

《第一口吃蔬菜》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年06月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787313129857

编辑推荐

因为饮食引起的疾病，就从饮食来改善！
这样的“吃法”你能做得来，你也能坚持下来！
六大特色，摆脱顽固慢性病，丢掉忌口食谱，拥有畅快人生！
只需改变“饮食顺序”：蔬菜 肉类 主食
高血压、高血糖、高血脂全退散！
**口吃蔬菜，你健康了，习惯病不见了，竟然还瘦了！
不忌口也行的饮食方法，简单到不可思议！
掌握饮食Point 10，实战效果 UpUp！
应对“不得已”状况的饮食战略，外卖族、夜宵族的健康救星！
两大超简单运动，随时随地做，效果加倍再加倍！

相关推荐：

[我与癌症这九年（第二版）](#)
[癌症真相](#)
[100种过度医疗大公开](#)
[今夜不再失眠](#)
[今天的睡眠减肥](#)
[拒当盲健客 健康要有酵](#)
[女性睡眠障碍——管理实践指南](#)

内容简介

高血压、高血糖、高血脂，让你从此远离没事，也顺带告别美好人生了吗？吃蔬菜有利于身体健康，这是普遍的营养认知，但是知易行难。
日本糖料病专家与营养师合理推广的饮食新概念：改变饮食顺序疗法！让你从今天起，彻底摆脱恼人的慢性习惯病，轻松养生，健康减肥，简单到不可思议！本书从治病、养生、减肥、锻炼等多个角度，详细介绍了如何高效实施“饮食顺序疗法”，大量惊人的实证案例告诉你：这么做真的有效！

作者简介

梶山静夫

出生于大板。医学博士。毕业于京都府立医科大学，曾任京都市立医院糖尿病·代谢内科部长，2004年开设梶山内科诊所。现为京都府立医科大学客座讲师、日本糖尿病学会学术评议员、日本抗衰老医学会评议员。

专注于饮食顺序改变血糖值的研究，构思除了全新的“饮食顺序疗法”。因为血糖值降低、体重减轻等效果显著，被NHK电视台、朝日新闻、日本经济新闻等特别报道，引起强烈反响。

今井佐惠子

出生于京都市。管理营养师、农学博士、日本糖尿病疗养指导师、日本病态营养学会评议员、大阪府营养师会理事。

毕业于同志社女子大学家政学院食品系。担任京都市西阵医院管理营养师。2003年取得京都府立大学研究生院农学博士学位。现为大阪府立大学地域保健学域综合复健学类教授。负责大学管理营养师的教导，同时在梶山内科诊所指导及研究糖尿病饮食疗法，发表过多篇论文。

目录

第一章 改变饮食顺序，一辈子不生病

你也是“两人中的一人”？

高血压、高血糖、高血脂，到底恐怖在哪里？

三高数值居高不下，人体发生了什么变化？

控制胰岛素是改善“三高”的关键！

为何之前的治疗方法总不奏效？

三个月后三高惊人地正常了！

“吃什么”不变，只是改变“怎么吃”就有好效果

第二章 惊人实例 吃一样的东西，为什么会有健康与生病之分？

你的“健康之路”从这里开始

实例1 （K女士，54岁）

我做到了！不吃药也能恢复正常指标，并且成功减肥18公斤

实例2 （N先生，72岁）

再也不用担心糖尿病、高血脂、脑梗塞复发，就连血管也变年轻了！

第二章 惊人实例 吃一样的东西，为什么会有健康与生病之分？

你的“健康之路”从这里开始 实例1 （K女士，54岁）

我做到了！不吃药也能恢复正常指标，并且成功减肥18公斤 实例2 （N先生，72岁）

再也不用担心糖尿病、高血脂、脑梗塞复发，就连血管也变年轻了！

实例3 （O女士，57岁）只用了三个月就治好了十年来的“三高”，连降压药都扔了！

实例4 （I先生，34岁）

才30出头就患“三高”还整天在外吃饭的我，指标一下子降下来了

实例5 （T女士，56岁）消除了慢性疲劳的根源，中性脂肪也下降了400mg/dl!

实例6 大阪府立大学“改变饮食顺序”实验报告

第四章 外食族和夜宵族的救星 提升“饮食顺序疗法”效果的十个重点
多吃西红柿
吃两种以上蔬菜 活用“蒸菜” 肉类和鱼类的选择方法 更加灵活地吃大豆
方便的“发酵食品” “饮食顺序疗法”的调味准则 好好“吃醋”
宜食的水果和忌食的水果 甜点怎么吃致夜宵一族在外吃饭多的人应该知道的
一瓶蔬菜汁就这么棒 点餐的诀窍 小心“隐藏的‘糖分’”与“酒精”的相处之道
【专栏】关于低GI食品

后记

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)