食不足时就会打开。

这可能会和你以前听到过的不一样，但无论如何以下都是一些事实。

禁食或进食不足会产生一个类似饥饿的信号，身体会把这个信号理解为分解代谢。

为了弥补进食的不足从而保护自身不致代谢崩溃，身体会增强合成代谢，自发地增加蛋白质和其它营养成分的同化，以保证从最少量的食物中获得最大程度的营养利用。

它还会通过阻止蛋白质分解来维持肌肉组织。

从细胞层面看，在禁食或进食不足期间一个最强有力的因子被启动。

这个细胞因子是能量代谢的副产品。

它可以启动刺激合成代谢的激素，这些激素是由被称为下丘脑的大脑区域和垂体分泌的，垂体是一个豌豆大小的结构，位于大脑的基部。

另外，有证据显示在禁食和进食不足期间，肌细胞膜胰岛素类生长因子1(IGF1)受体数量显著增加。

这种受体的增加或许是一种原始的生物学补偿机制，用于保证人类在食物短缺时期能够生存。

事实上，对生长激素的研究表明饥饿和对这种组织构建激素的刺激之间存在正比关系。

在远古时代人们需要周期性地面食物短缺时的进食不足和在食物充足时的进食过量。

经过长期的进化，人类的身体已经变得能够很好地应付进食不足。

当人进食不足时，人的身体就会启动一种原始的生物学机制来帮助你的身体适应食物短缺，从而在艰苦时期更好地生存。

基于所有以上因素，进食不足的时间长度必须得到控制。

为了充分利用这种不可藐视的饮食周期并且避免代谢下降和肌肉分解，应该始终严格地控制进食不足的时间长短，这个时长一定不要超过24小时。

另外，锻炼后特别的恢复用餐会进一步增强合成代谢对肌肉的总体作用。

在之后的章节中我们还会对此做进一步探讨。

如何让生长潜力转为肌肉增长 进食不足、进食过量和锻炼都会强迫人的身体启动和再次启动合成代谢状态，在这种状态身体会分解、修复、构建、复原和改善自身。

在进食不足和锻炼期间，身体会启动合成代谢，且在营养补充之后身体处于休息状态时能够实现真正的肌肉组织的修复和生长。

进食不足和进食过量的周期时间长度可以从每周1天到持续的每周7天。

这种方法的另一种益处是它会强迫身体解毒。

对于类固醇激素的适当合成以及食物在能量和生长方面的适当利用，肝脏的解毒作用都是非常关键的。

解毒的其它益处是破碎的细胞重复利用于组织更新。

进食不足 为期一天的进食不足要20小时禁食，此后的4小时有来自正餐的营养补充。

在此期间，摄入的热量少于支出的热量(负能量平衡)，这意味着进食不足从一次晚餐持续到下一次晚餐。

但是，从生物学上讲，身体最有可能在消化完成之后的早上才真正进入进食不足阶段。

“进食不足”是一个相对的概念，一些人的进食不足对于其他人来说可能会是进食过量。

为了让进食不足对人的身体发挥最大的作用，你需要根据自己的特殊需要来调整进食量和进食不足的时间长短。

据马里兰巴尔的摩国家老龄研究所神经科学实验室主任马克·迈特森博士(Dr. Mark Mattson)对老

<<多肌肉 少脂肪>>

鼠的研究表明：通过一天进食不足加之次日进食过量这样的进食周期，能够有效地帮助提高生存能力。

如：对压力的抵制力、针对胰岛素抗性的保护、改善的大脑活性以及延长寿命。

在一篇关于进食频率对健康影响的论文中，迈特森博士阐述了他基于每天一道正餐的进食周期有益于身体健康的观念。

在进食不足的实际应用上，就像以前提到过的，喜爱运动的人在进食不足阶段少量恢复性进食是很重要的，特别是在运动以后，这样可以充分利用合成代谢潜力在肌肉组织中同化营养成分和蛋白质。

当使用以上进食周期时，你需要利用你的学识和判断力。

如果你希望把进食不足当成每天计划的一部分，原则非常简单：每天只吃一道正餐，最好是在晚上。

相信你的直觉，而不是过分地注意时间长短、热量或营养素的多少。

那些希望让进食不足阶段长于一天的人只需尝试维持负能量平衡，在此期间能量的支出多于摄入。

然而，长期进食不足可能会导致代谢停滞，所以坚持进食不足和进食过量的周期轮换(而不是长期进食不足)是必须的。

如果你在两天内进食不足，那么你需要以次日的进食过量进行补偿，最好是在晚餐。

在任何情况下，保持日常营养是很重要的，包括所有关键营养素和足量的蛋白质。

这样可以避免肌肉损失和总体代谢的下降。

<<多肌肉 少脂肪>>

编辑推荐

我们这个社会正在受到肥胖、性无能、不育、心血管疾病和癌症的困扰，公众需要能够创造奇迹的产品、药片和药剂来解决所有与健康相关的问题，而且马上就要见效。

这就需要对身体作塑造，但这个过程非常困难而且要求苛刻。

什么是真正的身体塑造呢？

真正的身体塑造就是增加肌肉和溶解体脂。

奥利·霍夫梅克勒向增肌减肥的读者们展示了古往今来非常神秘的科学理论以及经验证有效的增肌减肥方法。

如果你对待增肌减肥很认真，那么这本书将会为你制订完美的行动方案——把健身的梦想变成活生生的现实。

“我完全支持《抗雌激素饮食》（The Anti-Estrogenic Diet），它对达到最佳激素平衡提供了简单的指导方针，保护和焕发生命体的活力。

”——丹尼尔·库恩（Daniel Kuhn） 纽约综合神经精神病院（Integrative Neural Psychiatric Services of New York）创始人 “对于任何关心自己和家人健康以及全球经济健康的人来说，《抗雌激素饮食》是一本必读书。

”——斯科特·特莱德维（Scott Treadway），博士 世界知名植物专家及天然食品标准组织（Naturally Occurring Standard Group）助理主任 “我们坚信我们已经找到了2002年的最佳（最快捷、最简便、最廉价和最最有效的）健身方案，这些方案因在减轻体重方面的杰出贡献而被授予《女性天地》杂志的首次年度‘瘦身奖’。

谈到饮食，我们需要剔除虚假的宣传，并向你呈现最好的选择。

我们选择的最佳中的最佳是什么呢？

‘瘦身奖’得主是《战士饮食》（The Warrior Diet）。

”——《女性天地》（First For Women）杂志 “各地妇女都在盛赞超有效的‘战士’饮食：白天少量进食，天黑后享受美食。

并以惊人的速度减轻体重。

”——《妇女世界》（Womans World）。

2002年11月 “《战士饮食》蕴含着智慧，这在关于食品的书中是罕见的。

奥利·霍夫梅克勒是一位专家，他向你展示了提升生活品质的一种可能性。

《战士饮食》把你作为一个有机整体来看待，包括深藏在内的自我。

”——吴铎·伊拉兹马斯（Udo Erasmus） 《有益的脂肪，有害的脂肪》（Fats That Heal, Fats That Kill）作者

<<多肌肉 少脂肪>>

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>