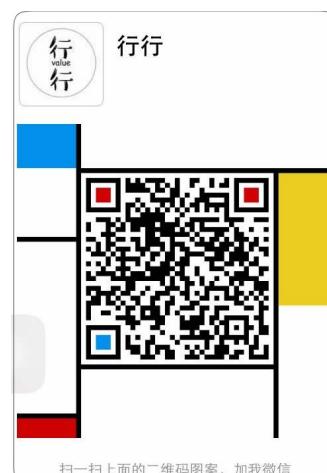


- 1、小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编有 300 多万册电子书。您也可以在微信上呼唤我 放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的。
- 2、扫面下方二维码，关注我的公众号，回复**电子书**，既可以看到我这里的**书单**，回复对应的数字，我就能发给你，小编每天都往里更新 10 本左右，如果没有你想要的书籍，你给我留言，我在单独的发给你。
- 3、为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，名字叫：**周读** 网址：<http://www.ireadweek.com>



扫此二维码加我微信好友



扫此二维码，添加我的微信公众号，
查看我的书单

目录

Content

第 1 节：通稿

第 2 节：简介

第 3 节：推荐

第 4 节：饮食和腰部管理(1)

第 5 节：饮食和腰部管理(2)

第 6 节：崇尚优雅，拒绝蛮干(1)

第 7 节：崇尚优雅，拒绝蛮干(2)

第 8 节：崇尚优雅，拒绝蛮干(3)

第 9 节：崇尚优雅，拒绝蛮干(4)

第 10 节：脂肪实情测试

第 11 节：YOU：节食行动中(1)

第 12 节：YOU：节食行动中(2)

第 13 节：YOU：节食行动中(3)

第 14 节：YOU：节食行动中(4)

第 15 节：第一章 称心如意的身体(1)

第 16 节：第一章 称心如意的身体(2)

第 17 节：第一章 称心如意的身体(3)

第 18 节：第二章 别贪得无厌！食欲的学问(1)

第 19 节：第二章 别贪得无厌！食欲的学问(2)

第 20 节：第二章 别贪得无厌！食欲的学问(3)

第 21 节：第二章 别贪得无厌！食欲的学问(4)

第 22 节：第二章 别贪得无厌！食欲的学问(5)

第 23 节：第 3 章 食物要诀：食物在人体内的旅行(1)

第 24 节：第 3 章 食物要诀：食物在人体内的旅行(2)

第 25 节：第 3 章 食物要诀：食物在人体内的旅行(3)

第 26 节：第 3 章 食物要诀：食物在人体内的旅行(4)

第 27 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(1)

第 28 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(2)

第 29 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(3)

第 30 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(4)

第 31 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(5)

第 32 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(6)

第 33 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(7)

第 34 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(8)

第 35 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(9)

第 1 节：通稿

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或 QQ：491256034 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号 id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>

破解脂肪累积之谜 轻松实现身形兼修

众多权威人士联手推荐 译林社推出《YOU:身体使用手册》最新续篇

译林出版社近期推出《YOU: 身体使用手册》的续篇——《YOU:身体试用手册 2—腰部管理》。《YOU: 身体使用手册》中文版由钟南山院士等医学专家作序推荐，自去年 8 月由译林社出版，半年内加印 10 次，迅速列居《中华读书报》2006 年百部好书推荐榜、当当网 2006 年度图书畅销榜、《中国图书商报》、《新京报》等各大城市图书权威畅销榜，长据各地新华书店排行榜前列，成为实至名归的“权威健康书”。

译林出版社此次引进出版了《YOU:身体使用手册》原作者迈克?罗伊森和穆罕默德?奥兹这两

位“美国最值得信任的医生”的最新力作。该书“巨大冲击了美国人对健康的观念”，一经推出便位居最权威的《纽约时报》和亚马逊网上书店排行榜榜首，迄今一直高踞其图书总排行榜前三位。

《YOU:身体使用手册》让你学会正确认识、管理自己的身体，基于这一健康理念，《YOU:身体使用手册 2》更进一步增加了对如何保持身形健康的深层保健指导。本书重新诠释了健康的真正含义，“瘦身不仅为了更美，更是为了健康”是本书的科学理念。

当前医学界正在逐步破解导致人体脂肪聚积、体重增加的生物学之谜，《YOU: 身体使用手册 2—腰部管理》将这一前沿科研成果呈现给读者，首次揭示出关于食物、食欲和饱足感的最新医学根据，深入浅出地阐释了食物如何在体内变成脂肪的过程及成因，书中回答了“脂肪是如何产生的”，“为什么节食法会反弹”，“瘦身一定要靠毅力吗”等一系列长久以来困扰人们的难题。书中特别指出：腰部是健康的“制高点”和“风向标”，腰部脂肪是对人体最危险的脂肪。本书立足于管理腰部这个关键部位，以科学合理的方法强化热量控制，消除最难减瘦的腹部脂肪，为在食欲和瘦身这对矛盾中苦苦挣扎的都市人指明一条双赢之路，达到身形兼修的目的。

在用科学而通俗化的解释破译了人体发胖机理，打破常见误区之后，本书还提出了简单贴心的指导及实用易行的方案：如何不饿肚子、不去健身馆就变得更苗条；如何轻松、快乐地拥有健康而年轻的身体。正如作家毕淑敏所言“本书如同一册游览图，指引你在迷宫漫步。承上启下的腰部，远比想象中更重要和复杂。你会充满惊讶，也许会停下来深叹一口气，因为曾经的无知，对身体犯下南辕北辙的错误。当你开始阅读此书，你的腰就会微笑地挺直，知道从此你会善待它，保养它，而它还报你一件珍贵的礼物——健康。”

全书延续了《YOU: 身体使用手册》特有的诙谐而时尚的语言风格，辅以众多生动鲜活的漫画、简明的图表，让读者在轻松阅读这本健康手册的同时也学会以健康乐观的心态来面对生活。

《YOU:身体试用手册 2—腰部管理》邀请到钟南山、毕淑敏、胡兵及《时尚健康》、《家庭医生》主编等众多权威人士联手推荐，并将他们阅读本书的感受印制于扉页，作为给读者的导读。此外，购买本书的读者还将有机会获赠译林社特别制作的“健康红宝书”。

第 2 节：简介

情况简介

本书是《YOU：身体使用手册》的续篇。是由《YOU：身体使用手册》的作者，迈克·罗伊森和穆罕默德·奥兹，这两位美国最值得信任的医生的最新力作。这本书一经推出，在美国就大受好评，不仅长踞美国最权威的图书排行榜——《纽约时报》和亚马逊网上书店排行榜——榜首，甚至“巨大冲击了美国人对健康的观念”。这本健康书在上市的 9 天内就狂销 150 万册，CNN、USA Today 等媒体纷纷报道此书的巨大影响。连中断图书推荐栏目数月之久的美国金牌女主持奥普拉（领先 JK 罗琳成为全球最有影响力的文化人）也忍不住再度出山访问了二位作者，对该书大加赞赏。

为什么这么一本关于“腰部管理”的书受到如此热捧，至美国出版到现在一直高踞图书总排行榜前三名呢？

本书说，我们生逢其时，医学界正刚刚解开导致人体脂肪聚积及体重增加的生物学之谜，正在揭示有关食物、食欲和饱足感的医学根据，这是人类有史以来第一次获得这类知识。人们吃下的食物会变成脂肪积累？为什么变成脂肪？怎样变成的？为什么人们的解释减重计划会破产？人梦能在食欲和瘦身面前找到一条双赢的道路吗？本书用最新的科研成果给你答案。

本书以生动的语言，深入浅出地阐释了真正的健康是什么，以及如何保持健康。瘦身不仅仅是为了更美，其实是为了更健康。而腰部是健康的“制高点”，同时也是健康的“风向标”。腰部脂肪是对人体最危险的脂肪。腰部的脂肪越多，你离健康就越远。作者倡导从腰部这个最不容易保持健康的部位出发，通过科学合理的方法，强化热量控制。摒弃不健康的饱和脂肪酸和反式脂肪等，从而让最难减瘦的腹部脂肪去除，达到身形兼修的目的。在原有保持健康的理念之上，更进一步增加了保持身形和心态健康的高层次保健。有较高实用性。更难得的是，本书的语言幽默时髦，轻松读完这些科学阐释更是重建了你对生活的乐观信心。给你好身体的同时，更给你好心情！

作者试图给您提供最棒的武器对付脂肪：这就是知识。通过了解自己的身体如何储存脂肪，如何燃烧脂肪；您就会学会怎样控制腰围。罗伊森和奥兹会为您提供各种信息、改变您生活方式的行动和动力。同时告诉您大脑、胃、激素、肌肉、心脏和血压是怎样相互作用的，这种作用决定了您腰围尺寸的大小。在《YOU：身体使用手册 2——腰部管理》中，罗伊森和奥兹将重新定义健康的体型。然后领您进入身体内部，带您探索影响身体体形和健康的身体器官。本书旨在提醒您应该关注您的腰围，而不是您的体重。因为腰围的尺寸能够更好的表明储存太多脂肪的风险。

这本书首先回答了：脂肪是如何产生的？为什么节食法会反弹？瘦身一定要靠毅力吗？在用形象的解释破译了人体发胖机理，打破常见误区之后，本书还提出了简单贴心的指导：如何不饿肚子、不去健身馆就变得更苗条；如何轻松、快乐地拥有健康而年轻的身体。最后，本书还提供了实用易行的方案，按照这个为期 14 天的计划，你的腰围可以变小 5 厘米，以此作为开始，你会活得健康，更活得精彩！

通过本书，

你将了解到自己身体的思维方式

你将质疑自己原先固有的饮食观念

你会让节食变成自动自发的行为

你会关注腰部管理的问题

你会关注 YOU，但不会依赖 YOU

你不会再自怨自艾

你永远不会感到饥饿

你会拥有丰富多彩的生活——而且乐在其中

你会拥有属于你自己的理想身体。

第3节：推荐

在决定身体健康与否的各个因素，即自然环境、生活环境、遗传因素、生活方式和医疗条件下，惟有生活方式是自己选择的，一个人健康与否，很大程度上取决于自己的生活方式。

你们想过没有，工作做不好可以再努力，身体就像是空心玻璃球一样，一旦碎了就不能再恢复了。

钟南山（中国工程院院士，中华医学会会长，广州医学院教授）

本书的作者均为有相当造诣的医学专家，而作为专科医师的我在读完后，十分惊讶作者能把那么复杂的人体营养吸收、利用及存储过程变为深入浅出而且图文并茂的描述，仿佛把读者带进了充满童趣的课堂，你不需要任何专业知识就能看懂。

肥胖的要害不是体重而是腰围，管住腰围也就控制了体重。节食瘦身并不意味着要残酷地折磨自己，只要学会聪明地吃，适当地运动，就可达到满意效果，还你健康和自信！

陈隆典（南京大学医学院鼓楼医院消化科主任医师，教授）

身体就像宫殿，亭台楼阁斗拱飞檐，很精细，很协调，充满了秘密。有多少人对这灵魂的居所有深入细致的了解，让它成为幸福的源泉，而不是痛苦的巢穴？本书如同一册游览图，指引你在迷宫漫步。承上启下的腰部，远比想象中更重要和复杂。你会充满惊讶，也许会停下来深叹一口气，因为曾经的无知，对身体犯下南辕北辙的错误。当你开始阅读此书，你的腰就会微笑地挺直，知道从此你会善待它，保养它，而它还报你一件珍贵的礼物——健康。

毕淑敏（著名作家，《拯救乳房》作者）

了解身体、使用身体，并最终管理好身体，这是人们获得并维护健康的“三部曲”；而了解腰部、控制腰部，并最终管理好腰部，则是这三部曲的核心旋律。作为《YOU：身体使用手册》的续篇，《YOU：身体使用手册2——腰部管理》一书正是站在这样一个重要而独特的角度，系统阐述了全新的营养理念，交给读者一个自我管理、瘦腰健身的指挥棒，演绎出拥有理想身体、达到健康目标的曼妙乐章。

于康（北京协和医院临床营养科教授，中国老年保健协会首席营养专家，《食物是最好的医药2》作者）

身体其实是女人最直接的代言。持续多年的瘦身热，就是为了美丽，为了自信，为了健康，为了快乐，为了爱，为了更理想更完美的自我。聪明女人不会再追求模特一样的瘦，连国际时装界都纷纷禁止过瘦的模特登台，健康的性感正在作为最人性化的美丽风潮全球涌动。从纽约到巴黎，到米兰，而今到了中国。本书给我们带来了这股健康风潮，更重要的是它带给我们全新的视角、理论和一套行之有效的方法，以健康为终点，是 *feel good*（感觉好），而不仅仅是 *look good*（看着好）。从身体管理，到体重管理，而今健康的风向标更精准地指向腰部，这就预示着一个腰部健康管理时代的到来。

孙雅君（《时尚健康》主编）

这里介绍的不仅仅是缩小腰围的方法，而且是让大家学会一种生活方式，一种快乐、轻松获得健康的方式。学习本身是快乐的，健康本身也是快乐的，这种快乐很相似。每个健康的受精卵都是健康小生命的开始。人体的构造是如此精巧，如此美妙，配合得如此和谐，遗憾的是，不适当的生活习惯和错误的观念会让我们的身体陷入恶性循环。如果你想健康，首先要做的事是改造自己的心智模式，让自己快乐，让自己健康。正确的观念比昂贵的药物和复杂的手术更重要。有了正确的观念，才有正确的决定，才有正确的行为，你就可以防患于未然。追求和保持快乐的健康是一种智慧。

王甲东（《家庭医生》总编，教授，中华医学会科普分会副主任委员）

作为艺人，减肥、瘦身、塑形都是常备的功课。其实很多人也是一直在减肥的阵营里挣扎。如何让自己的身体保持良好的水平，如何让自己的体重保持令人满意的数字，如何让自己更健康地瘦身，在这本书中，你会找到满意的答案。

胡兵（著名模特，艺人）

许多人对林林总总的减肥书籍、健康手册无法鉴别与选择，这也导致一部分人在减肥、追求体形的过程中与健康这一根本主旨背道而驰。作为医学专业人员，我很欣慰地看到两位美国同行以通俗趣味的笔触将权威的相关科学知识进行了很好的诠释与分析，并提出了许多切实可行的方案。我建议希望保持良好体形同时又拥有健康的广大读者，不妨把这本值得一看的书作为自己生活中的好伙伴。

张火俊（第二军医大学附属长海医院医师，医学博士）

什么样的女人称得上美丽？是身心健康的的女人。每天都有许多想改变体型的网友上网搜索各种瘦身宝典，这本书并没有告诉你，哪一位明星的减肥餐单最适合你，但它告诉你，如何活出自己的美丽——改变自己，从改变观念开始，从了解自己的身体开始。看完这本书，你会发现，原来自己才是自己最好的美体导师。

赵莹（网易时尚总监）

第 4 节：饮食和腰部管理(1)

概述 YOU：饮食和腰部管理

不要蛮干，要做聪明的努力 为了解决身材发胖变形的烦恼，大多数饮食方案提供的都是常识性的解决办法：想办法吃得少一些，体重就会相应地减轻；努力地约束自己的胃口，就会避免多余的赘肉。这些方案认为，假如能够像一名蒸桑拿的相扑运动员那样酣畅淋漓地出一身大汗，那么，最后你的身材就会纤细得比纸张还要薄。乍一看，这办法的确是会有立竿见影的效果了，可是如果这真的管用的话，我们的身体将会细小得连 Google 上的卫星地图服务系统都查找不到，而大部分类似的节食方法也就不会都在现实中碰壁。如果这真的管用的话，那我们这些满嘴黄油、满腹油炸食品的人也一定是一帮活该的顽固分子，因为我们连这么几条简单的节食方法也不愿意照做。

或者，其实是另一种情况——大多数这样的节食减肥方法都错了。

我们认为的确另一种情况。

知道其中的原因是什么吗？因为大多数节食食谱都要你绝对抵制玉米片、特色肉圆和甜点。这，就是你要穷尽一生，与食物进行的一场健康和抵御美食诱惑的角力比赛。但是，基本上比赛的结果往往是一成不变的——那就是你会渐渐戒备松懈，抵挡不住美味的诱惑而败下阵来。这是因为，抵抗赘肉斗争的胜利，不是靠蛮力、流汗或是努力节食就能赢来的，而是以优雅、智慧和习惯成自然的健康选择赢来的。

至于控制饮食的问题，试图依靠自身的毅力来甩去脂肪，就好像是在水下屏住呼吸，你可以支撑一会儿，但是不论你在精神上做了多么充分的准备，到了某个时候，你的身体——你的生物本能——都会迫使你浮出水面大口吸气。对于选择了节食方法的大多数减肥者来说，你身体的生理本能最终都会迫使你更加强烈地渴求（大口的）食物。无论你多么努力地克制自己不吃，深藏在人体内的某种巨大力量总能撬开你的嘴，个人的毅力在这场拉锯战中根本不可能取胜。别再和自己的腰围较真了，要让自己的身体成为你抗击肥胖的盟友，现在正是时候！

我们的步骤是像科学家那样审视我们超重的身体，发现自己健康问题的根本生物学机理，然后找出治疗的办法。为什么要这么做呢？因为我们十分幸运地生逢其时——医学界刚刚解开导致人体脂肪聚积及体重增加的生物学之谜。科学家正在揭示有关食物、食欲和饱足感及应对身体超重问题的医学根据。这是人类有史以来第一次获得这类知识。抗击肥胖的真正武器是知识，我们希望通过解释阐述这些知识，使其变得通俗易懂，而给你提供必要的工具和行动方案，来破解真正实现终身控制腰围的秘密。事实上，我们的保健计划会帮助你避免体重增了又减、减了又增，如溜溜球般周而复始，恶性循环。我们要帮助你重新设置自己身体运行的健康程序，让你可以“一朝瘦身，终身保持”。

多年来，很多人都认为自己的体重问题就是两方面的事：热量的摄入和意志的坚定程度。这里我们有些人可能会说，体重问题就是吃了太多的芝士意大利面条。然而真正的问题是，我们大多数人对自己身体工作机理的了解，不会超过对自己汽车工作原理的了解。不错，我们知道主要的零部件及其大致功能。但是，自以为对身体状况了如指掌的真正危险在于，我们不再提出问题。如果把自己身体的引擎盖掀开来看看，我们是不是真的了解那个让身体加速冲向一生肥胖的体系结构？而什么样的体系，能够让我们在与饼干、蛋糕这些健康危险碰撞之前及时刹车化险为夷，从而避开一生中每时每刻都可能发生的健康威胁？遗憾的是，大多数人也许无法看到自己身体的引擎。这正是我们写下这本书的原因，我们要帮助你认识到，在生活中应该保持什么样的自身机体状况，才能有益健康。

首先，我们要告诉你的是：对于健康瘦身来说，你需要的是智慧，而不是蛮干。

按照我们的计划去做，你的腰围（或裙子的尺码）会在 2 周内减少 5 厘米之多，此后瘦身的效果还会稳步进展。虽然最终目标是我们大家的共同期盼，但是我们认为你选择实现这一目标的具体方式，才是真正决定你成功与否的关键所在。我们建议的方式如下：

第5节：饮食和腰部管理(2)

第一篇：健康之计在于腰 从腰部开始，我们将探讨有关人体工作机理的主要原理，以及人体是怎样为实现种种功能运转起来的。我们还会向你展示人体的生物理想状态——我们身体初始的形态和工作状况。我们还会给你提供一些自我评估的方法，来规划你自己身体的理想情况。一旦知道了自己的努力方向，你就会更加清楚自己应该怎样做才能实现理想中的目标。

第二篇：脂肪的生物机理 在这一部分中，你将与食物一起，经历从食品柜到陶瓷坐便器的完整旅程。我们首先会探讨食欲的生理机制，随后会深入挖掘脂肪的科学根源——人体如何储存脂肪，如何燃烧消耗脂肪，以及应该如何与多余的脂肪进行斗争。通过明智地选择营养和运动的方式，你会朝着健康的正确方向迈进，会逐步了解到，自己的身体作为一个体系有着多么不可思议的神奇力量。

第三篇：头脑的学问 谈到暴饮暴食这个问题，我们大多数人往往更关注于自己吃了些什么，而不是自己当时在想些什么。但是，只有深入探索你的脑激素和情绪后，以及什么会驱使你大吃超辣菜肴的科学和化学（甚至还有精神方面的）原因，我们才能真正地研究体重增加的本质性问题。更重要的是，我们会告诉你，产生有益健康的情绪和化学物质的技巧，让这些因素自然周到地为你的腰部管理服务，而不是帮倒忙。

第四篇：YOU 饮食与行动计划 在阅读并了解了人体内部的复杂性之后，你会找出适合自己的饮食与运动的计划，让自己的身体可以明智地进食和锻炼。随着你身体内的基础性肌肉变得强韧，进入一种良性循环状态，你的身体就会成为你自己的快乐健身馆——根本不必借助重物锻炼。在超市的货架间，在快餐店的橱窗前，你会逐渐逐渐学着做出正确的选择。为期14天的计划列出了食谱、锻炼项目，以及你可以采取的行动，这些会使你自己的身材更匀称，身体更健康。（在本书的附录中，我们还会探讨解决体重问题的医学方法——主要针对那些严重超重，居高不降，以及由于体重问题引发严重疾病的人士。）

现在，社会上流传着大量的节食瘦身资讯，这些铺天盖地而来的信息往往让我们很难知道什么是正确的饮食方式。有时，即使方法是对的，要具体记住这些繁杂琐碎的方法之后，再亦

步亦趋地去做也很困难。正因为如此，我们认为，瘦身计划固然重要，你学习节食的方法——你怎样使其自然地融入自己的生活，让它顺理成章地成为你生活方式的一部分——也同样发挥着至关重要的作用。纵览本书的四个部分，你会知道许多如何了解以及改变自己身体状况的方法。下面是我们在本书中会用到的五种主要要素：

YOU 提醒：就像爱因斯坦突然意识到“ $E=mc^2$ ”那样，你会敏锐深入地洞察到饮食、脂肪和自己身体的真实状况，与在此之前自己的主观预想相差很大。在本段左侧，你看到的是我们的 **YOU 提醒小精灵**——这是一个信号，说明我们要道破一个误区，或是解释有关饮食方面的问题，其结果可能往往与你原先的认知大相径庭，我们会让你有醍醐灌顶的感觉。

YOU 身体：在第一篇和第二篇中，我们在探索人体生物学机理的过程中，在每一章的开头，都会有一小段关于人体内部活动真实情况的生物学说明。我们希望你可以身临其境地想象你在自己的动脉血管、肠道内和胃里呼啸而过的场景。我们会要求你带上假想的刷子和手套，我们会让你和你的脂肪亲密接触，这样我们就可以看到你的身体如何处理脂肪，以及脂肪是如何控制人体活动的。我们相信，通过了解自己身体内部的工作情况，你会渐渐培养出改变身体外形所需的智慧。

