



世界营养学界的新发现

健康不在于吃什么，
而在于怎么吃和吃饭时的心情。

「美」马克·大卫 (Marc David) 著 王丽 译

吉林文史出版社

胖是因为你吃饭太快

THE SLOW DOWN DIET

你知道吃饭太快会让人发胖吗？
你知道压力会让人暴饮暴食吗？
你知道心情和想法会影响我们的消化吗？



胖是因为 你吃饭太快

[美] 马克·大卫 (Marc David) 著 王丽 译
吉林文史出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

胖是因为你吃饭太快 / (美) 大卫著; 王丽译. —长春: 吉林文史出版社, 2007.6

书名原文: The Slow Down Diet: Eating for Pleasure, Energy, and Weight Loss
ISBN 978 - 7 - 80702 - 557 - 3

I. 胖… II. ①大… ②王… III. 饮食-基本知识 IV. R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第077320号

THE SLOW DOWN DIET: EATING FOR PLEASURE, ENERGY & WEIGHT LOSS
by MARC DAVID

Copyright: © 2005 by Marc David

This edition arranged with INNER TRADITIONS, BEAR & CO.

Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA

Simplified Chinese edition copyright:

2007 JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07 — 2007 — 1669 号

胖是因为你吃饭太快

The Slow Down Diet

作 者: 马克·大卫

译 者: 王 丽

责任编辑: 陈春燕

责任校对: 陈春燕

封面设计: 门乃婷工作室

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

印 刷: 北京纪元彩艺印刷有限公司

开 本: 787×1092毫米 16开

字 数: 140千字

印 张: 12.5

版 次: 2007年8月第1版

印 次: 2007年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 557 - 3

定 价: 28.00元

前言

这也许是你所见到的最独特、最具生命挑战性的图书。它将推翻很多你以前听说过的关于饮食健康和减肥的说法，并向许多被专家们所津津乐道的建议发起挑战。它不只是简单地罗列出一大堆饮食处方，去命令你具体该吃什么，什么时候吃，吃多少，而将你的感受冷落一旁。它也不会诱使你去遵循一个很难操作而且注定会失败的系统方案。

不管你吃的是什么，这本书将会告诉你如何优化你的新陈代谢系统。它会教你掌握一种智慧，帮助你掌握地球上最伟大的饮食主动权：即你身体内部的营养专家。这样，你将获得与健康、能量和体重关系最为密切的信息。

你可能在不断追求那些最新食谱却始终不能成功，如果你想减轻这样的负担，这本书将告诉你之所以会这样的原因和怎样去



胖

是因为你吃饭太快



应对这些问题。如果你对广播中混乱的营养信息感到失望和不解，接下来的篇章将会给你一些指引和安慰。这些内容一定是你一直向往的，而且你值得拥有它们。这本书为你提供的项目比较容易遵从，能够让你的身体产生有效的、持久且深远的变化。最后，它将使你的饮食世界充满灵性，从而唤醒你身体里的火焰，即你能量的真正来源。

享受吧——你将拥有一个崭新的新陈代谢系统。

Contents



前言

1

绪论

1

我们的思维结构直接影响到新陈代谢系统的运作,我们想什么,感觉到什么都会深深地影响到对食物的消化。新陈代谢的动力不仅来源于你吃的是什么,还跟你和谁一起吃有关系。这不仅关系到你身体的能量消耗问题,而且关系到你对生命的态度。



目
录

1

第1章 放松:新陈代谢的加速器

19

法国人消耗的热量和脂肪远高于美国人,但血液中的胆固醇含量和患心脏病的几率却比美国人低得多。这一著名的“法国悖论”的原因在于:法国人餐桌上的内容不是生意而是欢乐。他们会放松心情,放慢饮食,承认人类对进餐的固定需求,从而让副交感神经系统发挥作用,保持最佳的消化和吸收状态。



第2章 质量:想吃,就吃

45

食物质量越高,意味着新陈代谢系统越健康。而食物的质量越低,我们吃的就越多。这是因为我们的食物中缺乏营养,而大脑会感知到这些缺憾,并聪明地将之转化成一种指令:多吃。

目
录

②

第3章 意识:你的想法可能让你发胖

63

当你看到自己喜欢的食物开始流口水或者肚子“咕

咕”叫时,你的消化已经从那一刻起开始了。这就是“头期消化反应”。研究人员发现,我们消化工作的 30%-40%都应该归功于头期消化反应。所以,如果你吃饭时心不在焉或者速度过快,你的新陈代谢能力就会大打折扣,肥胖也就在所难免了。