YOU 测试：通过互动性质的小测验和标准测量，你的心中会树立起重要数据的底线指标，比如你理想的身材尺寸以及饮食风格。你还可以检测出某些有可能导致体重超重问题的神秘因素（详情见本书第 70 页的舌检查）。稍后几页，你就可以开始第一个测试了，那就是第 17 页的“脂肪实情测试”。

YOU 建议：在我们探索人体的生物学机理，告诉你错误的生活选择或变异基因可能导致的恶果之后，我们会马上向你提供可以改善相关健康状况的行动方案。在每一章的最后，我们会列出明智的技巧和策略——有大，有小——关于生活，关于饮食，以及有益健康的运动方式。

YOU 饮食与行动计划：在第四篇中（本书第 191 页）我们会详细分析特定的简易技巧、食谱和运动，这些因素会让你的身体变成你所期望的样子——这种理想状态还可以伴随你终身。为期 14 天的 **YOU 饮食**（这相当简单，实际上我们制订了一套为期 7 天的饮食计划，你在 14 天里连做两次就可以了），以及无需重物辅助的 **YOU 健身方案**已经提供了你所需的一切方法和指导。最大的好处是：这个计划不会占用你很多时间，而且非常简单，你今天就可以很方便地把它融入到你的生活中去。

那么我们该从哪里开始呢？我们的第一个 YOU 提醒时刻到了：你的身体本能地希望你的体重可以达到最佳值，前提是只要你自己本身不去人为地设置障碍。不错，对于几乎所有的来说，不论你的基因如何，你的身体的各个体系、器官和工作过程都希望你能以最理想的体重和身材生活。通过在后文中提出的贯穿全书的几条原则，我们要告诉你具体如何去达到这一理想的状况，而不必拿着切黄油的餐刀踌躇难决。下面便是我们提出的，帮助你实现最棒、最健康身体的主要原则。

第 6 节：崇尚优雅，拒绝蛮干(1)

崇尚优雅，拒绝蛮干

大多数节食者试图依靠毅力、挨饿、流汗，以及“我的大脑战胜一切”的自信态度，来抵抗奥利奥饼干、奶酪面条、奶油比萨饼的巨大诱惑。然而，企图单凭意志力来战胜生理的需求，可能要比一只西瓜大小的肾结石在体内通过还要痛苦。你必须做的是，了解影响饥饿感和饱足感，蓄积脂肪和燃烧脂肪的相关体系和活动，以便更好地调节你的生理机能，让身体处于自然良好工作的状态，并能顺利安然地让你达到最终的目标：健康理想的身体。（如果你想跳过这部分内容直接往下看，那么你很可能已经瞄过了第四篇的内容；不过，了解自己身体的微妙之处确实可以帮助你实现并保持身体状况真正的健康。）你将了解到自己身体的思维方式 真正的身体健康改善与科学有关。科学是从魔法到确凿数据的飞跃，是从炼金术到化学的飞跃，是从主观臆测人体工作机理到理性阐释人体实际工作状况的飞跃。了解含 2000 大卡热量的洋葱面包的热量和脂肪是如何转变为你的胳膊上的赘肉，唯一的方法是引入有关激素、血液、器官和肌肉的生理学知识——解释说明消化、饥饿、脂肪蓄积和肌肉运动的过程。一旦理解了生理学的魅力以及生物学的乐趣，你就会明白自己应该怎么做，以及为什么要这么做的原因——是为了让自己的身体重新调整到理想状态。这就和安抚发脾气的幼儿或是激活死机的电脑一样，只有知道问题出在哪里，才能从根本上解决问题。坦白地说，我们不可能密切监视你的一举一动，提防你在晚上十点半偷吃蛋挞。归根结底，你的健康需要你自己的努力。所以，你必须储备人体工作机理的相关知识，从而在面对蛋挞的时候做出正确的反应，抵御小小的糖衣汉堡包的诱惑。

你将质疑自己原先的饮食观念 在一生中，我们往往会展开这样一种思维定式，那就是如果某样东西对我们有益，那么越多就一定是越好。如果每日饮食少摄入 100 大卡热量对身体有

益，那么少掉 400 大卡热量一定可以让你的尺码缩小。如果通过步行可以减肥，那么跑上一程健康提示如果减肥时不做运动，减去的不只是脂肪，还有肌肉。如果你由于没有运动而体重增加，那么增加的只有脂肪。脂肪增重比肌肉增重容易得多，这也是效果容易反复的节食减肥方法屡屡失败的原因之一：在体重增了又减、减了又增的过程中，体内脂肪的比重最终会升高，因为每次当你减去了体重的同时，都损失了肌肉。

马拉松一定可以让身体彻底脱脂。这该怎么说呢？过犹不及，这两种观点都是错误的。更糟的是，这样的观念不仅与实际情况不符，而且目前广为宣传的很多瘦身方法，实际上都在损害我们的身体，比如饥饿节食法，它只会降低人体的新陈代谢水平，让身体意图蓄积脂肪。在你对节食减肥的认识中，有很多规矩、观念和戒律——你在节食减肥时对它们的效果深信不疑——根本不是事实的本来面貌，完全有可能导致体重问题。因为这些理念和方法会使你陷入脂肪增减的恶性循环，循环的速度可能比著名自行车运动员阿姆斯特朗的车轮还要快。从某种意义上来看，我们生活在钟摆的两极上。我们要么是一路摆向一边（严苛艰苦的节食，每天摄入的热量少得可怜），要么就是义无反顾地摆向另一边（猛吃涂满奶油、奶酪的百吉饼）。我们绝对不需要如此疯狂地两极摇摆，我们要生活在钟摆的中间位置，努力创造自身机体的平衡环境，避免“敞开吃”和“绝不吃”这两种极端。大部分所谓节食方法无效的原因之一，是因为很多节食减肥者在心理上和行为上存在着一种通病。我们太愿意相信节食方法所做出的直截了当而且无比诱人的许诺——照着 A 方法做，就会收获 B 效果。而当我们一旦发现 A 方法（天天吃麦芽）并不总是等于 B 效果（成为《时尚》杂志封面人物）时，就会沮丧恼怒，信心尽失，进而屈从于涂满奶油的烘烤食品。遗憾的是，你的身体和脂肪之间的关系并不是线性平行的关系。事实上，你可以把我们的身体想象成一个交响乐团。其中的所有系统、器官、肌肉、细胞、体液、激素和化学物质负责演奏着不同的乐器，各司其职，发出各自的声音（你的肠道坐的是首席大号手的位置），从而产生不同的结果，具体情况取决于你利用它们的状况如何。它们彼此之间仿佛只是在独立地工作，其实只有当它们共同演奏的时候，你才能欣赏到自己机体奉献的精彩绝伦的和谐交响乐。作为自己机体的指挥，你控制着乐器间的互动情况，以及最终作品的效果。健康提示对于男性而言，每日进补 3 克 L-肉毒碱，可以促进肌肉充分利用人体摄入的碳水化合物。而且，L-肉毒碱还有益于血管机能，对男性和女性的健康都有帮助。

让饮食计划自动化 我们一方面希望你不要“想”吃好东西，但也很清楚“不去想”可能正是你卷入身材走样苦恼的罪魁祸首。你不去想吃下橄榄球般大小汉堡的后果，最后就会惹上诸多麻烦：如低密度脂蛋白胆固醇（LDL）水平高，高密度脂蛋白胆固醇（HDL）水平低，动脉血管发炎，极易导致失忆、出现皱纹，甚至产生极易罹患心脏病的动脉老化问题，以及肥胖诊疗室里源源不断发出的优惠就诊券。我们希望你的身体可以引导你做出正确的选择——是不假思索的情况下做出的选择——这样就会最终实现你所期望的目标。在一开始的时候，要重新调整和培养你的饮食习惯、食欲和肌肉，是需要付出一定程度上的艰苦努力，但是这种保健方案是作为一项长期坚持的饮食、运动和行为计划，最终会成为你生活中必不可少的常规项目，就像上床前要洗漱一样。除非你具有那种少有的军人素质，可以主观能动地自发坚持节食训练，不然采用传统的瘦身方法是不可能长期坚持下去的：毅力、挨饿、一时的狂热、阶段性的反复，或者干脆锁死装着黄油点心的盒盖。相反地，采用我们提供的瘦身

方案，你可以永远不需要担惊受怕地想着自己吃了多少；永远不需要时时刻刻地想着自己正在节食，也不必担心自己忘记了节食；永远不必斤斤计较于摄入食物的热量和成分；也不必为了保险起见，用食品秤称鸡胸肉（或许，这样做让你的饮食选择增添了神圣的色彩）。

第7节：崇尚优雅，拒绝蛮干(2)

你会关注腰部管理的问题

可以这么说，我们的社会对于减轻体重的狂热，几乎和对名人爱侣分手的绯闻一样关注和执着。不过，是到了该转变观念的时候了：已经有研究表明，在由于体重超重导致的死亡病例中，最重要的指标是腰围，而不是体重。当然，按照本书中的健康计划，你肯定会减轻体重，但是我们希望你的注意力可以从衡量体重的数字转移到衡量腰部的数字上。由于腹部与人体的主要器官最接近，腹部多余的脂肪是对人体健康最危险的脂肪。

除了通过调节饮食来帮助你缩小腰围，我们还会指导你做适当的运动，以帮助你实现并保持健康的腰围尺寸。请注意，我们推荐的运动并不是你通常认为的那种运动，我们的运动不会让你汗流浃背，气喘如牛。不过，我们倒确实需要你把自己的身体想象成一块掷镖的圆靶：一切的努力都是为了有效地命中靶上的红心。你会关注那些有助于控制腰围尺寸的身体锻炼活动——特别是步行和全身的基础性肌肉训练。（而不会长出像小老鼠那样鼓鼓的肌肉。）我们会教你一些简单的动作，来培养身体各处的基础性肌肉，会教你如何使腹部肌肉紧密，改善你的体态，培养出能让你穿衣服更好看的肌肉形态。这意味着你的腰形会更匀称，而研究表明，美好的腰形会让你更具有吸引力。但是，我们不能忽略腰部管理方法的管理部分。优秀管理者是如何工作的？众所周知：他们未雨绸缪，高瞻远瞩地制订出能充分发挥各人特长和能力的工作计划，定出切合实际的目标，评估工作进展，他们不会强迫雇员超负荷工作，搞得雇员向人力资源部抗辩投诉，最终辞职或解聘收场。你需要把自己训练成一名优秀的腰部管理者，而我们在本书中给你制订的这个计划，目的就是要帮助你成为自己身体的首席执行官 CEO！

你会关注 YOU,但不会依赖 YOU

你可以看到，不论是总统（林肯或塔夫脱），音乐人（“亚瑟小子”或传奇说唱歌手 Heavy D），还是网球运动员（莎拉波娃或小威廉姆斯），他们的体形各不相同，而且每个人的遗传基因、新陈代谢速率和生化活动也是不一样的。然而，不论你的身材像树枝还是树墩，有一些根本性的生物学事实仍然是完全一致的。身为同一类物种，人类天生就被设定为可以实现并保持正常指标的体重。这种功能根本就是与生俱来的，根深蒂固地存在于我们的身体里。（关于这个问题，下文中还有进一步阐述。）关键是找到你自己这部机器在出厂时设定的状态。因此，我们会教你无比重要的锁定设定的方法，帮助你重新设定回自己的出厂状态，让自己的身体保持理想的尺寸和形态。

第 8 节：崇尚优雅，拒绝蛮干(3)

这是一项极富个人特点、具有个性化的挑战性任务，然而这并不意味着你一定要孤身奋战。生命是一场集体竞赛，你有运动队和医疗队，餐馆工作人员和办公室同事，hip-hop 俱乐部和计算器兴趣小组。当然，你还拥有一个终极亲友团——你的家人。最成功的团队运作情况都是如出一辙：每个成员各司其职，以各自的方式为团队做出应有的贡献。你的团队里也许有“大鲨鱼”奥尼尔、科比或者“小皇帝”詹姆斯，但是只有每一位成员而不是只有球星，都为着团队的共同目标去努力，这个球队才能够赢得总冠军头衔。

然而，对于控制自身体重的问题，你自然而然地会认为要减去多余体重和改变生活习惯，只是你自己一个人的责任。更糟糕的是，当你体重增加的时候，周围的人甚至会火上浇油：我们接触到的都是大份装食品、送餐上车服务的餐厅和分量足以喂饱一个小城市的家族晚宴。我们身处的这个商业化世界极力推销它的商品，根本就是希望我们的体重增加。然后当你要减肥的时候，周围所有的人好像都在和你作对：他们带垃圾食品回家，建议大家出去吃冰淇淋，在你奋力啃着花椰菜的时候大吃香气四溢的红烧肉。

你一定要改变原有的想法，不能把这些看作是一场与所有喜爱肉食的节食反对派之间的对抗赛。诚然，你需要做自己的腰部控制团队的四分卫（橄榄球队的核心位置），但是要知道没有团队支持，你不可能赢得最后的胜利。你需要有团队来掩护你，在你得分的时候与你击掌庆祝，在你表现糟糕的时候拍你肩膀鼓励你。你的团队的首发阵容应该包括你的医生，可能是营养师，可能是私人健康调理师，肯定还要有许多许多“粉丝”，比如你的家人和朋友（网

友亦可)，他们可以鼓励你，支持你，警觉地把甜玉米从你面前拿走。但是你切记不应该只是依赖其他人的帮助，你应该利用这个机会来找一个志同道合的伙伴，你们彼此之间可以提供给对方所需精神上与物质上的支持和帮助。说到底，最棒的满足感不应该源自仅吃了第六勺做蛋糕用的面糊后就停止进食，而是应该来自分享知识和相互支持，帮助他人缩小了腰部尺码。

你不会再自怨自艾

经典的肥胖心理如下：如果你是瘦子，那么你会认为胖人之所以胖，一定什么地方做错了。但是，如果你是胖子，那么你会把自己的肥胖归咎于环境或是自己的遗传基因，或者其他的因素。好吧，在本书中，我们将会努力消灭这种埋怨，运用医学的深度认知来解释体重问题的史诗般传奇。我们要让节食摆脱由自卑和自责驱动的体系，让节食行动成为基于科学的理性选择。当然，不是所有人都可以变得像卡梅隆·迪亚兹或布拉德·皮特那样完美性感。为了了解自己的体重、腰部和体形应该达到的健康指标，你需要考虑诸多因素，比如骨骼结构、肌肉质量、遗传基因和与体重有关的风险性因素。有这样一个事实几乎不为人注意：临床诊断为肥胖症的患者，却健康地生活着，没有任何健康问题的危险；而有些骨感瘦削的人，英年早逝的风险却比不带降落伞的跳伞运动员还要高。我们的目标是让你在减小尺码的同时降低体重超重带来的健康风险，还可以摆脱在长期努力节食过程中产生的心理重负感。

你永远不会感到饥饿 我们非常清楚你在过去节食时的感觉。饿！饿死了！再熬上三秒，就能以势不可挡的速度干掉一个三层的汉堡包！在极度饥饿感的煎熬下，你会把那份节食食谱撕得粉碎，也把坚持节食减肥的信心撕得粉碎！事实上，饥饿感导致的结果往往是你的裤子尺码加倍。要明智地进食和运动，你的努力目标应该是永远不会饿，永远不会处于因节食引发的焦虑状态。而在这种焦虑状态下，只有汽车快餐店窗口前的那份 99 美分的垃圾食品套餐才能够满足你此时吓人的食欲。我们发现只要能够抑制自己的饥饿感（以及体内分泌的相关化学物质），你就可以避免出现那种不假思索把脂肪速递到自己腹部的冲动行为。

第 9 节：崇尚优雅，拒绝蛮干(4)

你会犯错误 注意，我们可不管你看到艾娃·朗格利亚（美国热播电视剧集《绝望主妇》中主

角之一，饰演曾经做过模特的美丽主妇)的完美身材会受到多大的震动和鼓舞，终究有一天，肯定很快就会有这么一天，一块排球大小的松饼会轻易地击败你，让你不管不顾地放任其进入你的腹中。这很好，听见了吧？这很好。有时候你的眼睛、身体和好奇的手指确实是无法抗拒美味的巨大诱惑。你必须抛弃节食有副作用的传统观念。你要认识到正确的饮食方案是有效的——因其而衍生的行动、行为和情绪根本就是日常生活的正常组成部分。饮食方案所带来的影响之一，是偶尔会试着尝尝所谓“营养香烟”的食物。也就是说，这种食物可能对身体无害，但是会让你染上某些坏习惯。因此，腰部管理还包括制订应急方案的内容——这种方案允许你犯错误，只要此后再回到正确的道路上来。当你在面对三明治和巧克力蛋卷或者其他对腰部有害的美食时犯了错，我们会教你如何调转到正确的方向来，继续前进。这样，你的节食行车小事故，就不会演变为高速公路上一百辆汽车连环相撞的大麻烦。

你会拥有灵活的生活，且乐在其中 我们大多数人都希望自己的饮食有点儿像用遥控器调电视台，我们希望可以根据各种因素的变化而拥有很多选择，从我们的心情到一天中不同的时间段都可以做出相应不同的选择。研究结果明确显示，最有成效的饮食计划的维护成本都是很低的，你可以和家人一道快乐地执行节食计划，而不会产生极度渴求食物的焦虑感觉。只要你可以做到这一点，就会有显著效果。但是，如果像是一支球队在客场那样孤立无援的环境中奋斗，则最后很有可能像一部拙劣恐怖片的票房一样惨败收场。正确的饮食不应与糟糕的感觉挂钩。正确的饮食应该让人感觉强健，精力充沛，生活品质提高，感觉更健康，而且从中可以获得比狂热的摇滚乐迷还要多的乐趣。正确的饮食应该是自然而然地进食，不必执着于每一口食物的成分。当然，人们多吃或误吃某些食物都是有原因的(紧张、无聊、舒适、仅售5分钱等等)。但是，我们的目标并不是要你亦步亦趋地教条式地变更自己的饮食结构，也不是要你与自身的“贪婪本性”搏斗。你应该是发自内心地微笑着——而不是苦笑、埋怨或咆哮——来面对自己日渐瘦下的腰部，欢笑着面对自己体内油脂水平的改善。通过阐释人脑和体内分泌的化学物质控制人类思维的过程，我们将向你展示人脑和胃部工作之间的联系，你就会明白餐叉下的食物在身体的交响乐团中发挥着怎样的作用，以及这种脑胃之间的关系在处置不当的情况下又是怎样会变为刺耳的不和谐音符的。现在我们要进入正题了。你可能会问，我们下面要做什么？该怎么做？好的，我们要提供给你改变身体状况所需要的一切——通过一系列基于确凿科学事实基础之上的优雅有效的改变——这种改变可以伴随你终身。简言之，本书将成为你腰部管理和身体改变的终身行动指南。最棒的是，只要你严格实践书中的方法，并将其转化为自觉自愿的行动，使其融入自己的生活之中，这样的生活信条将会让你感觉强健，从而实现并保持你努力追求的完美目标——你的理想身体。

第 10 节：脂肪实情测试

脂肪实情测试

关于脂肪、节食及其他瘦身方法，你究竟了解多少？

为了解自己饮食知识的水平，你可以做一做下面这个脂肪实情测试。只要花上很短的时间，绝不会比看《美国偶像》（美国热门选秀节目）跑调花絮的时间长，你将了解到有关自己身体和腹部的知识，也许要比过去多得多呢。

1 导致人们增加多余体重的首要历史性事件是什么？

A. 农业的发展 B. 加入咖啡中的生奶油的出现 C. 越来越多的非体力工作 D. 快餐的发展 2 大多数节食方法无效的原因是什么？

A. 这些方法都不可能长期坚持下去

B. 这些方法相当复杂，人们甚至需要获得数学专业学历才能很好地执行

C. 如果照这些方法做，那么一个人要吃的胡萝卜和芹菜茎简直是太多了

D. 意大利白干酪，哇，太诱人了！叫我怎么能坚持节食下去呢？

3 下列哪种方法最适合需要减肥的人群？

A. 每周称体重一次 B. 每天吃两到三餐，每餐少吃 C. 每天都吃坚果 D. 放松一下，咱们

大家都来些果昔吧！

4 决定腰围增大是否会加大健康危险的最重要的指标是什么？

A 胸罩尺码 B 血压 C 胆固醇 D 心率

5 ghrelin（饥饿激素）是什么？

A 《哈利·波特》中一个人物的名字

B 一种让人想吃更多东西的激素

C 人体腹部脂肪细胞的名称

D 人脑中的一种化学物质，让人产生良好的感觉

6 瘦素是什么？

A 印在魅力幸运星牌麦片盒上的那个花花公子的名字

B 一种塑造肌肉的蛋白质，可以促进人体消耗脂肪

C 水果中含有的营养物质，与纤维协同发挥作用

D 脂肪中含有的一种化学物质，会向人脑发出吃饱的信息

7 下列哪种香料已经被证实有助于控制体重？

A 肉桂 B 百里香 C 牛至 D 嫁给贝克汉姆的那个高贵辣妹

8 用最准确的观点，完成下列句子：果糖_____

A 会降低很多食物中所含的热量

B 迷惑人脑，让你一直觉得饿

C 会提高食物中对人体有害的反式脂肪的含量

D 反正是让我的谷物早餐尝起来棒极了健康之计在于腰！

9 在极度紧张的时候，你的身体最想做什么？

A. 远离食物

- B. 大吃食物
- C. 找油炸食品吃
- D. 受到打击而完全瘫软，洗个热水澡舒缓一下

10 下列哪种食物最适宜抑制食欲？

- A. 全麦食品
- B. 一大堆水果
- C. 大量的无糖汽水
- D. 几大盒女童子军牌饼干

11 在下列选项中，对长期腰部管理策略危害性最小的是什么

- ? A. 每天饮食热量为 1000 大卡
- B. 接受强度较高的结肠水疗或完全不吃脂肪
- C. 进行马拉松跑的训练
- D. 打电子游戏

12 下列哪个器官负责人体的新陈代谢机能？

A. 心脏 B. 胃 C. 肝 D. 肾

13 下列哪种疾病会导致大约 10% 至 20% 的年轻女性体重增加？

A. 慢性阴部疼痛 B. 甲亢 C. 多囊卵巢综合征 D. 我已经生了 6 个孩子，胖是再正常不过的了，别烦了！

14 人体摄入的热量都会储存在体内，下列哪种物质在人体中盘踞最久？

A. 脂肪 B. 纤维 C. 果糖 D. 薯条

15 你每天至少要步行多长时间，才能达到最佳的腰部控制效果？

A. 30 分钟 B. 2 小时 C. 你的任何空闲时间均可 D. 时间长短不论，只要不是在冰箱前忙忙碌碌就可以了

16 手术吸脂的主要目的是什么？

A. 帮助人们瘦身 B. 解决身体出现的问题 C. 让一些好莱坞明星的私人医生有事可干 D. 确保又一季真人秀电视节目的收视火爆

17 什么是网膜？ A. 一个不知所云的词 B. 人脑的组成部分，在受到激发的情况下会储存脂肪 C. 一种控制饥饿感觉的化学物质 D. 储存脂肪的一种组织

18 从健康角度看，女性最佳的腰围尺寸是多少？

- A. 越小越好 B. 83 厘米以下 C. 89 厘米以下 D. 亲爱的，只要能穿得下那条瘦小的黑裙子就行

19 下列身体的哪一部分在体重增加上发挥的作用最类似于人脑？ A. 胃 B. 心脏 C. 小肠 D. 生殖器

20 CCK 是什么？ A. 前苏联 B. 通过改变人体血糖水平来调节胰岛素含量的一种激素 C. 随便找三个词，开头字母分别是“C”、C”、K”就行 D. 促胆囊收缩素，它可以向人脑发出饱的信息，让你不要再吃威化饼干了

21 在下列选项中，最易导致体重增加的是什么？ A. 有时意志力低下 B. 短时间的巨大压力 C. 长期的低水平压力 D. 有时大吃甜食

22 什么是十二指肠转位术？ A. 一种可以有效瘦身的手术方法 B. 肠移植 C. 来自西雅图的当红乐团 D. 促进人体结肠排毒的方案

23 下列哪项会是瘦身最有效的医学方法？

- A. 阿司匹林 B. β 阻断剂 C. 斯达汀类药物 D. 抗抑郁剂

24 下列哪项运动最有助于控制腰围？

- A. 仰卧起坐 B. 心血管训练活动，比如跑步 C. 耐力锻炼，比如举重 D. 每隔一周的星期二，跳场拉丁舞

25 瘦身最严重的副作用是什么？

A. 巧克力成瘾症状出现的风险增大 B. 肌肉和关节痛的风险增大 C. 节食进程反复的风险增大 D. 面对高昂置装费账单的风险增大 正确答案 1. A. 农业的发展意味着现在我们可以吃到所有想吃的食品，而并非仅仅需要的食品。农业发展为人们沉溺于食欲中提供了基础。

2. A. 大部分节食方法不会重新调整你的思维模式而让你自觉自发地思考和进食，因此你最终会摆脱这样的节食方法，义无反顾的程度就像当初你开始节食时一样。

3. C. 科学已经证实，每天吃一把坚果可以让人没有饥饿感，而在正常的进餐时间不吃饭会对人体有害，因为我们的身体在没有获得足够热量的情况下会进入储存脂肪的挨饿模式。

4. B. 在这些危险中，血压是最强有力的指标，可以衡量与体重超重有关的健康问题。

5. B. 饥饿激素会让你想吃更多东西。

6. D. 瘦素让你有饱的感觉。

7. A. 肉桂增加了胰岛素敏感度，有助于提升人脑的饱足感中枢的机能（同时降低体内血糖及胆固醇水平）。

8 B 高果糖玉米糖浆中所含的果糖似乎不会阻断导致饥饿感出现的化学物质的分泌，所以人不会有饱的感觉，只想再多吃东西。

9. A. 极度的紧张（如车祸或甚至是运动的情况下）会关闭人体的饥饿感。慢性压力（如迫在眉睫的一连串截止日期或家庭问题）则可能会让你想吃很多碳水化合物来改善自己的心情。

理感觉。

10. A. 全麦食品富含纤维，极易让人产生饱的感觉。

11. D. 在玩电子游戏时，双手没有空闲，自然就不会吃东西。（进行马拉松跑训练实际上对人体的危害极大，因为长跑会对人体关节产生很大威胁，而对大多数人而言，每日 1000 大卡的热量摄入是相当低的，对健康有害。我们不需要解释结肠那个选项了吧？）

12C . 人体的肝脏负责大部分的新陈代谢功能。

13C 多囊卵巢综合征会导致至少

10 %的 50 岁以下女性的体重增加。目前这种疾病在临幊上被称为雄性激素过量。

14 B. 纤维会让人有饱的感觉。早上吃杯燕麦粥，就可以让你不会在午餐时大吃特吃。

15. A. 每天至少步行 30 分钟——一次完成，或分时段完成。

16. B. 手术吸脂应该用于给出现问题的部位造型，而不是去脂。

17. D. 网膜紧邻人体的胃部，是一种会对周围器官造成损害的脂肪。

18. B. 83 厘米或以下是美国女性腰围尺寸的理想情况，此外，当腰围超过 94 厘米时，女性出现与体重有关的紊乱性疾病的风险会大幅度增加

19. C. 人体的小肠有一亿个神经元，其解剖学结构与人脑类似。

20. D. CCK 是一种化学物质，可以直接或间接地向人脑发送来自肠道的信息，告诉人脑自己已经吃饱了。

21 C 慢性压力会让人体储存更多的脂肪。

22A . 十二指肠转位是针对严重肥胖症患者的手术治疗方法之一。

23 D 科学已经证实，抗抑郁剂安非它酮有助于控制食欲，从而会使人减轻 7% 的体重。而其他抗抑郁剂，如三环抗抑郁剂或选择性 5-羟色胺再摄取抑制剂 (SSRIs)，则往往与体重增加有关

24C 通过耐力训练来使自己身体上的肌肉增加，可以促使人在日常活动中消耗更多脂肪。

25C . 效果反复的节食进程会产生生理上明显的影响，体重减轻后会反弹，甚至会增加更多体重，而且节食后的反弹还会在心理上产生更糟糕的影响。

计分 每答对 1 题，得 1 分。20 分及以上：恭喜，你已经可以做医生了。你是解剖学的专家。11—19 分：你是一般水平，不过，一般人都有体重超重的问题，所以可能这个结果不大好。也许你最好接着往下读了。10 分及以下：别担心，拿到这本书，你就已经报名参加了终极健康课程的培训，学习有关脂肪的生物学、历史学和解剖学方面的知识——而这正是改变你身体状况的最佳途径。

第 11 节：YOU：节食行动中(1)

YOU：身体使用手册 2——腰部管理

概 述

YOU：节食行动中

不要蛮干，要做聪明的努力

我们知道，为了解决身材发胖变形的烦恼，大多数针对性治疗的饮食方案，提供的都是常识性的解决办法：想办法吃得少一些，相应地体重就会减轻；努力地约束自己的胃口，就会避免多余的赘肉。这些方案认为，假如能够常常像相扑运动员那样酣畅淋漓地出一身大汗，那么，最后你的身材就会纤细得比纸张还要薄。乍一看，这办法的确是有立竿见影的效果了。可是，如果现实情况真的如此，我们的身体将会细小得连“谷歌地球”（Google 公司的网上卫星地图服务系统，译者注）都查找不到；而大部分类似的节食方法也就都不会在现实中一一碰壁；那我们这些连这么几条简单的节食方法也不愿意照做的人，也一定全都是拒绝自身健康，难以讨好的恶人——嘴边还留着满是贪吃后的黄油酱，挺着装满油炸食物后的鼓鼓肚子。

也许，在现实中，有可能实际上是出现了这样的情况——大多数这样的节食减肥方法都错了。

我们现在认为事实的确是这样的。

知道其中的原因是为什么吗？因为在平时大多数饮食的食谱中都要你猛吃玉米片、肉圆特色

菜和甜点。这，就是你要穷尽一生，与食物之间进行的一场保卫自身健康和抵御美妙口味诱惑的角力比赛。但是，基本上比试的结果往往是一成不变的——对你不利（保卫松懈后，挡不住美味的诱惑，自身的健康努力败下阵来）。这是在于，抵抗赘肉斗争的胜利，不是靠蛮力，流汗，或是努力节食换来的。我们要选择用优雅、智慧和有益健康的良好生活方式来赢得最终的胜利，水到渠成地做出呵护自身健康的选择。

至于控制饮食的问题，试图依靠自身的毅力来甩去脂肪，效果就好象等于在水下屏住呼吸。你可以支撑上一会儿，但是不论你在精神上做了多么充分地准备，到了某个时候，你的身体——你的生物本能——都会迫使你浮出水面大口吸气。对于选择了节食方法的大多数减肥者来说，你的身体生理本能最终都会迫使你更加强烈地渴求（大口的）食物。无论你多么努力地克制自己不吃，深藏在人体内的某种巨大力量总能撬开你的嘴，个人的毅力在这场拉锯战中根本不可能取胜。别再和自己的腰围较真了，要让自己的身体成为你抗击肥胖的盟友，现在正是时候！

我们认为，具体步骤应该是像科学家那样审视自己超重的身体，发现自己健康问题的根本生物学机理，然后找出治疗的办法。为什么要这么做呢？因为我们十分幸运地生逢其时——目前，科学界正刚刚解开导致人体脂肪聚积及体重增加的生物学之谜。学术界正在揭示有关食物、食欲和餍足感的医学根据，这是人类有史以来第一次获得这类知识，这就让我们拥有了抗击肥胖，应对身体超重问题的真正武器。而通过解释阐述这些知识，使其变得通俗易懂，是我们在里给你提供了必要的工具和行动方案，来破解真正实现终生控制腰围的秘笈。事实上，我们的保健计划会帮助你避免体重增了又减，减了又增，如溜溜球运动轨迹般周而复始的恶性循环。我们要帮助你重新设置自己身体运行的健康程序，让你可以“一朝瘦身，终生瘦身”。

近些年来，我们很多人都认为自己的体重问题就是两方面的事情：卡路里的摄入量和意志的坚定程度。这里我们有些人可能会说，体重问题就是吃了太多的奶酪烤宽面条，然而真正的深层问题是，我们大多数人对自己身体工作机理的了解情况，仅仅限于在如同了解自己汽车的工作机理一般。不错，我们知道主要的零部件及其大致功能。但是，自以为对身体状况了如指掌的真正危险在于，我们不再提出问题。如果把自己身体的引擎盖掀开来看看，我们是不是真能看出，是什么让身体全速向着充满脂肪一生进发的潜在危险体系结构？而什么样的机体，能够在与饼干、蛋糕的健康危险碰撞到来之前及时刹车，化险为夷，避开一生中每时每刻都可能发生的健康威胁？遗憾的是大多数人也许不能够看到这些。所以，这正是我们写下这本书的原因，我们要帮助你认识到，在生活中应该保持什么样的自身机体状况，才能有益健康。

第 12 节：YOU：节食行动中(2)

首先，我们要告诉你的是，对于节食来说，你需要的是智慧，而不是蛮干。

按照我们的计划去做，你的腰围（或裙子的尺码）会在两周内减少两英寸之多，此后瘦身的效果还会有稳步地进展。虽然我们很多人追求的身材苗条这一最终目标都是相同的，但是我们认为你选择实现这一目标的具体方式，才是真正决定你成功与否的关键所在。我们建议的方式如下：

第一部分：腰围变变变！从腰围开始，我们将探讨有关人体工作机理的主要理论，以及人体的有关功能是如何得到相应实现的。我们还会向你展示人体的生物理想状态——我们身体最初的原始形态和工作的情况。我们还会给你提供一些自我评估的方法，来规划你自己身体的理想情况。一旦知道了自己的努力方向，你就会更加清楚自己，应该怎样做才能实现自己这样的理想中目标。

第二部分：脂肪的生物学机理。在这一部分中，你将与食物一起，经历从食品柜到瓷制坐便器的完整旅程。我们首先会探讨食欲的生理机制，随后会深入挖掘脂肪的科学根源——人体如何储存脂肪，如何燃烧消耗脂肪，以及应该如何与多余的脂肪进行斗争。通过明智的营养和运动方式的选择，你会朝着健康的正确方向迈进，会逐步了解到自己的身体，作为一个体系有着多么不可思议的神奇。

第三部分：脑的学问。谈到暴饮暴食这个问题，我们大多数人往往更关注于自己吃了些什么，而不是自己当时在想些什么。但是，只有深入探索你的脑激素和情绪后，以及什么会驱使你大吃超辣墨西哥菜的科学和化学（甚至还有精神方面的）方面的原因，我们才能真正地研究涉及到体重增加的本质性问题。更重要的是，我们会告诉你，产生有益健康的情绪和化学物质的技巧。让这些因素自然周到地为你的纤腰服务，而不是帮倒忙。

第四部分：YOU（适合你个人特性的）饮食与运动计划。在了解了人体内部微妙的复杂性之后，你会找出适合于自己的饮食运动计划，让自己的身体可以明智地进食和锻炼。随着你身

体内的基础性肌肉变得强韧，进入一种良性循环状态，你的身体就会成为你自己的快乐健身馆——根本不必借助重物锻炼。在超市琳琅满目的货架间，在快餐店品种繁多、美味佳肴的橱窗前，你会逐渐逐渐学着做出正确地选择。为期十四天的计划列出了食谱、锻炼项目，以及你可以采取的行动，这些会使你自己生活得身材更苗条，身体更健康。

（在本书的附录中，我们会探讨解决体重问题的医学方法——主要针对那些体重超重、居高不降，以及由于体重问题引发严重疾病的人士）。

现在，社会上流传着大量的节食瘦身资讯，这些铺天盖地而来的信息往往让我们很难知道什么是正确的饮食方式。有时，即使方法是对的，要具体记住这些繁杂琐碎的方法之后，再照本宣科地去做都很困难。正因为如此，我们认为，瘦身计划固然重要，你学习节食的方法——你怎样使其自然地融入自己的生活，让它顺理成章地成为你生活方式的一部分——也同样发挥着至关重要的作用。纵览本书的四个部分，你会知道许多如何了解，以及改变自己身体状况的方法。下面是我们在本书中会用到的五种主要要素：

YOU 提醒时刻到了！就像爱因斯坦突然意识到 E 等于 mc^2 那样，你会敏锐深入地洞察到饮食、脂肪和自己身体的真实状况，与在此之前自己的主观预想相差很大。在本段左侧，你看到的是我们的 YOU 提醒小精灵——这是一个信号，说明我们要道破一个误区，或是解释有关饮食方面的问题，其结果可能往往与你原先的认知大相径庭，我们会让你有醍醐灌顶的感觉。

YOU 提醒小精灵（图在原书第 6 页）

你的身体：在第二和第三部分中，我们在探索人体生物学机理的过程中，在每一章的开头，都会有一小段关于人体内部活动真实情况的生物学说明。我们希望你可以身临其境地想象在自己的动脉血管，肠道内和胃里呼啸而过的场景，我们会要求你带上假想的刷子和手套；我们会让你和你的脂肪亲密接触；这样我们就可以看到你的身体如何处理脂肪，以及脂肪是如何控制人体活动的。我们相信，通过了解自己身体内部的工作情况，你会渐渐培养出改变身体外貌所需的智慧。

第 13 节：YOU：节食行动中(3)

YOU 测试。通过互动性质的小测验和衡量标准，你的心中会树立起重要数据的底线指标，比如你理想的身材尺寸以及饮食风格。你还可以检测出某些有可能导致体重超重问题的神秘因素（详情见本书第 70 页的舌检查）。再翻几页之后，你就可以开始第一个测试了，那就是第 17 页的“脂肪实情测试”。

YOU 建议：在我们探索人体的生物学机理，告诉你错误的生活选择或变异基因可能导致的恶果之后，我们会马上向你提供可以改善相关健康状况的行动方案。在每一章的最后，我们会列出明智的技巧和策略——有大，有小——关于生活，关于饮食，以及有益健康的运动方式。

YOU 饮食与运动计划：在第四部分中（本书第 191 页）我们会详细分析特定的简易技巧、食谱和运动，这些因素会让你的身体变成你所期望的样子——这种理想状态还可以伴随你终生。为期十四天的 YOU 饮食（这相当简单，实际上我们制定了一套为期七天的饮食计划，你在十四天里连做两次就可以了），以及无需重物辅助的 YOU 健身方案已经提供了你所需的一切方法和指导。最大的好处是：这个计划不会占用你很多时间，而且非常简单，你完全可以很方便地把它融入你目前的生活中去。

那么我们该从哪里开始呢？我们的第一个 YOU 提醒时刻到了！你的身体本能地希望你的体重可以达到最佳值，前提是只要你自己本身不去人为地设置障碍。

不错，对于一般所有的人来说，不论你的基因如何，你的身体的各个体系、器官和工作过程都希望你能以最理想的体重和身材生活。通过在后文中提出的贯穿全书的几条原则，我们要告诉你，不必拿着切黄油的餐刀或踌躇难决，或自怨自艾。应该具体如何去实现这一理想的状况。下面便是我们提出，帮助你实现最棒、最健康身体的主要原则。

崇尚优雅，拒绝蛮干

大多数节食者试图依靠毅力、挨饿、流汗，以及“我的大脑战胜一切”的自信态度，来抵抗奥利奥、奶酪面条、奶油冻馅饼的巨大诱惑。然而，企图单凭意志力来战胜生理的需求，可能要比一只瓜果般大小的肾结石在体内通过那样还要痛苦。你必须做的是，了解影响饥饿、餍足感、蓄积脂肪和燃烧脂肪的相关体系和活动，以便更好地调节你的生理机能，让身体处于自然良好工作的状态，并能顺利安然地让你达成最终的目标：健康理想的身体。（如果你想跳过这部分直接往下看，那么你很可能已经瞄过了第四部分的内容；不过，了解自己身体的微妙之处确实可以帮助你实现并保持身体状况真正的健康。）

健康提示

如果减肥时不做运动，减去的不只是脂肪，还有肌肉。如果你由于没有运动而体重增加，那么增加的只有脂肪。脂肪增重比肌肉增重容易得多，这也是效果容易反复的节食减肥方法屡屡失败的原因之一：在体重增了又减，减了又增的过程中，体内脂肪的比重最终会升高，因为每次当你减去了体重的同时，都损失了肌肉。

（原书第 8 页）

你将了解到自己身体的思维方式

真正的身体健康改善与科学有关。科学是从魔法到确凿数据的飞跃，是从炼金术到化学的飞跃，是从主观臆测人体的工作机理到理性阐释人体实际工作状况的飞跃。吃下含 2000 卡路里热量的洋葱面包，其中的热量和脂肪会转变为你的胳膊上的赘肉，要了解这一过程，唯一的方法是引入有关激素、血液、器官和肌肉的生理学知识——解释说明消化、饥饿、脂肪蓄积和肌肉运动的过程。一旦理解了生理学的魅力以及生物学的乐趣，你就会明白自己应该去怎么做了一一以及为什么要这么做的原因一一以便让自己的身体重新调整到理想状态。这就和安抚发脾气的幼儿或是激活死机的电脑一样，只有知道问题出在哪里，才能从根本上解决问题。坦白地说，我们不可能密切监视你的一举一动，提防你在晚上十点半偷吃蛋塔。归根结底，你的健康需要你自己的努力。所以，你必须储备人体工作机理的相关知识，从而在面对蛋塔的时候作出正确的反应，抵御小小的糖衣汉堡包的诱惑。

第 14 节：YOU：节食行动中(4)

你将质疑自己原先固有的饮食观念

在一生当中，我们往往会形成这样一种思维定式，那就是如果某样东西对我们有益，那么越多就一定是越好。如果每日饮食少摄入 100 卡路里热量对身体有益，那么少掉 400 卡路里一定可以让你的尺码缩小到 2 号码。如果通过步行减肥，那么跑上一程马拉松一定可以让身体彻底脱脂。这该怎么说呢？“过犹不及”，这两种观点都是错误的。更糟的是，这样的观念不仅与实际情况不符，而且目前甚嚣尘上宣传的很多瘦身方法，实际上都是瘦身误区在损害我们的身体。比方说，饥饿节食会降低人体的新陈代谢水平，让身体意图蓄积脂肪。在你对节食减肥的认识中，有很多规矩、观念和戒律——你在节食减肥时对它们的效果深信不疑——根本不是事实的本来面貌，完全有可能导致体重问题。因为这些理念和方法会使你陷入脂肪增减的恶性循环，循环的速度可比 Lance Armstrong（阿姆斯特朗，美国知名自行车运动员）的车轮还要快。

健康提示

对于男性而言，每日进补三克 L-肉毒碱，可以促进肌肉充分利用人体摄入的碳水化合物。而且，L-肉毒碱还有益于血管机能，对男性和女性的健康都有帮助。（原书第 9 页）

从某种意义上来看，我们生活在钟摆的两极上。我们要么是一路摆向一边（严苛艰苦的节食，每天摄入的卡路里量少得可怜），要么就是义无反顾地摆向另一边（猛吃涂满奶油、奶酪的百吉饼——先蒸后烤的发面圈）。我们绝对不需要如此疯狂地两极摇摆，我们要生活在钟摆的中间位置，努力创造自身机体的平衡环境，避免“敞开吃”和“绝食瘦身”这两种极端。

大部分所谓节食方法无效的原因之一，是因为很多节食减肥者在心理和行为上存在着一种通病。我们太愿意相信节食方法所做出的直截了当，而且无比诱人的许诺了——照着 A 方法做，就会收获 B 效果。而当我们一旦发现 A 方法（天天吃麦芽）并不总是等于 B 效果时（成为 Vogue 时尚杂志封面人物），就会沮丧恼怒，信心尽失，进而屈从于涂满奶油的烘烤食品地摆布。

遗憾的是，你的身体和脂肪之间的关系并不是线性平行的关系。事实上，你可以把我们的身体想象成一个交响乐团。其中的所有系统、器官、肌肉、细胞、体液、激素和化学物质负责演奏着不同的乐器，各司其职，发出各自的声音（你的肠道坐的是首席大号手的位置），从而产生不同的结果，具体情况取决于你利用它们的状况如何。它们彼此之间仿佛只是在独立的工作，其实只有当它们共同演奏的时候，你才能欣赏到自己机体奉献的精彩绝伦的和谐交响乐。作为自己机体的指挥，你控制着乐器间的互动情况，以及最终作品的效果。

你会让节食变成自动自发的行为

我们一方面希望你不要“想”吃好东西，但也很清楚“不去想”可能正是你卷入身材走样苦恼的罪魁祸首。你不去想吃下橄榄球般大小披萨饺的后果，最后就会惹上诸多麻烦：诸如低密度脂蛋白胆固醇水平高；高密度脂蛋白胆固醇水平低；动脉血管发炎；极易导致失忆、出现皱纹；甚至发展到极易罹患心脏病的动脉老化问题，以及肥胖诊疗室里发出的源源不断地优惠就诊券。我们希望你的身体可以引导你做出正确地选择——是不假思索的情况下做出地选择——这样就会最终实现你所期望的目标。一开始的时候，要重新调整和培养你的饮食习惯、食欲和肌肉，是需要付出一定程度上的艰苦的努力，但是这种保健方案是作为一项终生长期坚持的饮食、运动和行为计划，最终会成为你的生活中必不可少的常规项目，就像上床前要洗漱一样。