第4章 节奏:新陈代谢的方向盘

81

人体的新陈代谢有其自然的节奏,它追随太阳的节奏运作。与身体的节奏结盟,将会带给你的新陈代谢系统无穷的动力;而一旦违背它,你将面临许多营养困扰——体重增加,疲劳,消化不良,对糖酶的渴望和过度饮食,等等。



第5章 愉悦感:新陈代谢的增效因素

105

人体内与愉悦感相关的化学物质叫做脑内啡。脑内啡不仅仅是愉快分子,它还能刺激脂肪消耗。换言之,愉快的化学物质被天生地设计成了新陈代谢的燃料。可见,快乐是一个非常有效的新陈代谢动力。

目
录

③

第6章 思想:一种营养的选择

129

食物是中性的,没有好坏之分。其效果如何,关键要看你对食物的态度。不要再把食物当作敌人,而是作为朋友欢迎它,这样就会打开你的新陈代谢之门,降低皮质醇和胰岛素的含量,从而保持健康美妙的身材。可见,思想也是一种营养的选择。



第7章 故事:一个新的营养开端

149

在各式各样的关于食物、体重和锻炼的问题下面,其实是一个故事塑造了我们的新陈代谢实体。如果为我们的故事装上消极的螺旋,它们就会耗尽我们的能量,使身体迅速老化。而当我们为自己的故事装上一个积极的螺旋的时候,就会产生放松和愉快的化学物质,从而提升新陈代谢的能力。

目

录

4

第8章 灵性:心灵的营养课程

163

身体不只是一堆化学物质和分子的组合,爱、真理、勇气、承诺、同情、信任和放弃等灵性的力量也是身体重要的组成部分。一旦忽略了灵性,我们就限制了生命力的流通,抑制了新陈代谢,各种营养和健康问题也会接踵而至。

致 谢

183



目

录

⑤

绪论

我们的思维结构直接影响到新陈代谢系统的运作，我们想什么，感觉到什么都会深深地影响到对食物的消化。新陈代谢的动力不仅来源于你吃的是什麼，还跟你和谁一起吃有关系。这不仅关系到你身体的能量消耗问题，而且关系到你对生活的态度。



The Slow Down Diet

科学抓不住生命，更无法证明它的存在。生命要靠
我们自己点燃。

——荷西·欧德加·依·加塞特

绪论

在波利尼西亚的民间传说中，茂伊是惟一一个半人半神。这个美丽的夏威夷岛屿就是用他的名字来命名的。他是一个有着超凡能力的魔术师，然而他最负盛名的壮举还要数他对太阳的征服。

传说中茂伊举起了天空，让人类能够直立行走，然后又为太阳开辟了一条能够从低处升起的路线。于是不久，灾难降临了。自私的太阳拒绝沿着弧形线路缓缓升起，偏要穿过天空疾行。这样一来，人们根本没有时间捕鱼，耕种，晒干他们用树皮制成的衣服。他们被病痛折磨着，无法快乐地生活。

经过祖母明智的指点，茂伊终于想出了办法去帮助那些痛苦中的人们。他在最高的火山哈莱阿卡拉山东部尽头隐藏了许多天，那里是狡诈的太阳每天必经之地。然后，他回到家用姐姐的头发做成16根结实的绳子，准备用他那传奇的力量套住太阳。

第二天，当太阳从哈莱阿卡拉山跨过，想要继续按照他那自私的方式穿过天空时，茂伊扔出第一根绳子，套住太阳并迅速将其拴在一颗强壮的刺桐树上。很快，他用同样的方法将所有的绳子都固定了下来。太阳牢牢地落入了毛伊的手中，为了保住自己的性命，它只得答应以后会慢慢地升起，温柔地越过天空，给人们的生存和繁荣提供充足的条件。从此，人们幸福的生活着，太阳也因此而受到尊敬，所以它至今都坚守着自己的诺言。



胖

是因为你吃饭太快



可见，太阳成为新陈代谢的代名词并不是偶然的。它是地球上一切能量的源泉。于是，当我们提到腹部的作用时就自然会承认这样一条公理：腹部是整个身体新陈代谢的中心，就像太阳的核心一样。知道吗，在拉丁语中腹部被称作“太阳聚集的地方”，这表明人类很早就知道人体是一种俘获太阳能量的工具。当人们认识到新陈代谢的重要性以后，就教导我们要努力保证它的有效运行。不管是太阳还是新陈代谢，只要我们把握好量度，就会受益匪浅；而一旦过量，就会被点燃，甚至被彻底烧毁。