除非你具有那种少有的军人素质，可以主观能动的自发地坚持节食训练，不然采用传统的瘦身方法是不可能长期坚持下去的：毅力、挨饿、一时的狂热、阶段性断断续续地支持，或者干脆锁死装着黄油核桃的盒盖。相反地，采用我们提供的瘦身方案，你可以永远不需要担惊受怕地想着自己吃了多少；永远不需要时时刻刻地想着自己正在节食，或是担心自己忘记了节食；永远不必斤斤计较于摄入食物的热量和成分；或者为了保险起见，用食品秤秤鸡胸肉（或许，这样做让你的饮食选择增添了神圣的成分）。

你会关注腰部管理的问题

可以这么说，我们的社会对于减轻体重的狂热，几乎和对名人爱侣分手的绯闻一样关注和执着。不过，是到了该转变观念的时候了：已经有研究表明，在由于体重超重导致的死亡病例中，最重要的指标是腰围，而不是体重。当然，按照本书中的健康计划生活，你肯定会减轻

体重，但是我们希望你的注意力可以从衡量体重的数字转移到衡量腰部的数字上。由于腹部与人体的主要器官最接近，腹部多余的脂肪是对人体健康最危险的脂肪。

YOU 测试

取卷尺来

自从 Laverne

第 15 节：第一章 称心如意的身体(1)

第一章 称心如意的身体

肥胖人士最常见的疑惑并不是“我能再吃些酸奶油吗？”而是“怎么就是减不了？”你也许以为自己清楚答案（对薄煎饼极度上瘾），然而真正的原因是生物学方面的：人体的根本构造实际上就是为了储存更多的脂肪。我们的身体本身拥有的容易导致体重增加的系统，要多于导致体重减少的系统。回顾人类漫长的演变历史，这种特性曾对我们人类十分有利。后文马上会作进一步阐释。但是在现代，我们的有些做法损害了有助于减轻体重的系统，却反而增强了增加体重系统的力量。这就不自觉中破坏了人体的解剖学结构，让我们的身体变成了储存脂肪的机器。因此，你的努力目标之一应该是重新设定自己身体的工作程序，让体内系统能像当年人类祖先们的身体那样正常工作。当时他们面对的最大对手可是快速奔跑的羚羊，而不是包着奶酪的猪肉卷。通过增加和囤积体重，我们的祖先得以熬过阶段性的饥荒时期，生存繁衍，这就是我们的身体倾向于储存脂肪和增加体重的根本历史原因。而这种由基因形成的趋势，仅靠毅力是很难克服的。

为了了解我们的身体是如何从石头般坚挺密实变形为海绵般柔软的过程，我们可以看看早期

男性和女性的身体内部构造情况。他们的身体看上去就像典型的超人：强壮，脂肪含量很少，肌肉发达，而且纵身一跃就能摆脱一头咆哮的哺乳动物。在人类进化的漫长过程中，干旱和有限的视力范围使我们采集和捕猎收获甚微。在这种情况下，出现了维持生存的体系和行为。我们学着繁衍生存，我们学着如何进食。在人类早期，我们的饮食包括水果、坚果、蔬菜、植物块茎和野生动物的肉类——这些食物大部分所含的热量都很低。这并不是说我们的祖先吃得不好。他们通过水果摄入糖分，当碰到“旧石器时代的肉桂卷”——蜂巢的时候，他们甚至还会大吃特吃。

他们的暴饮暴食与我们有何不同？他们很少有疯狂吃糖的机会。他们到野外去“血拼”野牛时并没有罐头和冷藏技术可以让你储存食品等到看球赛聚会时再吃，也不可能在晚上 11 点的时候偷偷来上一碗加糖燕麦粥。另一个区别是我们祖先食用的肉类不同于我们现在常见的肉食。过去的肉类是低脂肪高蛋白的；我们现在所吃的肉食则大多是来自于谷物喂养的牛，在喂养过程中，利用了催肥技术以使肉质更为肥嫩鲜美。现在，即使是野牛肉汉堡包也是用谷物喂养的牛肉做成的。真正的野味，脂肪含量在 4% 左右，现在商业化生产加工出的牛肉，脂肪含量则大部分都是这个数字的 9 倍。（诸如阿特金斯这样的高蛋白饮食法所隐含的理论是蛋白质减少了食物的总摄入量，从而也降低了热量的摄入量。这类饮食结构的缺陷在于食用富含饱和脂肪的蛋白质，如熏肉，其效果完全不同于食用精瘦肉为主要形式的较为健康的蛋白质形式，如鸡肉和鱼肉。）古今对比的结果是：当年我们的部落先人只要收获或捉到某种食物，任何时候都可以马上进食，而不会增加多余的体重。

经验教训是：我们的祖先从不会像我们一样考虑节食的问题——他们身体的密实程度几乎与花岗岩相当。而我们呢？我们孜孜不倦地追求各种节食方法的效果，狂热的程度超过报道时尚盛典的记者对名牌服饰的追逐，我们现代人类的身体状况与酸奶的质地差不多。然而，我们并不能把现代人所有的体重问题都归咎于快餐和威化蛋筒的出现。人类身体健康水平的下降始于“前麦当劳”时代——大约一万多年以前。当时是农业初见雏形的时期。农业让我们拥有了比过去要先进得多的生活，但同时我们也为此付出了代价。农业的兴起除了保全无数哺乳动物的性命以外，还保证了人类拥有长期稳定的食物来源——这在荒年是优势，而在今日的实惠家常自助餐时代则截然相反。由于食物来源稳定，人们渐渐不再过游牧生活，健康提示胖人和瘦人的区别不是脂肪细胞数量的多少，而是脂肪细胞的大小。胖人体内并不会产生出更多的脂肪细胞；随着年龄的增长，人体内脂肪细胞的数量却是保持不变的。身材胖瘦的唯一不同在于：人体内储存的脂肪越多，各个细胞内的脂肪小球就越多。此外，肌肉的情况是相同的：人体并不能产生出更多的肌肉细胞，只不过肌肉细胞可以变大，让人显得肌肉发达。

打破误区 人类社团发展得越来越紧密。在人均寿命增加的同时（这要归功于追逐老虎这样的极限运动的消失，也许还有卫生和免疫事业发展的功劳），农业发展还带来了一些负面影响：由于食用精制糖类以及营养成分较低的农场培养的食品（土壤过度利用，致使食物中营养成分缺失），细菌感染增多，人类身材变矮，还有蛀牙问题突出。我们祖先的饮食结构由野生蔬菜和肉类转变为农场种出的谷物，这实际上让人类无法获取丰富而形式多样的蛋白质以及大脑发育所需的微量元素等营养成分。从本质上讲，农业的出现也是社会化转变的开始，改变了人类生活的方式以及饮食的方式，这种变化一直延续到今天。现在我们可以生产食物，因此我们可以生产自己想吃的食品，而不一定是身体所需的食物。于是，我们不再生产既有益身体健康又可口美味的食品，而只是生产那些对我们的味觉和消闲生活来说是很棒的休闲食品，而这些食品往往对我们的腰部没有什么好处。我们并不打算努力让你活得像原始人，也不会打算让你的身材妙曼到可以成为品牌牛仔服饰的指定模特，更不会让你瘦得可以挤出监狱的铁栅栏轻易逃脱。应该承认的是，我们生活的这个世界充满着个人的自由意愿、各种诱惑，以及比美国购物商厦中数以万计的商品还要多的饮食种类的选择。从生物学的角度看，我们的身体是希望我们可以正确进食的。但是在当今现代社会（穴居的原始人可没有讨厌的老板，也没有需要赶工完成的年度报告），人类保持正常体重和正确饮食的自然生物性驱动力，往往受到客观环境中紧张或诱惑的因素压制。这让很多饮食选择由生物必需性转变为心理反应性。我们要做的是教你如何重新设置自己身体的程序，让身体恢复其本应该有的工作状况——这样你进食是为了克服饥饿和给身体加油，而不是为了抚慰情绪或使自己兴奋。控制自己的体重并不表示你被判终身监禁在花椰菜里，而是教身体学一点儿我们祖先的饮食方式，让我们的身体自然自发地快乐学习。健康提示在穆斯林的宗教节日“斋月”期间，人们在日落后才能进食，因此他们在晚上摄入人体所需的全部热量。他们这样能减肥吗？医生们通过观察值夜班的人群所搜集到的零星证据表明，一餐摄入人体当日所需的全部 2000 大卡热量的人，要比那些分三餐摄入同等热量的人容易增加更多体重。这是为什么呢？因为“一次搞定”的人触发了身体的挨饿模式，让自己的身体努力储存脂肪，而不是燃烧脂肪。

YOU 建议！饮食自动化

如果你打算让自己的腰部管理计划有效——真正意义上的终身有效——那么必须像我们的祖先那样把正确的饮食方式视为一种主动自发的行为。这一目标并没有想象中那样高不可攀。我们只要看看《美国医学协会杂志》中的一项研究就会明白了。研究者给两组测试对象分别安排了不同的饮食结构。其中一组的饮食富含对人体有益的食品，如全谷物、水果、蔬菜、坚果和橄榄油，这些都是典型的地中海饮食结构中常见的食物。对于另一组，研究人员并没有提出饮食方面的具体指导，而是要求他们每天摄入特定比率的脂肪、碳水化合物和蛋白质。简而言之，这组测试对象必须自己仔细考虑如何烹制食物和各营养成分的分配问题，而研究人员给第一组提供了饮食选择的基本指导思想。对于这两组测试对象，研究者都没有提出有关食量的具体要求。他们让实验对象的饥饿程度来自行决定其进食方式。测试的结果

如何呢？第一组很明显地摄入了较少热量，瘦身成功，而且减轻了体重。YOU 提醒！关键点：指定食用有益食物的那一组所吃的食品能够很自然地让他们有饱的感觉，这样他们的身体就自然而然可以最终达到自身的理想重量。※“有益食品组”的纤维摄入量明显高于参照组（32 克对比 17 克）。

“有益食品组”的有益Ω3 脂肪酸的摄入量较高，橄榄油、鱼类和坚果（尤其是核桃）中含有这类脂肪。这类脂肪可以促进人体中产生饱足感的化学物质增多。※“有益食品组”的水果和蔬菜的摄入量是参照组的两倍多。“有益食品组”食用的是我们在 YOU 饮食中推荐的食品，并没有斤斤计较热量摄入的问题，而是让自己的身体能够完成本应完成的任务：调节控制饥饿感和饱足感的化学物质含量（详见第 2 章）。不要吃得过少在找不到食物的情况下，我们的祖先会长期忍饥挨饿，这时他们的身体就会像生命储存器一样，储存脂肪以应对不可避免的饥荒时期。今天的人类机体也有同样的功能。YOU 提醒！一旦你试图通过长期不吃或吃极少的食物来达到“节食”的目的，你的大脑就会感受到饥饿信号，认为饥荒已迫在眉睫，于是向全身各处发出储存脂肪的求救信号。因此，那些严格斋戒或热量摄入极少的人，体重并不会相应减轻。作为一种源自本能的天然的保护性机制，他们的身体就会储存脂肪。所以，要想减轻体重，必须防止自己的身体转变为挨饿模式。唯一的方法是：时常进食，以频繁而又有益健康的正餐和小吃为主要形式。规划三餐每天一早都要明确自己当天将在何时何地就餐。这样，你就能完全摆脱不吃正餐会带来的饥饿和暴饮暴食的问题。我们为期 14 天的饮食计划（见第 12 章）会告诉你如何安排自己的正餐，以便让身体有规律地摄入营养，从而避免暴饮暴食和少吃，这些极端情况都有可能导致体重增加和身材走样。

第 17 节：第一章 称心如意的身体(3)

记住你的家族血统

有些人会说自己有大骨骼或大细胞的遗传基因。有些人认为大胃口也是自己家族遗传的。有些人则认为大大的啤酒肚根本也就是自己的家族遗传。如果你步入成年后体重增加，只要回想自己 18 岁（女性）或 21 岁（男性）时的模样，你就可以对自己的理想身材有相对准确的认识。女性的 18 岁或男性的 21 岁是身体拥有最高效新陈代谢机能的时期，那时的你也不会每周花上 60 个小时把自己牢牢地钉在办公室椅子上。大多数人在 21 岁至 60 岁之间会出现体重增加的情况，所以通过回忆自己 18 岁或 21 岁时的美好体型，你会对自己的出厂设置有所了解，虽然不甚科学，但是相当明确。这种估计并不精确，然而这却是对你需要努力实现

的目标所做的浮光掠影式的概述。你可以记下（或尽量估计）自己 18 岁时的腰围，不过更重要的是，回想自己当时的身材。你可以询问自己父母 18 岁时的身材尺寸——或者找他们当年的照片看看，以此来帮助你清楚地了解自己需要努力实现的体型。

YOU 测试

一丝不挂地站在镜子前不要吸气收腹 对有些人而言，完成这项任务可能没什么问题。可是对于大多数人来说，这项测试就和乘坐飞机经济舱一样不舒服。我们要求你这么做，并不是为了满足邻居的窥视欲，而是出于两方面的考虑。首先，我们希望让你意识到健康体重的重要性。不是时尚杂志所渲染的那种魔鬼身材的体重，不是越轻越好的体重，而是健康的体重。在我们看来，健康的体重意味着你必须接受这样的事实：不是所有的女性都能和风筝一样轻，也不是所有的男性都可以拥有马修·麦康纳（知名电影明星）那样肌肉纠结的健美身材。你努力希望实现的目标可能并不是你的身体所希望的。我们并不是说你需要接受自己那像是融化瘫软了的四加伦冰淇淋一样的肚子，我们只是希望你的努力能更接近自己理想的健康状况——这样的健康既包括了生理健康，也包括了心理健康。其次，我们希望你可以仔细地审视自己的身体。你可以勾勒出自己身型的轮廓（侧面和正面）。请你的伴侣或密友看看自己画的形象，让他们告诉你——坦率地——这是不是你自己身体的大致写照。（这时你当然可以穿上自己的衣服了。）这是一项监督性质的检查，以确保你对自己的身材有准确的认识。（饮食紊乱性疾病的身材状况可能无法反映实际情况，而这妨碍了他们恢复健康体重。）这也许是你第一次必须清楚地说明自己身体的样子——这非常好。

第 18 节：第二章 别贪得无厌！食欲的学问(1)

第二章 别贪得无厌！食欲的学问

与 iPod 播放器的耳机类似，脂肪已经成为人类社会中的常见风景。我们在任何地方都可以见到它。我们看见它贴在一块上等牛排上。我们看见它乔装成奶油饼干现身。我们看见它塞在晚宴裙子里或是层层堆叠在皮带扣附近。我们看见过一些被狗仔队追逐的名人，他们的脂肪增了又减，减了又增。此外，如果自信心足够坚强的话，我们可以一丝不挂地站在镜子前审视自己 6 秒钟，那么我们大多数人就会看到自己下垂、松弛或微微颤动的赘肉。所以，你

的理智会提醒你，我们对于脂肪的了解，应该像对著名影星安吉丽娜·茱莉的私生活那样了如指掌。然而事实并非如此。诚然，我们知道脂肪是什么样子，脂肪的触感如何，而且还认识到脂肪对人体健康的杀伤力可能和我们手上拿的牛排餐刀一样。但是，很少有人真正了解脂肪的生物学工作机理——甜点是如何从一块美味松软的蛋糕变成附着在我们瘦削大腿上的赘肉的，或者说我们骨瘦如柴的朋友究竟是怎么能狼吞虎咽下一顿丰盛大餐的，而我们闻到四根胡萝卜的味道就已经觉得饱了。从本章开始，一直到本书第二篇的剩余部分为止，我们将向你展示食物的旅程——从你的身体想要进食开始，到它让你胖到你髋部的下蹲能力受到考验，直到你最终将其遗忘。最好从何处入手呢？这就是你的食欲。真正的食欲分为两种形式：让人体产生饥饿感的生理信号，以及诱人进食的情绪性哄骗。在本章中，我们将探讨这些生理信号，因为了解并控制人体的饥饿和饱足信号会有助于你选择一套有益健康的饮食方案。（我们会在第三篇探讨心理和情绪方面的内容。）这些机制对于饮食方式的影响，比你的味蕾要强大得多，一旦你明白了这一点，就会在行为、态度和生物学等方面做出相应调整，以使自己拥有健康的体重和健康的生活。首先，有一个信号可以显示你的身体是否够格作为高效的食物加工器。这个信号表明控制你体重的不是小熊橡皮糖，而是你自己。这个信号表明你无须刻意努力，已经顺利地被提升为你的腰部管理船的船长了。这个信号还表明你终于重新设定好自己的生物程序，让你的身体可以像服用药物那样进食，使你自己保持健康，长命百岁，可以活着看到《迷失》（美国热门电视剧集“Lost”，情节扑朔迷离，谜题层出不穷，似乎很难收尾。）的最终结局。这个信号是什么？饱足感。在从总想着节食到完全不想节食的转变过程中，你正是在重新设置自己身体的工作程序，让指引你进食的不再是眼睛、舌头或者你过分喜爱的精美餐具。**YOU 提醒！**指引你进食的将是人脑和体内的化学物质。通过针对自己身体的信号做出相应调整，你会让自己的机体拥有本应有的工作状况：那时，你永远会觉得饥饿难耐，你永远不会吃得撑破肚皮，你永远不会处于饥饿的极端恐慌状态中。相反地，到时间你会觉得有点儿饿，你会进食，你会自动停下来。因为此时你已有了饱足感。

剖析食欲 下面我们将讨论食欲如何影响脂肪的问题。你可能会认为我们首先会谈的部位一定是被 XXXXL 号衬衫裹住的部分。但是，要了解食脂肪面面观诚然，没有人喜欢身上有肥肉，特别是当多余的脂肪让你要花上五六秒钟才能从卫生间门里挤出去的时候。但是，尽管脂肪可能会造成相当严重的后果，但从本质上来看，脂肪还是有益的。（此处并非印刷错误。）除了帮助圣诞老人顺利完成十二月份的常规工作以外，它还能促进人体的细胞工作，提供保护性屏障。人体的大部分脂肪都储存在全身各处的存储处里。你的身体里有成堆的脂肪，静静地等着被身体燃烧。然而，你的身体里还有另外一类脂肪。它被称为褐色脂肪组织，常见于脖子后面以及动脉血管周围。（这肯定与你吃了多少巧克力无关。）在冬季时，户外工作者体内的这类脂肪含量会升高，以保护自身抵抗严寒。它让人体的重要器官与外界隔绝，保护其不受严寒侵袭。成年人体内的褐色脂肪组织比重相当低，而婴儿的身体则有大约三分之一由褐色脂肪组织构成。褐色脂肪组织主要是帮助婴幼儿保持自身体温。褐色脂肪组织的不同之处何在？**YOU 提醒！**褐色脂肪组织是活的。它有神经纤维，就像人体器官一样，它还有瘦素接收细胞。当这种激素的含量升高时，人体就开始消耗褐色脂肪组织中的能量，褐色脂肪组织的燃烧过程随之展开。这一过程相当重要，因为这说明瘦素一旦达到某一特定水平，就可以向身体发出信号，让其摆脱这种脂肪。这也昭示出体内脂肪的有益本质——只要脂肪含量在正常水平，就对人体有益。

打破误区 在你的脑部，你会看见下丘脑，这是人体的关键指挥中心。它控制的生理机能包括体温、新陈代谢机能和性欲。下丘脑（见图 2.1）位于人脑的中心，它还能调节你的行为，其中就包括了食欲——不仅是食欲，还有对饮水的欲望，甚至还有性欲。因此，那种定期袭来的饥饿信号仅仅是看起来像是你咕咕叫的肚子或是腰部像被静电击中那样的刺痛发出的。实际上，这是人脑发出的信号，要求吃个乳蛋饼或者赶快来上一杯。（我们知道至少有一个人可以帮助你自己克服贪吃的问题，那就是进行有规律的正常健康的性生活。当性欲机能得到满足时，食欲的渴望也就被转移疏导了。）在你的下丘脑内潜藏着一处饱足感中枢，可以调节人的食欲。它是由两种相互抗衡的化学物质控制的，这两种化学物质彼此紧邻（见图 2.2）。※饱足感的化学物质由 **CART**（C 表示可卡因，A 表示安非他明，这两种药物能加速这种化学物质的分泌）引导。**CART** 刺激周围的下丘脑，增加新陈代谢速率，使食欲减退，增加胰岛素，将能量输送至肌肉细胞，而不是把能量作为脂肪储存起来。※进食的化学物质由 **NPY**（一种称为 Y 神经肽的蛋白质）驱动。**NPY** 对下丘脑起反作用，它降低了新陈代谢水平，激发食欲。可以把这两种指令性化学物质想象成具有攻守性质的游戏或体育比赛，比如足球、国际象棋甚或是体育舞蹈。攻方要努力前进，努力得分，努力进攻，而守方则要保卫自己的领地不受侵犯。人体的饮食化学物质是攻方。它们希望自己的得分多多益善，于是它们向身体发出一连串信号以求得分：吃吧，吃吧，热量，热量，巧克力，巧克力，巧克力。生物性信息是：通过进食来防止挨饿。与此同时，你的饱足感化学物质是守方，就像守门员、健康提示随着年龄的增长，你的下丘脑内的瘦素接收细胞数量会减少——这意味着你的饱足信号数量随之减少，这让你更容易增加体重。食物的斗争 饥饿和饱足化学物质存在于人体的下丘脑中。瘦素激素到达饱足中枢，让人产生酒足饭饱的感觉；而饥饿激素发出的信号则会让人想要进食，每餐都是口水直流地狼吞虎咽。化学反应 如果仔细观察下丘脑，我们会看到 **NPY** 和 **CART** 位于其底部的一个小细胞核中，两者之间此消彼长的动态平衡控制着人脑中饥饿感的生化水平。在下丘脑中，这两种化学物质随时都会移动到其他细胞核中。**NPY** 促使人体温下降，降低新陈代谢水平，让我们感到饥饿。**CART** 则会产生相反的影响。邻近的乳突（状似乳头，因此得名）是人体四肢系统的组成部分，储存记忆和情绪——这两者的结合正好让人对自己喜欢的食物产生渴求。丘脑是人体信号的中继站，能够根据进食中枢的意愿，迅速地将相应指令送达人脑各处。

第 19 节：第二章 别贪得无厌！食欲的学问(2)

国际象棋的后排棋子或是护犊心切的父母一样。它们向你的大脑发出饱了的信号，以阻止你不断地把熏肉卷、扇贝往嘴里塞。我们是怎么知道这些中枢部位是这样工作的呢？首先，我们观察了极端情况，看看在进食系统被彻底关闭或完全开启的状态下会出现哪些情况。在研究动物试验的时候，我们发现如果小白鼠的神经中枢遭到破坏，它会永远忘记进食。结果，

严重的厌食症让身体耗尽了全部的能量和营养物质，最后身体萎缩成和信封一般薄。然而，进食中枢受到过度刺激的受测小白鼠则总是在寻找食物。这些老鼠吃死了一一真正意义上的“吃死了”一一由肥胖导致的疾病增多，比如糖尿病、高血压和关节炎。在一个完美的人体系统中，攻守双方的功能互补。你摄入人体所需的食物后就会适可而止，不再进食。然而遗憾的是，对除了弹力腰带生产商以外的所有人来说，人体中各个体系的相互平衡会受到很多因素的干扰（我们马上就会对此做进一步讨论）。但是，这些障碍并非无法逾越。你的身体是希望让你达成自己的目标，这样的事实会让你感到安慰和自信（并产生动力）。你的身体并不希望膨胀得超过本应有的尺寸。你的身体也并不想要过多的累赘脂肪。以接受强制进食而被催肥的小白鼠为例，它们在可以随意进食的情况下，又恢复到试验之前的体重。它们不假思索地选择了它们应该吃的食品。挨饿的小白鼠也出现了类似的情况，当被允许进食时，它们并没有狼吞虎咽。它们都是自然地恢复到试验之前的体重。数年来的研究表明，小白鼠的行为正是人类在相同情况下的相应表现的明确体现。（当然，在行为仅健康提示 CART（对于负责得分的身体攻方来说，它是可卡因—安非他明含量调节的成绩单）是可卡因成瘾者不会增加体重的原因。可卡因和安非他明刺激这种化学物质的分泌，从而激发大脑工作，有助于抑制食欲，加快新陈代谢速度。目前还不清楚 CART 是否是有效瘦身方法的基础，但是研究人员正在研究这类药物对食欲的神经性影响，以评估其是否能够给瘦身带来长期性的药物解决方案（当然，同时还不会产生非法药物的危险副作用）。顺便提一句，大麻也含有能控制人体瘦素分泌的受体，这是吸大麻者会暴饮暴食的一大原因。有关大麻的研究也是探索瘦身药物广阔前景的新领域。通过分析药物如何中断分泌瘦素的基因工作的过程，我们将可以找出启动基因工作的方法——以此让瘦素（即饱足程度）含量维持在高水平。相关的药物样品在试验中效果显著，标志着作用于激素层面的新一代智能瘦身药的诞生。脂肪的生物学受生物性因素驱动的情况下，人类会做出与小白鼠同样的反应。小白鼠不会为家庭和工作压力烦躁不安，正因为此，在腰部的有效管理中，控制进食的情绪层面发挥着十分重要的作用。我们会在第三篇做进一步探讨。）

YOU 提醒！

如果你可以让自己的身体和大脑下意识地完成控制进食的任务，那么你就会自然地向着自己理想标准体重的趋势方向变化。要做到这一点，你的身体需要训练有素的守方，能够自然地牵制攻方的力量。只要攻守平衡，不论有无毅力，你的身体都会在节食比赛中屡战屡胜。尽管这可能与足球比赛或填字游戏的情况有所不同，但是每当你的身体出现攻守双方相互竞争的情况时，人体内的攻方往往会展现出更积极的攻势。把煮豆子消灭掉比留给其他人要更容易。

饥饿感的开关 用胶带封住嘴巴并不是你的身体调节饮食摄入量的明智做法。我们要做到通过人脑控制物质之间的交流，使你的身体自然地完成饮食调节工作。尽管有待人类发现的与饥饿和肥胖有关的激素还有很多，目前已经有足够证据表明，有两种激素对于决定人的饥饿和饱足程度所发挥的作用，就和主裁判对攻守双方的影响力一样大——每时每刻，长年累月。

可爱的瘦素：饱足激素对于相扑冠军而言，多点儿肥肉可能会带来更好的效果。不过，我们也认为脂肪并没有得到公正的对待。人们对待脂肪的态度有点儿像对犯罪嫌疑人，常常脂肪会得到不公正的评价。脂肪可以让人体血液中产生一种化学信号，告诉人脑停止进食。在不受外界干扰的情况下，脂肪可以自我调节；一旦我们自己干扰了体内监控系统的正常工作，在我们已经饱了的情况下仍然继续大吃，就会出现问题。

第 20 节：第二章 别贪得无厌！食欲的学问(3)

你的身体清楚

自己何时吃饱了，并且会阻止你继续吃下去。脂肪是怎么抑制食欲的呢？它是通过在瘦身过程中最重要的化学物质之一——瘦素起作用。这是一种由储存在体内的脂肪分泌的蛋白质。事实上，如果瘦素能够正常发挥效用，它可以在对抗脂肪的斗争中收获事半功倍的效果。瘦素受到激发，会关断人体的饥饿感觉，促使身体燃烧更多的脂肪——通过刺激 CART 的分泌。但是，我们的身体并不总是完美无缺的，瘦素往往不会像本应有的状态那样发挥正常作用。一些研究表明，老鼠被注射瘦素后，会不出所料地出现食欲减退的现象。而人被注射瘦素后，一开始会变瘦，但不久之后，奇怪的事情发生了：他们的身体摆脱了瘦素的影响，体重不再下降。这表明我们的身体可以不去理会瘦素发出的已饱信息。怎么回事？当瘦素通知人体的守方——饱足感化学物质——速来报到，保护身体免受糖果甜食的诱惑。这时人脑中的愉悦中枢说：“呃，好吧，我再要三份带走。”这种来自愉悦中枢的冲动会撤销瘦素发出的人体已饱的消息警告，我们会在本书第三篇详细讨论这种冲动。这种现象被称为瘦素排斥。（瘦素排斥还有另外一种形式，即细胞不再接收瘦素发出的信号。）顺便提一句，大多数肥胖者体内瘦素的含量都是正常的，他们的问题只是身体中存在着第二种形式的瘦素排斥——他们的身体不会接收瘦素发出的信号，或者不会做出相应的反应。这并不意味着瘦素在这场化学物质的战斗中是永远的输家。YOU 提醒！关键是让瘦素尽忠职守地完成自己的工作，以便让大脑需求的食物量减少。解决办法之一是：每天步行 30 分钟，塑造出少许肌肉（这也是本书第四篇中所介绍的活动计划的一部分）。一旦你减去了一些体重，身体细胞对瘦素的敏感度和反应性就会提高。健康提示 NPY 是一种压力激素，其含量随着严重或长期性压力的出现而增加。也许正因为此，一些处于慢性压力环境下的人，体重往往会增加。雄性激素似乎可以刺激 NPY 的分泌，而雌性激素则似乎会对人体产生程度不一的影响，这取决于女性生理周期的不同阶段。

脂肪的生物学饥饿激素是精灵：控制饥饿感的激素肠胃的功能并不仅限于容纳食物和气势如虹地打嗝。胃部空了的时候，会分泌少量被称为饥饿激素的活性化学物质。当胃饿得咕咕叫时，正是这种精灵激素在控制着人体的攻方活动。它发出绝望的信息，表明你需要再进攻，需要得更多的分，需要马上把辣味热狗打发到肚子里去。饥饿让人想要进食——这是通过刺激 NPY 分泌实现的。

YOU 提醒！

更糟糕的是，在你挨饿节食的时候，饥饿激素分泌增多，发出更多要求进食的信号，会彻底击垮你的意志力，产生一系列化学反应，让你别无选择，只能胡乱地把牛肉干往嘴里塞。饥饿激素还会通过增加生长激素的分泌来促进人们进食。（饥饿激素 Ghrelin 的词头 *ghre* 是印欧语系词根，意为“生长”。）因此一旦饥饿激素在体内的含量升高，人体内的生长激素就会被召唤报到，这种激素在让你身体长高的同时也会让你变“宽”。人的胃每半小时分泌一次饥饿激素，向人脑发出难以察觉的化学性脉冲——差不多类似于潜意识生物信号（我要吃萝卜糕，萝卜糕，萝卜糕）。当你真的感到饥饿或正处在节食期，这些消息产生的频率间隔很短——每隔 20 分钟左右一次——而且这些信号还是被放大了的。因此，你的大脑会收到越来越多、越来越强的信号，误认为自己的身体需要食物。长此以往，你的身体不可能对这些信号置之不理。正是由于这样的原因，甜饼干往往能战胜毅力，也正基于这样的原因，挨饿的节食减肥方法永远也不会成功。

YOU 提醒 我们是不可能与自己身体的生物性本质作对的。当你进食的时候，化学物质的恶性循环就会停止；当你吃饱后，体内的饥饿激素水平就会下降，因此你的食欲也会减退。所以，如果你认为自己的任务是抵制身体的生物性本质，那么结果一定是以失败而告终。但是，如果你可以重新调整自己身体的工作程序，防止饥饿激素的精灵们闹得太凶，那么你就有可能让自己的肚子总是觉得饱饱的，吃不下多余的东西。健康提示科学家发现饥饿激素发挥作用的过程具有偶然性：在胃缩小手术中，医生切除了分泌饥饿激素的部分胃。不久他们就发现患者术后进食量减少，不仅是因为胃部变小，还由于体内饥饿激素的分泌减少。人体不再发出“敞开吃”的信号，把一显身手的舞台让给了饱足感中枢。

现在，让我们回到有关攻守的话题。人体自然的状态是进食及饱足感化学物质之间存在着互谅互让的关系——即饥饿激素和瘦素含量之间的关系——以分别影响着 NPY 和 CART。这是两种脱口而出的不同说法之间的关系，一种是说：给我来根涂奶酪的意大利大辣肠。”另一种则说：此腹已满，请勿通行。”参与进食斗争的双方，并不是人的毅力和比利时威化饼，而是人脑内化学物质之间的战斗。NPY 是反派——怂恿你去吃自助餐，诱惑你打开食品柜，用化学魔力指点你方便食品的位置；CART 则是你的饮食健康守护天使，召唤集结一大批盟友，让你保持饱足感，绝不再对任何奶油食品有兴趣。让我们把这两种物质——NPY 和 CART——想象成竞争同一处停车位的两方，这处停车位的归属将最终决定你是否要吃东西（见图 2.3）。这两方在同一时间到达，都想要占领这块地方。最后在双方力量对比竞争中，得以偷偷溜进这片场地的，要么是 NPY，要么是 CART。于是，两者之一会向大脑发出十分重要的去留信号，发挥出其影响人体感到饥饿或饱足的激素。它们就是这样共同发挥作用的：饥饿激素在短期内发挥效用，每小时两次发送饥饿信号。而另一方面，瘦素发挥的是长期性作用，因此，如果可以让自己体内的瘦素含量升高，你就能够增强耐食能力，并抑制食欲。这不是一件很棒的事情吗？瘦素可以战胜饥饿激素——它会阻止你每隔几分钟就会产生大吃一顿的冲动。如果你关注影响体内瘦素水平的方法，更重要的是，关注瘦素的效力（通过关注瘦素敏感度），那么你的大脑（通过调节 CART）就会帮助你控制饥饿。有时候，我们似乎对发生在自己动脉或大脑内部的化学反应无能为力。但是，就像你可以通过改变饮食或行为习惯来控制胆固醇或血压一样，我们也可以控制自己 打破误区 饱足中枢处于等待状态，等着被 NPY 关断或被 CART 激发。不论这两者中哪一种，只要率先抵达受体的码头，就可以控制人的食欲。这两种蛋白质依次受到缺乏饮水、睡眠甚至性事的影响。胃部分泌的饥饿激素和人体脂肪中的瘦素也会影响这两种物质。饥饿激素刺激 NPY 的分泌，因此你会感到饥饿。瘦素则是被一种称为 CCK 的化学物质激发分泌，在进餐后，肠道会分泌 CCK。

应该怎么做呢？只有通过对食物的正确选择。至少就人体本身而言，食物即药物。它们是进入人体的外界物质，为人体内所有的天然的化学反应创造条件，使其发挥作用。当食物进入体内后，会发生各种化学反应，人体系统各处收到各种信号指令——打开或是关闭。在你的身体内部发出指令的同时，你自己则可以通过所吃的食物来确定指令的基调和走向。食用正确的食物（如坚果），你体内分泌的激素就会让你有饱足感。但是如果吃错了食物（如单糖类），你就会让自己的身体出现激素紊乱，最终导致的后果是：你腰间的皮带又得松一扣了。和人体健康作对的一个主要帮派头目是果糖，常见于高果糖玉米糖浆（HFCS）中。这就是很多加工食品都会采用的甜味剂。

其工作原理如下：当通过食用健康食品来摄入热量时，这些健康食品会抑制 NPY 的分泌，或者促进 CART 的分泌，从而关闭人的食欲。然而 HFCS 是常见的软饮料和色拉酱的甜味剂，人脑并未认真地把其中所含的果糖确认为是正规的食物。由于你的大脑误以为各种含 HFCS 食品中的果糖不是人体额外补充的热量和 NPY 抑制剂，所以你的身体仍会要你继续错误地吃下去。（这意味着即使是低脂食品也可能会产生极其严重的后果，影响既有热量方面的，也有食欲方面的。）在 1960 年，美国人这种物质的人均食用量为零，而到了现在，每年人均食用量要超过 28 公斤（即 128000 大卡的热量）。这就导致了美国人体重增加，因为 HFCS

中的果糖并没有关闭人体的饥饿信号。食用含有果糖的食品——事实上有可能被标为低脂食品——会产生让你既感到饥饿又无法抑制自己的食欲的糟糕效果。同时，这类食品还是高热量的：是增加体重的“最佳选择”。所以，即使当你的肚子里已经塞下了两篮高热量高果糖的饼干，你的大脑仍会源源不断地收到饥饿信号。

第 22 节：第二章 别贪得无厌！食欲的学问(5)

YOU 建议！克服“标签阅读恐惧症”你应该积极阅读食品标签，就像研究股票走势曲线或占星图一样主动认真。如果食物的前五项成分中包括下列任何一样物质，就坚决不要食用：※ 单糖类※ 强化面粉、漂白面粉或精制面粉（这都说明面粉的营养成分已经流失）※ HFCS（高果糖玉米糖浆——对健康有害）让上述物质进入身体，就像是把手机泡在一杯水里。这会导致人体系统的激素分泌出现紊乱而向身体发出有关进食的信息混乱又错误。现在糖类的年人均摄入量为 68 公斤，而在公元 1700 年时，这一数字则仅为 3.2 公斤。现在是过去的 20 倍之多！体重稍稍超重的人食用糖类后，人均一般储存 5% 作为随时可用的能源储备，新陈代谢用去 60%，而把相当比重的 35% 的糖类以脂肪的形式储存在体内，这种脂肪以后可以转化为能量。猜猜我们摄入的 50% 的糖来自何处？全是像色拉酱和常规软饮料这样的脱脂食品中所含的 HFCS。在不饱和与饱和之间选择前者富含饱和脂肪（衰老性脂肪之一）的肉类与同等热量水平的低脂肉类相比，产生的瘦素含量较低。这说明你可以避免摄入高脂肉类烘烤食品（如香肠）及全乳制品等食物中所含的饱和脂肪，以提高耐食能力，降低饥饿程度。不要将饥、渴混为一谈有些人进食的原因是体内的饱足中枢发出信号请求关注。但是有时候，这类食欲中枢想要的是可以解渴的饮品，而不是果腹的食物。渴的感觉可能是由于肠道激素导致的，也可能是人体对进食的化学性反应。食用食物增加了血液浓度，身体感觉到需要饮水来稀释血液。要抵消人体对食物的激素反应，一个好办法是确保你对渴所作出的相应反应不会包括不必要的无用热量——像软饮料或酒精中所含的热量一样。你的渴中枢可不管自己喝的是零热量的水还是高热量的饮料，一律照单全收。

YOU 提醒！建议当你感到饥饿的时候，可以先喝一两杯水，看看你的身体是否真的需要食物。避免疯狂饮酒为瘦身着想，不要过量饮酒——这不仅是因为酒精本身含有热量，还因为酒精会怂恿你狂饮过后再去摄入其他超额的热量。酒精降低了你的自我控制的能力，因此你最终会觉得好像可以无所不吃。将饮酒量控制到每天一杯，对于动脉血管有保护性作用，但同时还是会对你体重略增，因为少量饮酒会抑制瘦素的分泌。关注你的碳水化合物摄入量食用超高碳水化合物的饮食结构，可以增加导致饥饿感的 NPY 分泌。这样你就可以确保自己饮食的近 50% 是碳水化合物。应保证摄入的大部分碳水化合物结构复杂，如谷物和蔬菜。保持饱足的感觉所有的腰部管理计划都会让你有饱足感。满足感不是来自饱含油腻、尺寸加

大的奶酪汉堡，而是安全、健康、正常的性生活。大脑化学物质 NPY 调节性欲和饥饿。有人已经发现，健康的性生活可以帮助你控制自己的食量——让一个食欲中枢满意，你似乎也可以让其他体系满意。管好你的激素水平你并不总是能够牢牢地控制自己的激素水平。一旦饥饿激素的活动比瘦素活跃积极，你会觉得自己比一头只能吃到虫子的狮子还要饥饿。那么，就请列出一张应急食物的清单，当人体极度渴望食物时，食用这些应急食物可以产生饱足感——这样的食物如 V8 果汁、一把坚果、水果片、切好的蔬菜，或者甚至还有一点儿鳄梨酱。

第 23 节：第 3 章 食物要诀：食物在人体内的旅行(1)

第 3 章 食物要诀 食物在人体内的旅行

脂肪的生物学一旦你的大脑要求你进食，你一定会照办。在你吃的时候，也许会狼吞虎咽，也许会细嚼慢咽。也许你根本就没有理会奶酪通心粉的巨大能量，而让其最终演变为大腿后侧的赘肉。但是，在嘴巴和大腿之间，还有一段奇妙的消化系统工作过程——消化系统决定了食物被消耗还是被储存，或者以高中生逃课般的闪电速度被排出体外。既然我们已经明确了把食物送入口中的生化原因，那么现在就可以开始探索食物进入口中后发生的生物学变化。在本章中，我们会和你一同探讨在人体消化系统的上部发生了哪些值得关注的事情。而在下一章中，我们则会讨论食物与位于消化系统下部的各个消化器官相互作用而产生的影响。

人体消化高速公路：坡段 在胃肠道系统构成的州际公路上，一切食物都要通过人体的生理收费站——口腔进入体内。一批批“营养发电站”通过人体高速公路的收费站驶入体内，带给人生活的动力、能量、精力和力量。有害（虽然有时候也是可口的）的食物也会进入，但是随后它们在路上以及今后造成的破坏会让你为此付出高昂的代价。在整个旅程当中，食物及其全部的营养成分（包括毒素）会在各种器官处暂时停靠，在弯路上减缓车速，踩油门加速，与其他营养物质融合，甚至还会因违反人体营养条例而被肠道巡查队拦下（见图 3.1）。在每一次人体旅途中，食物最后的结局都是一处“三岔路”：※或被体内血液分解吸收，作为能量被肝脏利用；※或被分解作为脂肪储存在体内；※或者作为废物处理，在人体天性的驱动下被转入回收罐——陶瓷做的垃圾场（抽水马桶）。

肠道多处都设有食物暂时停靠点，因此这些地方的病变会造成营养缺乏症，即使吃的食物与健康人完全相同，肠道病患者也有可能出现营养缺乏的问题。食物和补品中的营养成分并不会在同一位置被人体吸收，营养物质在通过胃肠道各处时会被人体吸收。消化系统是这样开始自己工作的：早在食物到达人体收费站之前，人体已经掌握着雷达监控装置，提醒你注意食物的到来——这由生理信号驱动，如视觉、嗅觉，还让你一想到油炸奶酪开胃菜，就像太热的圣伯纳犬那样口水长流的样子。口腔中的腺体会对感官接收到的信息作出相应的反应，开始分泌消化酶以促进食物分解。紧接着，你的胃迅速地建造好人体特有的路边接待中心，即分泌胃酸以帮助身体做好消化过程开始前的准备。请注意，不要低估帮你舔邮票的“朋友”（舌头）在消化过程中所发挥的作用。在用野牛皮做酒会晚礼裙的远古年代，舌头（和鼻子）是人们赖以生存的工具——如果这东西尝起来不错，那么就是安全无害的，而如果味道糟得像恐龙粪，那么就可能是有害或有毒的。我们现代人也是这样做的，只不过方式稍稍有所不同。人体通过自身的各种感觉来处理信息，因此我们依靠舌头来处理有关食物的信息。我们获得的外界信息向大脑发出信号，大脑于是向我们握着餐叉的手发出信号：继续吃或是停下来。这种信号大部分来自于人体的五大味觉（甜、酸、咸、苦和香，香描述了食物可口的本质，如丰美多汁的牛柳），不过人体的嗅觉也会发出类似的信号。一些研究者表示，人类“品尝”某些食物的感觉有四分之三来自于嗅觉。那么，这与腰围变粗有何联系呢？有一点是显然的：你越喜欢吃有害食品，就越有可能经常吃此类食品。但是，味觉和味蕾的遗传属性可能在此发挥着更为微妙却又重大的作用。正如本书第 70 页的表格所示（你有“超级味觉”吗？），舌头的生理构造可能会让你更倾向于或更排斥吃有益或有害的食品。健康提示一个人平均有 10000 个味蕾。味蕾是一种状似洋葱的生理结构。每隔 3 至 10 天，人的味蕾会更新一次。不过，随着年龄的增长，味蕾的更新速度也会减慢。老年人可能只有 5000 个味蕾。健康提示也许真的是“姜还是老的辣”：以前，年长的医生给病人注射维生素 B12 药剂，年轻医生对此往往多有非议，他们认为这种药物与安慰剂无异。然而，有将近 40% 的美国人可能患有维生素 B12 缺乏症。

味道检验员（舌头）是人体中最有力的肌肉，舌乳突可以感觉到食物中所含的化学物质，分辨味道，并告诉你这种食物是否值得继续关注。

大嚼脂肪 我们的体重如此稳步上升的原因之一是牙齿的高效工作。各颗牙齿之间彼此契合，确保了每口食物都能被充分磨碎。位于下牙附近及口腔后部的唾液腺会在吞咽食物之前分泌消化酶，从而加速消化进程。食物的样子和香味都可以提醒牙齿和唾液腺这些系统做好应对准备。

食物润滑剂

食物要诀与其他动物不同，人类在进食过程中浪费掉的能量相当有限。这是因为人类拥有完

美相对的高效臼齿（见图 3.3）。臼齿有力的研磨动作帮助我们汲取到可口的极品牛排中所含的全部热量。其他动物在进食时则会浪费或消耗掉很多热量，因为它们的牙齿不能有效地磨碎猎物。对于人类而言，食物一旦通过了收费站，就会加速行驶到食管坡道上——食管是连接口腔与胃肠道系统的州际公路的隧道。双层汉堡套餐滑下坡之后，还必须急转弯，在完成这样的技巧性动作之后才能进入胃部。转弯角——胃和食道的夹角——是为防止胃酸回流进食道，使胸腔免受灼伤。（在腹部有赘肉的情况下，该夹角会受到挤压开大，让胃酸上行，从而造成胃灼热。相关内容可参见本书第 64 页的“浅谈胃食道反流病”。）大块的双层汉堡进入胃内之后，深度消化过程随即展开。食物会停留在胃中，直至身体将其引导至小肠，大部分营养物质都在小肠被人体吸收，并通过血液传递到身体各处（到达肝脏，这是被吸收了的营养物质的第一处停靠站），或是到达大肠准备被排出体外。

第 24 节：第 3 章 食物要诀：食物在人体内的旅行(2)

从体重增加的角度看，热量遵循物质守恒定律。没有得到人体及时利用的热量要么会作为废物被排出体外，要么会作为脂肪储存在体内。YOU 提醒！但是，这并不意味着你的身体对所有热量都一视同仁。比方说，富含水分的蛋白质和纤维对于饱足感的形成有重大影响，而简单碳水化合物则对饱足感的形成影响最小。（顺便说一句，脂肪对饱足感的作用类似于蛋白质健康提示食用坚果并不是像你想的那样会带来很多热量的摄入，因为有 5%—15% 的热量没有被肠道系统吸收。这是因为坚果壳和咀嚼坚果的充分程度都对消化产生影响。额外的好处是：热量在肠道系统中的缓慢释放会带来持久的饱足感，人不容易有饥饿感。）

打破误区 脂肪的生物学和纤维，因此，低脂饮食会让人们总是处于饥饿之中。至于热量转化方面，你的身体处理脂肪的效率最高——这说明你的身体实际所需消耗的脂肪并不如你存储的那么多。相反地，你的身体会努力处理蛋白质，让它在人体新陈代谢的熔炉中熊熊燃烧。与传统认识不同，事实上，并不是所有摄入体内的蛋白质都会变为肌肉，也不是所有摄入体内的脂肪都会变成大腿上的赘肉。一切营养物质，只要其在被肠道吸收后没有立即被人体消耗利用，就都有可能转化为脂肪。机体内的能量转化遵循能量守恒定律（见图 3.4a 及 3.4b）。以下是各种营养物质在人体内的加工过程：单糖类（如可乐饮料）：糖被人体迅速吸收，在消化过程中送至肝脏，此时如果肝脏不能立即消耗糖类作为人体能量，那么它会让身体将糖转化为脂肪。复杂型碳水化合物（如全麦食品）：这类营养物质的消化时间较长，因此在肠道中经过转化后形成的糖类释放速度会较慢，最终变为血糖的速度也随之放慢。这意味着人体系统的压力会有所缓解。但是，在这种糖类释放之后，你的身体一旦无法立需要“操心”的胆也许，你的胆囊似乎像稀疏的山羊胡子那样没有存在的必要，然而胆囊的功能之一是储存胆汁——这种消化液可以促进人体对营养物质的吸收。肥胖者得胆结石的机率要高出

50%以上。这是为什么呢？体重问题会让肝脏超负荷工作，其分泌的胆汁会更类似于浓稠的淤泥，而不像液体，这容易让胆囊出现结石。如果体重下降过快，比如接受去脂手术后，也很有可能出现结石——这是因为脂肪的缺失会让胆囊来不及清空，从而导致结石。因此，在实施胃部缩小手术的过程中，医生切除胆囊的情况并不罕见。令人疼痛不堪的结石其致病因素简单好记，因为听起来像是一个节奏布鲁斯乐团组合。它们是 F4：女性（female）、有生育能力（fertile）、肥胖（fat）和四十岁（forty）。（我们不打算造成性别歧视的误解，只不过实际情况确实是女性往往比男性更容易出现胆结石的症状。） 能源部门 能量的三种主要存在形式在碳水化合物、蛋白质和脂类中，要摄入这些营养物质，可以选择有益健康或塑造美好腰部的食品。复杂型碳水化合物进入血液的速度缓慢，所以就不会给分泌激素的腺体增大工作负担。氨基酸转化为糖类的效率不高，脂肪则根本不会被转化为糖。脂肪的存在形式有我们人体所熟悉的（比如坚果），自然也有比较少见的，会对人体造成危害的（比如反式脂肪）。大多数食物，如肉类，是各种能量来源的合成体。食物在肠道中被人体消化（或者有时会腐败）的过程中，营养物质会在身体各处被吸收。顺便提一句，尽管肝脏是人体新陈代谢小宇宙的象征性中心，人体的肠道却并不是真正闭合的环圈，而你的洗手间活动就可以证明这一点。

食物的利用 源自碳水化合物的单糖是最为多才多艺的能量来源，因此人体器官往往会优先利用这类营养物质，尤其是过分挑剔的大脑。大脑只愿意吸收单糖，根本不考虑其他营养物质。脂类是给肌肉供能的后备机制。正因为如此，有选择性地去除脂肪，实际上需要活动自身的肌肉才能实现，所以，运动瘦身才会如此有效。源自蛋白质的氨基酸对塑造身体结构十分重要，但却是运动时消耗能量来源的最末一位的选择。

第 25 节：第 3 章 食物要诀：食物在人体内的旅行(3)

食物要诀即利用，仍然会将其转化为脂肪。蛋白质（肉类）：被分解为氨基酸小分子，氨基酸随即前往肝脏。假如肝脏无法将氨基酸运送到人体肌肉处（比方说，你没有做运动，并不需要氨基酸用于肌肉的生长或维护），那么，这些氨基酸会马上转化为葡萄糖，如果这些葡萄糖没有用于人体的能耗，那么随后就会转化为脂肪。脂肪（漏斗蛋糕）：被分解为更小的脂肪分子，以脂肪的形式被人体吸收。有益脂类（如坚果和鱼肉中所含的脂肪）能够减少身体出现的炎症反应，有害脂类则会使身体的炎症现象增多。这类炎症反应是导致肥胖及其并发症的一个因素，我们会在下一章中对此做进一步说明。如果你坚持运动，并已经消耗完体内现有的碳水化合物（糖类），你的肌肉会消耗脂肪以获取能量，这是消除赘肉的理想途径。

在人体胃的底部和肠道的上部，食物会遇到一处重要的交通信号灯：这是一个红灯，提醒你的大脑已经吃饱了，不需要再点上一大份洋葱卷饼了。（当然也不要奶酪蘸酱或者再来上一杯啤酒清清肠胃。）红灯信号是迷走神经发出的，这是源自大脑的一种大型神经，能刺激胃部收缩（见图 3.5）。迷走神经还是控制着副交感神经系统的主要电缆。YOU 提醒！启动迷走神经工作的关键信使是肠道中分泌的一种被称为 CCK 的肽类，当肠道感觉到脂肪的存在时，就会分泌这种物质。从专业术语的角度看，CCK 表示促胆囊收缩素，不过为了便于理解，我们可以把 CCK 看作是重要的食欲杀手，因为它的主要任务就是通过迷走神经来告诉大脑，自己的胃部感觉比《海滩护卫队》（美国热门电视剧，身着泳装的男女主角身材都性感迷人）里男女主角被泳装紧紧包裹着的火辣身材还要鼓胀饱满。CCK 相当直接地表现和反映人的饱足程度，而无需通过人体的化学通道（血液）。（请注意，瘦素更像是人的饱足程度的长期性指标；CCK 发出的则是极短期内的强烈信号。）食物在胃中停留一段时间后，会慢慢地离开这个营地，通过十二指肠进入小肠。十二指肠是人体肠道的最初部分，紧接着在胃部之后。这时，CCK 会竖起消化绕道的指示牌，发出非常明确的生理信号，表明你觉得饱了。这会促使幽门——胃部末端的开口——关闭；此举意在防止食物流进小肠。就这样，你的胃部会产生饱的生理感觉，你也会从心理上觉得自己饱了。值得注意的是，富含饱和脂肪的饮食会导致人体对 CCK 的敏感度下降，因此你在吃完牛排后并没有马上产生本来应有的吃饱的感觉。在通过胃部后，食物会进入小肠，正面遭遇胆汁。胆汁由肝脏分泌，是一种浓稠的绿色消化液，它储存在胆囊中，会被释放到小肠里。（CCK 还有另一种作用：它可以促使胆囊收缩。）在脂肪被脂肪酶分解为较小的脂肪分子后，这些小分子与胆汁相互作用，会形成一种易于被人体细胞吸收的化合物。被称为脂肪酶的物质是由胰脏分泌的。胆汁簇拥着人体摄入食物中所含的脂肪，就像肥皂会把我们手上沾着的油污包裹起来一样，因此它可以从肠道壁上抹去脂肪，更好地实现消化吸收。在到达血液之后，食物继续影响着人的饥饿程度。血糖水平升高，你的大脑会收到暂停信号，促使你放下刀叉，把餐盘放到水池里，往沙发里一躺。如果血糖水平较低，则会激发强烈的饥饿感，让人面对食物狼吞虎咽得就像是关在粮仓里的饿老鼠一样。我们很多人在食用含有单糖的食品（如软饮料、果冻、蛋糕）时都会碰到麻烦。单糖会产生反弹效应。你觉得无聊，所以就大吃甜食。这种糖分的骤然补充，效果就像被电击一样，你马上会觉得精力充沛。但是，不到两个小时之后，骤升的精力（表现健康提示大多数味蕾都位于舌头上，不过在人的口腔上部也有味蕾。

打破误区 脂肪的生物学为血糖水平升高）会迅速回落，你又会觉得无聊。结论是什么？你一定要再来上一些甜食。这种反弹效应可能会让你的身体处于生理混乱之中。此时的你会为了调节情绪而不停地进食，尽管实际上你所吃的食物很快又会让你感到懒散倦怠，但仍无法摆脱这个魔咒。因此你被动地在这个恶性循环的怪圈中疲于奔命，总是在为自己需要不停地吃东西而烦恼。YOU 提醒！人体小肠的末端（与大肠相交之前），食物会踩下肠刹车——表明你已经饱了的又一个信号。在此接合处有一个交通信号灯，可以使肠道内容物从小肠到大肠的流速变缓。这个信号灯被称为回盲瓣。有些食浅谈——胃食道反流病脂肪不仅仅会对你的腹部和地下通道处的十字转门带来麻烦，它还会给你的咽喉带来负面影响。大约有一半的肥胖人士有胸口灼热的健康问题，即 GERD，胃食道反流病。与此相关的观点认为，是腹部赘肉对胃部产生向下的推力，从而会加大胃和食道之间的夹角，将胃和食道的结合部挤向胸口。（请注意，这一夹角本应为锐角，以防止每次进食时食物上行回流至咽喉。）强迫张开的夹角让胃酸及食物更容易被推挤上行。此外，腹部赘肉还对肠道内容物产生了压力。压力再

多，GERD 闹得再凶，有什么大不了的呢？除了尝到上行食物的糟糕感觉，GERD 还会灼伤你的食道——类似于太阳灼伤皮肤的情况。食道灼伤后两天就可以痊愈，但是，如果灼伤现象反复出现，这意味着人体组织受到灼烧，往往更有可能在此处出现癌变，就像长期日光浴会增加患皮肤癌的风险。在这种情况下，建议你就着一杯水服下半片成人阿司匹林或两片婴儿阿司匹林（需要摄入 162 毫克），可以让癌症风险下降 35% 左右。此外，酒精、咖啡、辣椒、酸性食物如西红柿，以及巧克力都会在不同程度上促使 GERD 症状的出现增多。在瘦身尚未成功期间，控制相关症状的最佳方法是避免在睡前 3 小时之内就餐，在床头下方的支架下垫砖，让自己在睡眠时微微倾斜于地面。（依靠枕头调节通常无效，因为头经常会从枕头上滑下来。）

第 26 节：第 3 章 食物要诀：食物在人体内的旅行(4)

食物要诀物可以自然地减少通过此处所需要的挤压动作，因为人体觉得自己仍然在消化之中，还没有准备好将这些食物排出体外。极少有营养物质在结肠处被人体吸收，因此，食物一旦通过回盲瓣，就不会再发生什么值得关注的事情，除了人体小肠为形成固态废物而进行的水分重新吸收过程。结果：你的肠道拥有了一套交通管理后备预案，如果你试图往有限的道路上派出更多的车辆，结果只会带来更饱的感觉。这也是纤维抑制食欲的原因之一。由于纤维减慢了食物从人体小肠到大肠的移动速度，人就能长时间拥有饱的感觉。在下一章中，我们将会探讨肠道消化之旅的其余环节，一些关键性的脂肪储存过程正是在此期间展开的。

脂肪对胃食道夹角施压，解除了这两者之间的联系，从而导致酸液的分泌，促使食物上行回流至咽喉。内腹部脂肪对胃部造成压力让回流现象的出现增多。

产生饱足感的机制 尽管我们似乎有着无穷的理由去吃——庆祝节日假期、抵抗压力、在超级碗杯棒球赛的广告时段消磨时间——然而我们需要食物的根本原因只有一个：获得能量。能量能让人体器官工作，让肌肉运动，让我们的身体保持温度。人的大脑在很大程度上控制着人体将食物转化为能量的过程。为了便于理解人体利用能量的全过程，我们将新陈代谢过程划分为两个阶段。

消化阶段：人体的下丘脑指导这一新陈代谢阶段进行，接收全身各处传来的信号，从而判

断你的身体是否饥饿，让身体可以利用能量自我充电。以下是具体过程：你的身体短期储存能量的形式是肝糖，这种碳水化合物主要储存在你的肝脏和肌肉中。在进食后，你的身体消耗现有的葡萄糖作为能源即刻使用，而将剩余的葡萄糖以肝糖的形式储存起来。如果血液中葡萄糖含量下降，你的胰腺会停止分泌胰岛素——随后会分泌另一种 G 物质，即胰高糖素（Glucagon，开头字母为 G，所以称 G 物质），这种物质能将储存在体内的能量（肝糖）转化为糖类（葡萄糖）。因此这一过程的最终结果是在肠道的糖类“油箱”空了的时候（换言之，也就是当我们的祖先因捕获不到野牛而断炊的时候），通过将肝糖转化为葡萄糖，你的身体仍然能够给自己的中枢神经系统提供至关重要的能量。

禁食阶段：在睡眠或长时间不进食期间，你的身体需要获取能量以维持人体器官的正常工作。如果在新陈代谢的消化阶段用尽了现有的葡萄糖（你身体内的短期储能库肝糖仅储存了大约 300 大卡热量），就会动用长期性储能库——存在形式为甘油三酸酯的脂肪组织（分子中包括了一种含有碳水化合物成分的甘油）。这样的过程会维持人体在禁食期间的正常活动，直到解禁为止。

初级燃烧 丰富盛大的聚餐宴会让我们的肝脏储存了过多肝糖形式的糖类，因此我们在不进食之后数小时内仍然能够直接获取能量。如果肝糖的储备充足，人体会将从冰淇淋圣代中获取的多余能量作为脂肪储存起来。为了分解这些脂肪，人体首先必须耗尽肝糖，这需要做半个小时的运动。这时，身体才会自动地开始燃烧脂肪。

YOU 建议！放慢进程

这里要特别提请注意的是在就餐前。如果在进食前摄入少许正确形式的脂肪，就可以诱使你的激素系统提早向大脑发出吃饱的信号。如果在就餐前摄入了少量脂肪（6 个核桃、12 枚杏仁或 20 颗花生中所含的 70 大卡热量左右的脂肪），就能刺激人体分泌 CCK，这种物质既能向大脑传递信息，又能减缓胃部清空的速度，让人一直有饱的感觉。（CCK 的释放及饥饿激素的减少需要大约 20 分钟的启动时间，需要 65 大卡热量左右的脂肪来激发这一进程。）这样，你就能开始愉快地享受就餐过程，而不是为了满足饥饿感而进食——这是一种保证少吃的好方法。一般而言，早在饱足信号发出之前，人就已经不需要再继续吃下去了，因此听从信号指令的激素是不可能帮助人准确控制进食量的。同理，你应该将进食速度放慢。如果食物下肚的速度比吸尘器还要快，那么就不可能有时间让饱足激素发挥作用。早早设定纤维警报也许我们很多人都会将纤维与健康改善和如厕时间增长联系在一起，然而纤维实际上是人体胃肠道州际公路的限速闸。纤维会减缓一切通行车辆的行驶速度。从技术性角度看，纤维的工作机理是通过减慢食物通过回盲瓣的速度，来让胃部保持更长时间的饱足感。最终的结果：促使更为强烈的饱足感以及抑制食欲的类似 CCK 发出的信号增多。如果你打算每天摄入 30 克左右的纤维，那么关键是在早上多吃纤维。有研究表明，在早上（早餐时）摄入纤

维，就不容易在下午感到饥饿——饥饿的下午对健康的影响可谓早已恶名在外，往往是一天中啃食糖果、破坏节食成果的主要时段。早餐纤维的食物来源包括燕麦、麦片、整粒谷物和水果。（你会注意到，不论是麦片还是蛋白煎蛋卷中的蔬菜，或者是全麦面包，YOU 饮食——见第四篇——所介绍的每一种早餐形式都富含大量纤维。而上午的零食，如一个苹果，也含有纤维。）除了能够控制血糖水平及降低体内胰岛素含量以外，纤维还能减少热量的摄入量，一天中可以长达 18 个小时保持热量的低摄入。餐前和入睡前通过食物的形式补充 1 到 2 克的纤维，再逐渐增至 5 克。（如果一次性补充到 5 克，身体出产的“天然气”就会比沙特油田还多。）魔芋根制成的补品似乎也能产生与纤维有关的效果。一项研究表明，在餐前一小时服用 1 克魔芋根的人群，体重在 8 周内减轻了近 2.7 公斤。将食物改用小碟装大份食物是胃部健康最大的敌人之一。研究表明，如果你用大容器吃有害食品，与用较小的器皿情况相比之下，要多吃近三分之一。我们使用的食器通常都是大份爆米花盒、大盲肠直径圆盘和高且深的杯盏。心理上的自我健康认知，已经被自然而然地蒙蔽了，认为决定食量的应该是现有食物的多少，而不是生理的饥饿感。其实，减少食量并不需要大动干戈。对于初次尝试者而言，可以改用小型号的餐盘，这样做能在你的生理食欲满足时，给你视觉和心理上的暗示，告诉自己已吃进了一盘食物，已吃饱了。这很重要，因为研究表明视觉暗示能够帮助你确定自己饱的程度，不论餐盘有多么大，你可能都会不吃不罢休，认为只有把盘子洗干净，才能证明自己饱了。也正因为这个原因，绝对不要直接用纸包或纸盒包装吃东西，请一定要记住，一份食物的量通常大约为一拳头大小。放慢速度胃部发出的咕咕声响会激发食欲，但是肚子咕咕叫并不能说明你真正的饥饿程度。它只是提醒你要去吃东西，却没有说要吃多少。正因为如此，每一餐的分量才显得如此重要。吃是人的本能，然而多吃却一定不是本能。以很快的速度大吃一顿，并不能阻止你在数小时后再次感到想吃东西的欲望。因此，你需要放慢进食速度，让 CCK 发挥作用，要知道坚果进入体内后，需要过 20 分钟才能发挥作用，抑制食欲。放辣椒早上吃红辣椒能够减少当天后期的食物摄入量。有些人推崇辣椒素的功效，认为这种配料能够促使热量总摄入量的减少，提高新陈代谢水平。辣椒素似乎还有这样的功效——可以通过延缓或阻止肠道发出的饥饿感觉信息到达大脑，对于抑制低脂饮食者的食欲尤其有效。辣椒素能够消灭——或至少是干扰——饥饿信号。因此，往你的煎蛋卷里放辣椒吧！

YOU 测试 你有“超级味觉”吗？众所周知，有些人喜爱吃的食品气味，却常常可能让坐在周围的人痛苦到需要到处寻找防毒面罩。不过，与舌头味觉有关的基因也许在腰部管理中发挥着更为重要的作用。这可能说明你要么没有吃到正确的健康食品，要么就是往往在结账之前，还要再贪心地来上一份餐后派。如果你拥有“超级味觉”，那你往往会因为某些食物尝起来有苦味而不吃水果和蔬菜，这样会增添患上某些疾病和结肠息肉的风险。因为你没有从水果和蔬菜中获得人体所必需的营养物质。我们应该知道，在饮食之外补充多种维生素，以确保自己摄入了恰当剂量的营养物质，同时还要用水果和蔬菜给食物增添色彩——把水果和蔬菜加在色拉和甜点里，还可以为面包食品增添水分（配上番茄酱就更棒了）。反之，如果你的情况是“味觉欠敏感”，那么你也许会更倾向于吃（而且是大吃）甜食，因为甜食的口味较为强烈，更能刺激你的食欲。此外，研究人员的结论表明：人群中大约有 25% 的人拥有“超级味觉”，而有 25% 的人则是“味觉欠敏感”，其他人的味觉敏感程度一般。你属于哪一种呢？

糖精测试：将一包糖精与三分之二杯水混合搅拌，总体积大约为网球大小。然后尝一尝这糖水。你很可能会尝到一种既苦又甜的味道。不过需要注意的是哪一种味道更强烈。如果主要是甜的感觉，这就说明你很可能是味觉欠敏感，而如果苦味占主导地位，那么你很可能拥有“超级味觉”。如果甜苦程度大致相当，你就属于人群中那一半即 50% 味觉敏感度一般的人士，可以不必担心了。为确保测试结果的准确，你可能需要做不止一次的测试，以排除偶然因素干扰产生的不同结果。

蓝舌测试：用棉签蘸上蓝色食用染料，涂在你的舌头上，可以看到被涂上蓝色的粉色组织上的小圆点。这些都是你的舌乳突。然后，取一张纸——上面开一个 4 毫米大小的洞，或像活页便笺纸边的穿孔一般大小——放在舌头上。用放大镜数出你从孔中看到的沾着蓝色染料粉色小点的个数。如果点数少于 5 个，就说明你是味觉欠敏感，而个数超过 30 个，则说明你很可能拥有“超级味觉”。

第 27 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(1)

第 4 章 肠道通关 腹中炎症的危险战争

我们都很清楚，在每天与肥胖作斗争的过程中会发生很多区域性小冲突。这些冲突有的发生在你和长裙之间。有的发生在你和甜食盘之间。在竞争头衔的战斗中，你的臀部则要向你学生时代穿过的牛仔裤叫板。但是，如果以为每一场瘦身的战斗都是在餐桌前或私人衣橱中进行的，那么你可就大错特错了。事实上，每当你进食或饮水的时候，在你的肠道中就会发生上百万次小规模交火——这些都是你个人身体的本能，向多余体重发起的斗争中意义最为重大的战役。深入人体肠道的内部，你会看到对食物作出相应反应的细胞和化学物质。它们的反应有两种：视食物为益友，或者视食物为敌人。在探索人体消化的过程中，我们即将进入人体消化系统的第二部分。我们会讨论肠道中发生的这些战斗，及其对人体腰围的影响。请注意，你的身体判断敌友的标准，并不是某种食物所含的热量多少，也不是食物所含的油脂量，更不是食品商标是否是个红发马戏小丑。在营养物质通过消化系统的时候，你的身体会对其进行盘问，通过身体产生的炎症反应种类而将其归类——引发炎症的就是敌人，平复炎症的则是益友。我们所谈的炎症，并不仅限于身体极度肥胖时会出现的炎症，或者是关节炎患者出现的关节发炎症状。我们所讨论的，是在人体血液中出现炎症的化学反应，这是体重增加的根源。这一变化过程就好像是人体生锈。正如裸露在氧气中的金属会生锈一样，一旦

人体中的无辜组织遭到氧自由基的攻击，就会引发炎症。各种炎症的程度不同，发生的机制也各不相同，不过其中很多情况都与饮食有关。你的身体不仅会因为对食物过敏而出现炎症，身体其他部位内部也会出现炎症——诱因之中有肝脏对饱和脂肪和反式脂肪的反应；有身体和腹部脂肪对诸如香烟和压力这样的毒素产生的反应。这些发炎反应会导致高血压、高胆固醇和胰岛素排斥等——继而这些发炎反应又会反作用于所有炎症的根源——血液，进而影响到动脉血管，最终导致心脏病。（我们在下章中会对此进行深入阐释。）你的耐受力有多大？

人体肠道中有一亿多个神经细胞，因此，胃肠道的痛感相当敏锐。但是你所感觉到的不适程度取决于你的遗传基因，特别是你对某些过敏食物的耐受能力，以及感觉到胃肠道潜在威胁产生影响的遗传倾向。固然，有一些医药方法可以处理消化问题，但是食物也同样可以发挥抗炎效果，能够在危急时刻及时赶到扑灭体内炎症之火（参见 YOU 建议）。在扑灭这些炎症引发的火灾时，你的肠道会极度收缩，或者膨胀——整个过程会引起疼痛，这是由迷走神经引发的。肠道受到过多刺激或过度扩张都会引发疼痛。我们有些人对于体内的这些变化不甚敏感，因此我们并不可能总是能够接收到肠道发出的有关信号。以下是一些与敏感食物有关的较为常见的胃肠道问题。

※酶缺乏症：如果你的肠道缺少促进特定食物新陈代谢的酶，比如牛奶、谷物或豆类，这些食物得不到消化，会成为肠道中贪吃细菌的美餐。其结果是：肠道过度膨胀，内部气体比悍马车油箱里灌满的汽油还要多。最常见的问题是乳糖不耐受（肠胃对乳制品敏感）；第二常见的是对小麦（还有黑麦和大麦，都是富含营养的好食物）中所含的蛋白质麸质过敏。举例而言，如果体内缺乏乳糖分解酵素的这种酶，牛奶中所含的糖类乳糖在到达肠道后就不会进行代谢，于是会被寄生在肠道中的菌群瓜分共享，肠道细菌会在乳糖代谢的过程中产生大量气体。

※一般性肠胃紊乱症：有些健康问题会带来与肠道有关的症状，比如腹泻与腹痛。肠易激综合征就是这样的问题，是由敏感的神经引起的，最终导致肠壁发炎。比如，我们每天通常都会排出等量的气体（次数约为 14 次，或足量为 1 升），然而我们有些人在排气时会产生较为不适的感觉。

※心理反应：假如一个人在某天晚上因吃虾子随后引发了呕吐，他的心情会变得糟糕，从而产生了对某些食物的厌恶。这种反应是将虾子与痛苦的后果联系在了一起，心理上暗示的感觉会让他以后尽量避免再吃虾子这样的食品。当然，还有一些极端的肠胃问题，比如感染、寄生虫。吃虫子倒应该是世界上最简单易成的节食瘦身方法，不过我们并不打算推荐《谁敢来挑战》节目里的食谱（《谁敢来挑战》是美国热门娱乐节目，以挑战人的胆量为卖点，参与者经常要吃许多匪夷所思、丑陋恐怖的“虫类食物”。），也不推荐进食后会出现剧烈反应，甚至导致危险过敏反应的食物。究竟何种食物适合食用？我们需要倾听小肠的建议。一旦你认识到那种“感觉失灵”的难受感觉可能是由于你的饮食造成的，你就可以查明来源并努力消除、减少或取代那些让你的肠道感觉扭结、弯曲而又痛苦的过敏物。在本章中，我们会讨论肠道炎症的发展过程，而在下一章中，我们会进一步探讨肠道炎症引发全身性炎症的过程。

第 28 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(2)

从肠道层面上看，食物会通过各种途径引发肠壁炎症，比如过敏、细菌或其他毒素。当食物引发肠道的炎症反应时，情况就好像是往你的消化系统中扔了一枚手榴弹（见本书第 81 页的图 4.1）。于是，为了应对手榴弹已经造成危害，你的身体会投出更多的手榴弹还击，成就了一场惊天动地的体内消化系统世界大战。结果是我们的肠道出现的炎症越多，进入人体血液的毒素也越多。在消化边境线上与火灾搏斗的过程中，你的身体一察觉到外来入侵者，就会派出自己的特别行动队——肥大细胞和巨噬细胞——以消灭敌人。这两类细胞会在全身各处发起免疫反应进程，吞噬掉外来物质，并向体内的其他保卫细胞发出警报，提醒有入侵者犯境。让人体产生敏感反应的食物都被视为外来侵略者，因此巨噬细胞会攻击这类食物，向其宣战，并昭告天下。这会导致整个身体开始向这类食物还击，同时无情的炮火还会殃及无辜民众——引发血液中的炎症。如此看来，食用不健康的食品就真的像是慢性感染，会引发机体的免疫反应，进而导致体内炎症的出现。人体的发展目标之一是让葡萄糖进入脑细胞中——以便让脑细胞获得正常工作所需的养料。但是，体内出现的炎症阻止了糖类进入脑细胞中，人体就会想要更多健康提示为了消除某些人长久以来的疑惑，下面就是为什么有些人排气有异味，有些人没有的原因：把你的身体想象成一个冷藏柜。如果把食物长期放在里面，食物最终会腐败发臭。在你的身体中，富含硫质的食物如鸡蛋、肉类、啤酒、豆类和花椰菜被细菌分解后都会释放出硫化氢气体——其强烈刺鼻的气味足以放倒一头熊。那么尽量避免食用这些食物是最佳的解决方案，但是如果臭气始终不绝，最好的办法是食用绿叶蔬菜和益生菌（特别是乳酸杆菌素或双歧乳酸杆菌），这样做就好比是在冰箱中烘烤苏打水，以达到除臭的效果。食用“清洁豆”有时可以避免食用豆类会产生的强烈气体，不过豆类浸泡后再食用的方法也很见效。

YOU 提醒！如果身体的炎症反应能够减少的话，你的体重和腰围也会随之减小。炎症出现得越多，人体利用食物热量的效率就越低，你的感觉也会越来越糟糕。你的感觉越糟，就会吃更多的有害食物以试图让自己的感觉好起来。吃的有害食物越多，应对生活中正常压力的表现就会越差，出现的炎症又会越多。炎症越多，出现下列疾病的风险也越大：※糖尿病；※高血压；※高胆固醇；※所有能导致身材走样和健康水平下降的其他健康问题。简而言之：通过让你的动脉血管弹性丧失，增加动脉硬化（血管生锈）的发生，炎症让你的身体提前衰老。炎症会让你的 DNA 更容易受损，某个细胞就会因此出现癌变。发炎还增加了感染的风险。如果炎症的调停者们在动脉血管中扭打争斗，就不可能有空去守护身体其他部位的安宁。这种情况会增加这样的风险：你的身体会自我行动起来，引发一种自身免疫疾病，你的身体会向自己的组织发起攻击（例如，某些形式的类风湿性关节炎以及甲状腺疾病）。健康提示益生菌，如乳酸杆菌素或双歧乳酸杆菌，能让小肠中的有益菌群数量增多，重现勃勃生机。特别是在接受了一个疗程的抗生素治疗之后，效果会更明显。肠道有益菌可以平息有害菌给人体健康带来的潜在威胁。也就是说，有益菌能够促进减少肠胃不适的发生，排气量减少，降低恶性炎症战争爆发的风险。

炎症给你的身体带来压力。炎症让你的身体变胖。肥胖不只是狂吃油炸面包圈和烤通心粉的疾病，肥胖是关于炎症的疾病。在走完消化系统之旅的剩余部分时，我们会在三处消化地界标前停下来，看看食物是如何影响炎症的，以及炎症又是如何影响脂肪的。

食物在人体内通行的主要州际公路：小肠

这个长达 6 米左右的人体器官（长度约为人体身高的三倍多）发挥的重要作用等同于人体的“第二大脑”，决定你的身体适合吃哪些食物，而哪些食物则会让你的身体像六年级老生对待代课老师那样出现诸多的“叛逆举动”。

第 29 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(3)

人体的脂肪停靠点：网膜

网膜位于胃部附近，是人体储存脂肪的主要设施。人体会把摄入的部分或（在最坏的情况下）所有的多余食物储存在网膜上。在理想情况下，网膜车库应该是空空如也的。但是，随着体重的增加，有些人的腹部会积累下大量的脂肪。更重要的是，网膜还是健康提示要使人体天然的尾部推进系统喷气，我们有两大主要来源。排出体外的气体来自于我们吸入的空气（占 20%），以及肠道细菌消化食物的过程（占 80%）。这些细菌很喜欢消化糖类、纤维或牛奶（假如你有乳糖缺乏的问题）。结果会产生大量气体，气体构成包括二氧化碳、氮气和甲烷（这种气体——快闪啊！——易燃）。要减少气体的摄入，应该尽量不吸烟，不嚼口香糖，避免饮用碳酸饮料，或者可以在饮食时放慢速度。

YOU 提醒！肚子越大，说明慢性压力处理不当的情况越严重——会导致慢性炎症。我们随后还会对此做进一步解释。人体邮局的邮件处理设施：肝脏你的肝脏是人体第二重的器官（人体最大的器官是皮肤，重量实际上有肝脏的两倍），还是人体的代谢机器。肝脏的工作很像都市邮递中心，取得所有发入的邮件（此处指的是营养物质和毒素），对其进行分类，消毒，然后将邮件运送到不同的目的地，让人体利用其中的能量。虽然三种器官都有着各自不同的作用，但它们之间相互作用的结果如下：小肠对进入体内的食物进行初步处理，网膜则协助食物储存在体内。人体的小肠和网膜有可能出现炎症，但是在你的肝脏里发生的却是一场恶斗，肝脏是一切发炎反应的根源。它促使人体储存脂肪——并且要遭遇脂肪带来的负作用。不错，我们很清楚，人体肠道的生理环境并非完美无缺。但是，我们希望你能记住这场肠道

之旅的主要目的：通过理解、参与人体之旅的食物如何通过消化系统的这一分支，你就应该能够辨认出导致体重增加、引起有害炎症的危险食物。一旦你可以清楚、坚定地做到这一点，就已经在消化系统的和平条约上签了字，从而能够从根源上终止争夺腰部“制高点”的激烈冲突。讨厌的腹痛 你的腹部不适可能并不是由腹部内部的变化引发的，而是由外部因素造成的。按照一名研究人员的观点来看，存在着一种被称为紧裤综合征的现象。这是一种在餐后出现的腹痛，通常持续两至三个小时。原因是什么？没错：过紧的裤子。（研究人员表示，人们的实际腰围与腰带的尺寸之间竟存在着高达 7 厘米的差距。）很古怪，但是男性和衬衫尺码之间也存在类似现象。三分之二的男性购买的衬衫领围过小，因此他们会头痛、视力下降，甚至连出入大脑的血液流动也受到了影响。健康提示脂肪像是人体器官，而网膜则是其疯狂充电之后的版本。网膜脂肪拥有的血液储备量比体内其他任何脂肪形式都要高，而且能以最快的速度动员身体各个部分，为肝脏供应能量。常言道：女人用心思考，男人用自身的潜望镜——脑思考。但是如果涉及的是纯粹的生理结构层面，最接近于人脑的器官并非那个为一首小夜曲“心”潮澎湃或对贴身内衣广告“心”生向往的家伙，而是盘踞在你肚子里的那条“沉睡大蟒”。从纯生理学观点看，人体小肠的作用等同于人的第二大脑。小肠拥有的神经元数量仅次于人脑（与脊髓相同），小肠的生理结构最接近于大脑。此外，小肠所经历情绪变化的范畴之广泛，也仅次于大脑。由于这样，人体感觉的外在表现形式是胃肠道不适。人体在大脑内部做出对行为的反应：伴侣握住你的手，你会感到爱意；他忘记了你们的结婚纪念日，你会气愤不已；而如果你们在体育中心观看比赛时，他脱去衬衫，挺着毛发浓密的胸膛为进球喝彩，你则会觉得羞愧难当。人体的小肠也会有类似的举动。它对进入通道的食物做出相应反应，具体的情况取决于此种食物能够消炎还是促使炎症加重。你吃的食物决定了你的小肠产生何种反应情绪，是稍微有一点儿生气（腹部轻度气胀），愤怒（排气），固执坚决（便秘），还是完全的情绪爆发（重症腹泻）。当然，决定吃何种食物的人还是你自己。你的小肠只是做了便衣侦探的工作——调查收集进入你身体的所有营养物质和毒素的相关资料。你的小肠是有感觉的，你的小肠是有思想的。你的小肠在消化期间完成了一项至关重要的任务：它指导你做出所有关于饮食种类的选择，因为它会告诉你哪些食物适合自己的身体，哪些则不然。它是怎么做的呢？是通过对这些食物的吸收来完成健康提示大约有 10% 的美国人有脂肪肝的健康问题。肝脏被那些由肠道和网膜发送来处理的脂肪包裹着。脂肪肝有可能导致肝脏机能纤维化的欠缺，长此发展下去，甚至还会演变为严重的肝脏疾病——肝硬化，尽管在大多数人看来，这仅仅是会变得看上去就像是躺在肚子里的鹅肝。

第 30 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(4)

人体的小肠具有吸收性的表面积与其总长度的比值高达 1000。这是因为小肠内部有许多像手风琴一样折叠的隐蔽处、裂隙和褶皱。这些地方实际上都是人体吸收营养物质的场所。因此，人体肠道的吸收区域不仅仅是 6 米长，其长度等同于 6,000 米。所以，你能每天吸收掉这么多吃下肚的食物就不足为怪了。当小肠壁出现炎症时（由于食物过敏或不耐受性），

吸收性表面积会遭到大幅削减——由 2, 000, 000 平方厘米左右变为 2, 000 平方厘米——这是由于肠壁表面的功能性细胞出现了水肿和中毒现象。而如果肠道无法吸收营养物质，整个人就会出现胃部不适和腹泻的现象。对于那些明白公开的肠道紧急事故，我们都很了解，不过人体肠道情绪还会影响到身体健康的其他方面，而我们通常情况下都不会将这些情况与饮食的健康与否相联系。我们有时感觉头昏眼花或筋疲力尽的原因可能是人体肠道正要努力告诉我们吃错了东西。请设想将小肠展开来做比照（请戴上橡胶手套），你就可以清楚地看到小肠的形态：小肠是盘旋贯穿整个人体腹部的蠕虫般的典型管道。以基础生理学观点而言，人的肠道都是相同的，就像人脑都具有相同的结构一样。但是，尽管结构体重不变的原因我们认为人体的工作情况就像汽车一样——踩加速器提速，踩刹车放慢速度。但是，人体的代谢开关却不是这样工作的。体重的增加或减少也许不会有我们预想的速度那么快。当人体出现炎症时，工作效率就会下降，这意味着我们要消耗掉更多的热量。这是一种自我保护的方式，即使是在你体重增加的时候，身体消耗的热量也有可能比过去多。如果我们通过瘦身减少了炎症的出现，人体的工作效率就会恢复正常，我们身体热量的获取和消耗就可能会不成比例。因此，如果我们正确健康地进食，并提高食物的代谢效率，体重变化就可能会暂时停滞——这意味着你可能还是很重，但与体重有关的健康风险也许相对会有所减少。

YOU 提醒！我们肠道的各不相同，就像是我们的微笑，我们的大笑，我们的政治观点，以及我们崇拜的偶像。某种特定的食物可能会让一个人感到精神振奋，而会让另一人感觉像破旧邋遢的布娃娃一样萎靡不振。从生理结构上看，肠壁就像老牌硬汉牛仔影星克林特·伊斯特伍德那样强悍。在肠道中长期生活着个数超过一万亿的细菌（其中大部分对人体有益，但至少有 500 种对身体健康有潜在的威胁），正常情况下，人体通过自身坚固的基础设施自我保护，阻止细菌进入血液里。然而，你的身体尽管依赖于坚固自己的“诺克斯堡”（美国联邦政府黄金储藏库所在地），还必须具备一种能够给予来访的客人授权许可的方法。也就是说，人体需要让营养物质通过肠壁到达血液，让你能够将食物里的营养用作能源，维持人体器官的正常工作，让你早上有力气去上班，晚上回家时能掰开淘气的孩子紧握着可怜青蛙的手。（这种穿透性机制的工作途径之一是胆汁，它能骗过肠壁的安保系统，让脂类穿墙而过，进入血液当中。）何种物质应该留在肠道中，何健康提示你也许听说过名人接受结肠水疗手术，是因为他们近乎疯狂地在寻求某种神奇瘦身的方法。手术的具体过程如下：医生将一根导管推入你的肠道下部（从臀部导入）。给你注射了一针药剂，彻底清洗你的结肠，接着要彻底排出废液（医生会给你喝咖啡，让你可以马上去洗手间）。此举的目的是彻底清除毒素，“重新启动”你的肠道。在结肠水疗手术后，你的身体会排出大量废物，然而最大量的排出物还是钱。人体的结肠只会吸收水分，所以结肠水疗手术并不会给瘦身带来多大益处。事实上，通过 24 小时不进食的方式，可以获得同样的清理结肠和清除毒素的效果。

内部冲突 食物和毒素经常会在人体肠道的边境线上摆开战斗架势。有益的食物可以通过肠壁，给人体提供营养，但是有害食物会激发附近免疫细胞的强烈反应。结果导致的炎症会引发水肿、排气及腹部痉挛。肠壁内部 人体的选择过程是生理结构学知之甚少的神秘内容，不过这些正是你的身体内部每天都会上演的炎症战斗街头剧的一部分。当人体肠壁出现炎症时，有些未经授权的不速之客就会乘虚而入了。从本质上而言，外来细菌生活在人体的肠道中，试图进入血液中繁殖（这是它们的目标）并制造混乱，但是它们在肠壁处会遇到护卫们

(即胃肠道，特别是肠道，这是人体与外界环境互相作用的三处场所之一；另外两个是人体的皮肤和肺)的坚决抵抗。在小肠中，人体的肥大细胞和巨噬细胞是免疫系统的组成部分，作用好比是肠道特种小分队，抵抗外来侵略者的进攻。食物进入小肠并穿过肠壁运输，会遇到这支在肠道边境巡逻的特种小分队，特种小分队会对食物进行检查。如果食物有一张官方授权的身份证——这是食物，你的身体需要吃——那么巡逻队就会放行。但是，如果吃错了食物，或者吃的食物中含有某些毒素，你的肠道特种小分队的反应是调来更多的肥大细胞，引爆肠道各处的定时炸弹。此时，炎症灭火行动正式开始。结果是：疼痛、排气、恶心或所有肠胃不适的反应全面出现。健康提示现在帮助瘦身的草药和补品多达数百种，然而其中有很多的效果未经严格证实。不受食品检验部门的监管，没有全面论证，在安全上就可能会存在问题。以麻黄为例，这种物质能够通过类似肾上腺素的作用帮助人们减轻体重，但却会增大患心脏病的风险。下面我们要介绍一些常见的药物疗法，并说明其疗效不甚理想的原因，也正因为此，你不应该指望这些方法真的能帮助你实现瘦身梦想。

※钙：生产保健药品的厂家一直以来不遗余力地大肆吹嘘钙质加速体重下降的功效。现代研究已经表明食用含有低钙食物更容易导致体重增加及超重。然而，那些通过增加钙质摄入的方法成功瘦身者的典型，同时也采用了短期性的、热量受到严格控制的饮食方法来控制体重。所以这些人体重的减轻，也就像奥斯卡获奖感言那样不出人们的预料。

※苦橙：已经被证实能够减轻体重，但同时也会产生副作用，如心率加快及血压升高。

※壳聚糖：从贝类动物的贝壳中提取的物质，其工作机理是阻断人体内的脂肪吸收，这有点儿类似于某些瘦身药物。但是，研究表明壳聚糖并不会带来体重的下降。

第 31 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(5)

为什么人所吃的食物对身体会如此至关重要呢？这不只是因为最初的炎症反应，还因为食物对培养进食情绪发挥着重要作用。（小肠是人体的第二大脑，让人产生良好感觉的这种激素名称是：血液血清素，有 95% 在人体的肠道里。）你的感觉影响了你的进食状况，而你的进食状况又会反过来再去影响你的感觉。如果你吃的食物让你感觉不好，就要另外添加食用其他一些食物来进行自我调节，这些食物也许会在较短的时期内让你感觉恢复到良好的状态，但实际上最终会导致炎症和体重增加。遗憾的是，一旦感觉越来越糟而必须不停进食，这样饮食的恶性循环期会使你自己的身体出现对压力的化学性反应——这要由人体的脂肪停靠点来处理。

给身体“喂奶” 假如你对牛奶过敏，牛奶会让你的肠道感觉像是处于漂洗阶段的洗衣机一样。下面是一些切实可行的自我调理的方法。

※在烹调和煮食时，牛奶是最容易找到替代物的成分，可以换成等量的水、果汁、豆奶或米糊。

※警惕隐蔽的乳品来源，例如，一些品牌

的金枪鱼罐头，以及其他非乳制食品中含有酪蛋白，这也同样是一种乳蛋白。目前，美国食品药品管理局（FDA）正准备要求那些含有乳品衍生物的产品除去“非乳制品”的标识。※在餐馆点餐时，告诉服务生你对何种食品过敏。很多餐馆在烘烤或烹制牛排或其他食物后会浇上黄油，以增添风味，而黄油遇热融化后变得无形了，这样的话，你是不会注意到的。※有些配料似乎含有乳制品或其衍生物，但实际不然。如果你对乳糖过敏，食用以下食品是安全无害的：可可黄油、酒石乳和乳酸钙盐。此外，乳糖不耐性在非欧裔人群中呈现出较高的种族性集中态势。这恰恰是由基因决定——而非毅力——何种食物适合或不适合你食用。健康提示大约 2.5% 的人对牛奶过敏。牛奶过敏是最为常见的食物过敏问题。乳制品过敏现象通常随着时间的流逝渐渐消失，但花生过敏则不然（而且具有潜在的致命性）。此外，我们接触食物的年龄越小，似乎越会出现过敏症状。

收“腹”

并非所有的脂肪都是紧贴皮下的。它也深入人体肌肉以下。网膜垂挂在胃部外侧，就像晾在衣架上的袜子。当人体储存脂肪时，网膜会包裹在脂肪的周围，给我们带来令人讨厌的啤酒肚。

评估压力水平的最佳方法是：看看你的腹部脂肪有多少。你的腰围越大，压力就越大。在肠道高速公路上，脂肪车辆的车库——网膜的外观很像挂在衣架上的袜子（胃部是衣架），但是其具体形态取决于人体储存的热量多少（见图 4.2）。对于体内网膜脂肪含量极少的人而言，腹部上就像是挂着尼龙袜——轻薄透明，上面有一些经纬线组成的网格。但是，对于体内网膜脂肪含量丰富的人而言，“衣架”上面好像挂了冬装棉裤一样——脂肪小球十分肥大，根本没有什么网状结构或网眼。（肝脏中的细胞固然有转化为脂肪的可能，而体内的脂肪增多与现有细胞的生长关系更大。如果身体内的脂肪增多，脂肪细胞数量并不会变多，而是各个细胞中所含的脂肪增多。）你的车库是否客满（腹部聚集了丰富脂肪），遗传因素肯定有着决定性的作用。但是，你的生活方式——从压力的角度看——往往在决定腹部脂肪的多寡方面发挥着更大、更主要的作用。具体情况如下所言。回顾人类进化发展的历史，我们总结原始人类面对的压力有两种。第一类是即时产生的压力（换而言之，这种压力犹如步步紧逼、迎面而来的凶猛饿虎）。面对搏斗与逃跑的生死抉择，你的身体会分泌出去甲肾上腺素这种神经递质，从而加快心率、呼吸和百米冲刺的速度，以便迅速逃出山洞。化险为夷后，你脑子里想的只是在篝火上烤些植物块茎，以解腹中饥饿。这是因为你的身体在承受急性压力时抑制缩氨酸 NPY 的分泌。（由此可知，运动可以抑制食欲，因为你的身体可以察觉出你身处急性压力之下，并随之作出相应的反应。）因此，高强度的即时压力对你的腰围有益：可以让你的食欲减退，加速机体的新陈代谢。早期人类面临的第二类压力是在干旱和饥荒中的慢性挣扎。与三四十秒的虎口脱险截然不同，我们的祖先还需担心自身的长期生存，他们的身体必须应对慢性压健康提示人体大部分组织所有足够的适应能力，可以利用多种不同的能源维持生存。需要直接摄入糖的人体器官只有两个：脑和睾丸。通过这些线索，人类进化的过程可见一斑。

第 32 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(6)

当面对大自然带来饥荒的时候，他们努力摄入尽可能多的热量，身体的新陈代谢机能可以相应地调到油门的低速挡，配合人类保存能量。我们现代人虽然不用被动地应付那样的饥荒，但也会经历现代意义上的慢性压力，这种压力会让我们本能地努力寻找热量补充，紧接着也会调低自身的新陈代谢速度。

YOU 提醒！我们的身体在食物可能不足的情况下同样会做出储存多余能量的本能应急反应。这些多余热量储存在人体的腹部脂肪库网膜内，未雨绸缪，以防食物匮乏。人体的肝脏能够直接利用这种网膜脂肪，肝脏是身体能量流通的中继站，这与紧紧贴附在大腿后侧的脂肪纤维不同。人们处于压力之下时，身体会以皮质醇的形式，将大量的类固醇释放到血液中。在急性情况下（被老虎追逐或遭遇车祸时），类固醇只会短暂逗留在体内。但是，如果你处于慢性压力之下（干旱或冗长的工作），你的身体就需要想办法处理这样高浓度的皮质醇。因此，人体的网膜会负责清除皮质醇类固醇。网膜具有的受体细胞能够绑定皮质醇，将其析出血液。（遗憾的是，这并不一定能缓解、减轻你所感受到的压力程度。）类固醇提高了网膜储存脂肪的能力，因此你的腹部脂肪（以及相应的腰围）就成了你应对压力真正能力的等价指标。不过也许你的大脑提供的正是与此完全不同的信息。吸收类固醇会使你的网膜产生对胰岛素的抗拒，让体内的糖分四处游荡，没有被相关细胞吸收并恰当地利用，于是你的身体会陷入代谢混乱。这样的现象会导致如下一系列后果：健康提示人体肠道中含有 95% 左右的血清素，而中枢神经系统则仅占有 2% 到 3%。请注意，血清素有助于控制人脑产生抑郁情绪。健康提示人造脂肪添加剂看起来像脂肪，烧起来像脂肪，尝起来口感也很像脂肪，但却并不是脂肪，也并不能像脂肪那样被人体吸收。因此，有些食品会用人造脂肪来降低脂肪和热量的成分。问题是摄入人造脂肪后，排泄物的形态会像茶一样，同时一些有益的脂溶性维生素也随之流失，尤其是类胡萝卜素。所以，假如你吃的是人造脂肪做成的薯片，那么最好搭配着多吃些黄色和绿色蔬菜是明智的选择。此外，人造脂肪的学名可以帮助你更好地理解其工作机制：蔗糖聚酯”。

毒素“垃圾站” 人体通过肠道吸收的所有营养物质通过门静脉流过肝脏。同时，网膜中储存的多余脂肪和促炎性化学物质也会直接进入肝脏，这就有可能引发大量的有毒蛋白质连续不断地释放到人体内。

肝脏——负责人体新陈代谢的器官——从肠道接收血液和营养物质。它所需要的不是超大份薯片中所含的反式脂肪。肝脏更需要其他的营养物质：肉类所含的蛋白质、小圆面包中所含的碳水化合物、西红柿里所含的番茄红素，还有奶酪所含的钙质。肝脏总是在忙碌地工作，处理午夜后吃下的丰盛宵夜，还有凌晨 5 点喝的咖啡。你的肝脏获取人体内的所有化学物质，分别绑定一种蛋白质，并将其转化为人体可以利用的某类物质。在肠道之旅中我们了解到，你那可怜的、超负荷工作的肝脏还直接从肠道中吸收了有害的反式脂肪，而且网膜通过门静脉还将反式脂肪直接导入肝脏。当肠道派出的这股脂肪被倾倒进入静脉血管中时，肝脏将其视为火车即将出轨的红色信号，于是努力地代谢食物，调整平衡，摆脱危险。但是，在捍卫身体健康的过程中，也产生了副作用——肝脏同时也释放了额外的促炎性化学物质。在你的肝脏中，营养物质会遭遇两种物质。在人体消化系统这个小镇上，肠道好比是高速公路，我们可以把一种物质想象成喧闹嘈杂的兄弟会会所，能够引发炎症；而另外一种物质则是友善的非赢利性慈善团体，能够平复炎症，在全身各处成就善举。健康提示对动物进行的初步试验表明，西柚精油的香气——没错，就只是香气而已——具有抑制食欲和减轻体重的效果。每周三次将小白鼠放置在香气环境中 15 分钟，可以收到明显的效果。原因是什么？尚不清楚。也许是由于西柚精油对肝脏酶产生了作用。西柚精油常见于香薰商店和网站购物。在上网查找相关商品信息时倒不妨先吃上两个西柚，肯定对人体有益。

第 33 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(7)

如果食用了上述那些会刺激肝脏，并且使其释放出兄弟会会所那样一类物质的食物——被称为核因子的 kappa B 或 NF-kappa B——引发了一系列事件，导致身体产生炎症，阻止葡萄糖运送到人体细胞（这就引发了饥饿感）。而我们明白位于细胞内部的葡萄糖（糖类）能够完全抑制饥饿感（位于人脑特定区域的饱足中枢内）。不过，你也可以有目的地食用能够平息炎症的暴动，或刺激且具有消炎功效、可以分泌有益物质的食物（见图 4.4）。这样的食物被称为 PPAR。（表示“过氧化物酶体增殖植物激活受体”，不过我们喜欢将其看作是“强有力的腹部调节装置”。）PPAR 如此有效的原因是：

一旦被激活，它们能降低人体内的葡萄糖和胰岛素含量，还能降低胆固醇水平，减少炎症的发生。我们体内的 PPAR 含量虽然由于遗传原因而各自不尽相同，但人体内 PPAR 却都不能自发地开始工作，必须要有食物激活它们，才能开始发挥出效能。如果从细胞层面观察 PPAR 和 NF-kappa B，你还可以发现这两类物质是如何让人们更有可能患上肥胖症的。人体的每一个细胞都由 DNA 串控制，DNA 承载着人体生长的未来蓝图。DNA 一旦发生变异，会让人体

细胞快速、准确地自我复制的能力下降，因此我们的身体就会开始衰老。是什么造成了这种 DNA 变异呢？不错，正是人体中的发炎反应，引发了氧化过程（请注意，这就是人体的生锈过程）。其表现形式正是体内的 NF-kappa B 含量增多，同时原有 PPAR 的含量不足以扑灭炎症的大火。那么，我们应该如何阻止这种变异、氧化及炎症呢？通过有目的地食用具有抗氧化和抗炎属性的食物——我们将会在本书第 231 页的腰部管理计划中讨论这样的食物。那些处于衰老期，不能运动或者无法有效地处理压力的人适宜食用这样的食物。这应该是你希望赢得自身健康的主要战役之一——通过调节上述两类化学物质及其盟友的含量，以平息身体的炎症，减少体内脂肪的超量储备。要消灭生活在 NF-kappa B 之家里的那些小恶棍，你需要增强身体各处有益的 PPAR 的作用。

压力反应：聚沙成塔 现代人不再要经历干旱和饥荒，但是我们确实要面对高强度的慢性压力。慢性压力的形式多种多样：有工作负担、感情问题的烦恼和长蛇阵一般的急待处理事务明细清单。我们身体对这些慢性压力所做出的反应和人类祖先相同，但是区别在于我们现在可以方便地吃到相当丰富的食物。慢性压力引发了人体原本具有的积累热脂肪的生物学量和储存脂肪的古老反应，所以导致我们最终会不断地扩大自身机体内网膜存储单元的体积。下面介绍了体内脂肪如何陷入恶性循环，失去应有控制的过程：※在遭遇慢性压力时，人体的类固醇和胰岛素分泌增多，进而……※增加了食欲，进而……※增大了狂吃高热量的甜食和脂肪食品的可能性，进而……※让你体内储存的脂肪增多，尤其是在网膜内部，进而……※将更多的脂肪和促炎性化学物质导入肝脏，进而……※使机体产生对胰岛素的抗拒，进而……※让胰脏要分泌出更多的胰岛素以收到与过去相比的同等效果，进而……※让你极度饥饿，进而……※继续吃下去，因为你身处压力之中，而由于进食，你又给自己的身体增添了更多压力。有趣的是，网膜内储存的脂肪越多，压力对人脑的影响也越小。这是人体安抚你的方式，向你保证已经做好准备，可以安然度过荒年。因此，你的网膜脂肪——腹部附近的脂肪——不只是衡量腰部尺寸的指标，还是你个人压力水平的标尺。“坏食物”这种说法是否真的存在？不是只有快餐连锁店店主才认为世上食物并无好坏之分——有些人认为进食量的多少才是决定性因素。很多饮食学家、营养学家、医生和食物生产者都持相同观点。我们的科学研究让我们无法认同他们的观点。不错，健康食品可以给人带来满足感，减少体内炎症的出现，降低体重反复增减情况出现的可能性，又富含营养成分，让人更年轻。有害食品则会让你更加饥饿，增加炎症的出现，让人感觉倦怠，更有可能反复出现体重增减不稳定的现象。体内摄入的营养物质减少，让人更容易衰老。毕竟，当你吃炸薯条的时候（不论是两根还是两包），身体摄入的热量口味不错，但其营养价值却和木工用的三合板一样贫乏。我们所说的有害食品等同于人体不需要的废物；有益食品则让腰部管理更加容易，因为食用这些食品会产生饱足感，让你永远不会想大吃那些营养价值低而热量又高的有害食品。我们把这些有益食品称为易饱驻颜健康食品。

肥胖的古怪诱因 大多数人都认为，体重超重的现象意味着要么是吃得太多，要么是活动得太少。然而，一些研究表明，我们的腰围过大，并不应该仅仅归咎于饮食过量或运动过少。调查表明导致肥胖的其他因素还包括诸如——请特别注意——你在腋窝下贴的香体剂，以及你母亲的生育年龄。下面一些是被理论证明与肥胖有关的其他非典型因素。去味剂：有些去味剂含有的化学成分会干扰人体正常的代谢机能，让你体重增加的可能性增大。我们不是要建议你不用去味剂，那有可能熏倒同在电梯厢内的乘客，但是提醒你应该尽量避免使用含有铝成分的香体剂或多氯联苯化合物类的喷剂。温度：夏季的空调和冬季的暖气也许可以平定人的情绪，但也可能会让你变胖。比方说，你待在寒冷的房间里，身体就必须进行更多的新陈代谢以使体温恢复正常水平（在炎热的情况下也是同理）——从而提高了代谢速率。要想促进自己燃烧热量的身体引擎更快地运转的方法，只要在冬季降低室内的温度，或在夏季升高室内的温度就可以了。戒烟：我们认为，吸烟带来的危害，无异于自行切除输精管。不过尼古丁在对抗脂肪方面倒可能是一种很有力的武器。有关尼古丁的具体介绍，请参见本书第 324 页。你的母亲：研究表明，你的母亲生育年龄越迟，你就越有可能变胖。虽然你无法改变自己的家族遗传史，但是如果你母亲年龄较大时才生了你，你就要更加警惕自己的腰围变化。你的伴侣：研究表明，较胖的人往往会选择胖的伴侣，这就增大了生出更胖孩子的可能性。我们并不打算进行婚姻速配指导，不过值得大家注意的是，遇见伴侣的最佳地点并不应该是在街角的汉堡包店。**YOU 建议！**让食物上战场抗击脂肪的最佳武器并不是健身录像或擅自接受抽脂手术。应该是食物，是有益的食物，是消炎的食物。要减少由肥胖引发的炎症，你需要食用具有消炎功效，又具有营养成分的食物——要么具备消炎或抗氧化的功效；要么能够通过刺激有益 PPAR 分泌，或严格限制 NF-kappa B 兄弟会会所里的胡作非为来实现相同的健康目标。抗氧化剂往往能够给特定食物增添不同的口味、气味和颜色。因此，多吃抗氧化性食物意味着多吃口味丰富和色彩明丽的食物。（你所吃的食品应该是口味多样的；你可以通过搭配食用两种或多种不同形式的食物，使食物口味的来源加倍。例如，往番茄酱中加入西红柿干，或将苹果干配上苹果酱一同食用，这样做可以避免口味单调，可以刺激味觉。）以下列出的营养物质可能具备抗氧化及消炎功效，我们同时还建议了食用的分量。这些营养成分也许不会让你大幅度减轻体重，但是它们应该都可以起到消炎的作用。这样做可以让你不论体重如何，都能拥有更健康的生活。已知的消炎物质： $\Omega 3$ 脂肪酸 $\Omega 3$ 脂肪酸——常见于鱼油中——似乎可以增加 PPAR 的含量，促进炎症缓解。我们建议每周吃 120 克鱼肉以摄入 $\Omega 3$ 脂肪酸，或者每天服用 2 克鱼油胶囊，或每天食用 30 克核桃。（此外，饱和脂肪会增加炎症的出现，而反式脂肪则会抵消 $\Omega 3$ 脂肪酸的功效。）绿茶科学观点是绿茶中所含的儿茶酸能够抑制脂肪分解，同时抑制 NF-kappa B 的产生。研究已经发现，每天饮用 3 杯绿茶可以减轻体重，腰围在 3 个月内减小 5%。绿茶还能提高人体新陈代谢水平。（所有非草药类茶均含有能够提高代谢速率的物质。）我们认为有可能具有消炎能力的物质有：啤酒（大肚汉请注意了，是适量的啤酒）动物试验表明，啤酒花中所含的味苦的化合物似乎可以激活 PPAR 工作。但是，你每天啤酒的饮用量，必须仅限于一杯。每周喝 21 杯 240 毫升杯装啤酒，或 21 杯玻璃杯装葡萄酒，或 21 小杯威士忌的人，往往容易出现腹部脂肪堆积的问题。饮酒与腹部脂肪的这种明显联系并不受其他健康危险因素的影响。姜黄姜黄是一种状似生姜的植物，其中的活跃成分是姜黄色素。它似乎可以激活较多的 PPAR，从而消除炎症。只是要注意，放入的剂量要恰当——一撮（1/8 茶匙）。再多加的话，食物尝起来就会像芥末一样辣。

第 35 节：第 4 章 肠道通关：腹中炎症的危险战争(9)

加州希蒙得木的豆类果实（这真的是种子）目前已经证实，这类种子可以调理机体，达到我们期盼的理想状态，比如提升有益胆固醇水平，提高瘦素含量以抑制饥饿感产生。由加州希蒙得木提取物制成的补品（希蒙得木素这种补品就是其中之一）似乎可以通过刺激 CCK 分泌而抑制饥饿感。大多数人的进补剂量都应控制在大约 2.5 克到 5 克之间（每公斤体重补充 50 毫克）。

虽然下列物质和配料的功效尚未得到证实，但是有一些证据表明这些物质都能够对身体产生有益健康的消炎效果：物质名称常见于异黄酮大豆、所有的大豆制品木酚素麻籽、亚麻籽油、整粒谷物如黑麦多氯联苯茶、水果、蔬菜硫代葡萄糖苷十字花科蔬菜，如椰菜或花椰菜、及羽衣甘蓝卡诺醇迷迭香白藜芦醇红酒、葡萄、红或紫的葡萄汁可可黑巧克力栎精卷心菜、菠菜、大蒜喝咖啡咖啡是全美消炎剂的最大来源。（除咖啡因以外，其本身也具备抗氧化性。）咖啡富含多氯联苯，在出现饥饿感时是很棒的低热量饮品。你可以饮用不含咖啡因的咖啡以避免其副作用。那么，消炎剂的第二大来源是什么？香蕉，咖啡的消炎成分是香蕉的七倍。用排除法理清思路为了改善自我感觉，改变身体处理食物和储存脂肪的方式，你需要追本溯源。不论症状有多么微不足道，你都需要找出哪些食物有可能引起这种胃肠道不适。最佳方法是进行食物排除测试。你所要做的是至少连续三天完全不吃某种类型的食物。（有时，可能需要坚持两周或两周以上的时间不吃某种食物，才能完全体现出这种食物对人体健康产生的效果。）在此期间，忠实记录自己身体的各种感受：你的精力水平、疲倦感，以及去洗手间的频度。记录下你不吃某种食物的起始时间，以及再次食用的时间——这样，你就可以真正注意到何种变化会让你感觉更糟或是更好。以下是我们建议的排除食物顺序：麦类食品（包括黑麦、大麦和燕麦）、乳制品、精制碳水化合物（尤其是糖）、饱和脂肪及反式脂肪，以及人造色素（很难排除，因为一切食品中都含有人造色素）。这种试验在帮助你识别自身消化系统的破坏者的同时，还有另外一个好处：连续数天完全不吃某类食物，有利于训练你的身体坚持少量进食。在大餐后坚持活动如果你不慎吃了一大堆食物，就要让自己的身体做些有益健康的活动。大吃后数小时之内不能入睡，要步行 30 分钟，可以促进身体分解营养物质，利用食物中的能量，而不会把多余的食物作为脂肪储存起来。万一含有热量的食物进入胃里，也不要试图通过呕吐使其排出。呕吐会损伤你的胃部，灼烧食道，频繁催吐甚至还会使牙齿变色。此外，大吃后不要再吃甜食，因为甜点会增加胰岛素的分泌，促使腹内积累多余热量。慎食“身体毒素”——甜味剂大量的蔗糖（糖类）会引发炎症。你可以通过食用替代性的甜味剂来消除其负面影响。蔗糖（糖类）除了会导致血糖骤升以外，富含糖分的食物还富含热量，如果消耗不充分或没有完全被人体作为能量利用，这些多余的热量会以脂肪的形式储存在体内。虽然有些甜味剂是低热量或无热量的，然而减肥软饮料、瘦身食品中所含的甜味剂成分，以及饭店餐桌上糖料包旁摆放的甜味剂，人们在食用时都是不假思索的，这就是甜

味剂的副作用。实际上，人脑的饱足中枢对这些甜味剂视而不见，因此不会将其视为真正意义上的食物，食用后依然有饥饿感，仍想通过其他途径补充热量。并没有明确证据能够证明这些甜味剂的效力——既无健康层面的证据，也没有瘦身层面的证据——不过有一点可以肯定：史前人类不会在饮用水里加甜蜜素。虽然人造甜味剂无甚热量，但是有可能带来肠道问题和头痛等副作用。如果你正在努力减肥或感觉不适，一定要避免食用这类甜味剂，尽管甜味剂可能是高热量糖类的替代物。目前尚无明确数据显示何种甜味剂功效最大，不过我们的分级方法如下：

甜味剂名称简介

阿斯巴甜于 1981 年投入市场。一些研究已经发现其对健康具有负面影响，不过相关研究还很有限。糖精（苯甲酰亚胺）自 20 世纪初就已出现，虽然一些研究发现食用这种物质存在心脏病风险，但这些研究的科学性相当有限。龙舌兰花蜜一种极甜的天然物质。卡哈茨苷糖（甜菊糖）一种不含热量的天然草药。口味并不理想，而且有些研究表明卡哈茨苷糖似乎有减少体内真菌数量的影响。三氯蔗糖人们对这种物质抱有十分警惕的态度，它基本上经受住了时间的考验。然而，这种甜味剂在人体内的滞留时间却最久。而且这种物质不能加热——加热后会转变为甲醛。（就得筹备后事了。）有传言称其会限制人脑利用某些维生素、抗氧化剂和镁这种矿物质的能力。这种物质似乎是最安全的甜味剂之一，也是唯一一种拥有真正的长期性数据佐证的甜味剂，尽管有些数据结果是负面的。（如果你每天饮用超过 80 份 360 毫升的低热量汽水，患膀胱癌的风险就会增大——这么小的机率，祝你好运啦！）可以试试看。虽然其热量成分很高，但你只需要摄入极少量的这种物质就可以获得和过去同等程度的甜味。你可以通过登录网站订购。如果从口味和潜在的副作用角度考虑，那么可以对这种物质敬而远之。什么样的瘦身饮品都比不上人类应该具有正常的生育能力。有关这种物质的研究相当不充分，不过没关系，完全可以把它买回家放在碗橱里。有关这种物质的广泛使用目前还是一个全新的领域，其长期性效果尚不清楚，但前景似乎相当广阔——它是用于烹调的最佳配料。这种物质于 1976 年发现，但是多年以来都未得到广泛使用。含糖量是蔗糖的 500 倍，以脂肪形式储存在人体内。适用于烘烤类食品，对人体的血糖浓度没有影响。

- 1、小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编有 300 多万册电子书。您也可以在微信上呼唤我 放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的。
- 2、扫面下方二维码，关注我的公众号，回复**电子书**，既可以**看到我这里的书单**，回复对应的数字，我就能发给你，小编每天都往里更新 10 本左右，如果没有你想要的书籍，你给我留言，我在单独的发给你。
- 3、为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，名字叫：**周读** 网址：<http://www.ireadweek.com>

微信公众号名称：幸福的味道
微信公众号id：d716-716



扫此二维码加我微信好友



行行



扫一扫上面的二维码图案，加我微信

扫此二维码，添加我的微信公众号，
查看我的书单