放慢生命的节奏

希望你已经决定读读这本书，你很有可能会这样做的，因为你想激活你的新陈代谢系统，你需要消耗更多的能量来减轻体重，以保持苗条的身材和健康的体魄。而大部分人是无法从那些所谓的最新食谱、补药以及各式各样的减肥玩意儿中得到这些的。

如果你已经开始努力推动你的新陈代谢，只是尚未取得成功，那么，一个最根本的原因可能就是：你太心急了。

我们的文化所极力推崇的快节奏是与健康快乐生活背道而驰的。我们正在遭遇一个生理疾病和心理疾病的高发期，而这一切可以很简单地追溯到一个共同的起因，那就是：速度。在白天的

时候，这种速度会驱使我们下意识地高速运行，且超出了身体自然能力的承受范围，以至于一天下来我们会感到空虚和疲劳。

由于生活节奏过快，我们难免会加快吃饭速度，这样就破坏了我们的新陈代谢系统，造成消化系统紊乱，吃进去的食物对消化造成巨大压力，从而降低我们的热量消耗能力。因此，我们会感到厌食，细胞也不能再形成足够的能量，以刺激我们摄取更多的食物。这样就会引起呼吸急促，氧气摄入量减少，形成脂肪堆积。我们就会放弃最根本的自我和真实的生存目标，留给我们的只有思想麻木、情绪烦乱、身体老化、心脏负担加重，等等。

说来也奇怪，我们总是试图用那些会使我们感觉更糟糕的办法来修复这些疾病，我们总是相信速效的治疗方法能治愈速度带来的疾病。于是，我们采取辅助消化系统，服用止痛药物等措施，结果引起了虚弱等副作用。我们用超负荷的锻炼来惩罚自己不正确的进食习惯，滥用我们的胃去消化那些难以消化的食物，却忽略自己对食物的真正兴趣。我们总是接受此类方法——它们宣称对身体有益，实际上根本就找不出身体衰弱的真正原因，也不能真正治疗病痛。

茂伊好好地给我们上了一课，他套住了太阳，靠的不是加快速度，而是放慢速度。他与太阳的自然进程同步，从而驾驭了一个巨大的新陈代谢系统。

你是否已经准备好了用同样聪明的方法驾驭你的新陈代谢能力了呢？





幸运的是，有一个非常有效的方法，叫做细嚼慢咽。我们需要停止与食物的斗争，要像接受朋友般去接受它。我们要停止对身体的惩罚，开始为它提供所需要的一切。我们要学会细嚼慢咽和享受美食。接下来，我们就会得到我们想要的，比我们预期得更快。

我们不得不相信，只有我们以一种极佳的心情吃东西、锻炼和生活，才能使我们的新陈代谢系统运行良好。我们的思维结构直接影响到新陈代谢系统的运作，我们想什么，感觉到什么，都会深深地影响到对食物的消化。新陈代谢的动力不仅来源于你吃的是什麼，还跟你和谁一起吃有关系。这不仅关系到你身体的能量消耗问题，而且关系到你对生命的态度。

想象一下，你每天的进食都能带给你营养和满足，你处在一种放松的状态下，选择自己爱吃的食物，吃饭只是一种单纯的幸福和快乐，那该是多么好的一种感觉。再试想，用那些健康长寿的习惯照料你自己，不是因为你应该这样做，而是因为那样做确实令你感觉很好。如果你已经准备好了寻找这样的生活，那么就开始选择“慢速饮食法”吧。

慢速饮食法的要点在于：让生命慢下来，而使新陈代谢快起来。那么，我所谓的“慢速饮食法”的原理就清晰明了了：开放的，有侧重的，现实的，平衡的。尝试一下，你的身体、思想、呼吸将会很自然地成为一个和谐体。你的神经系统、内分泌系统、免疫系统乃至整个身体的神经肽网络都会立刻发生变化，

结果就是，你身体里的卡路里消耗将会达到最佳效果。你能够最有效地消化和吸收营养成分。同时你也将积累足够的氧气以释放最大能量，免疫系统也会加强。你将走出压力和疲劳的怪圈，找到身体的自然节奏，你会感觉到前所未有的活力和充实感。再配上高质量的饮食，你将开始建立一个其实在你内心深处盼望已久的新陈代谢系统。

营养学新知

如果你已经准备好用全新的饮食方法来调节你的新陈代谢系统了，先别急，让我们先来看一看几个最常见的营养学误区吧，你在不久以后可能会彻底把它们忘记。

误区一：最好的减肥方法是少吃多运动。

这个公式听起来没错，但很可惜，它不够完整。

多数使用这个方法的人一次又一次地面对失败，如果它真的有效，他们早就成功了。你很快就会发现，节食和过量运动都只会造成新陈代谢速度减慢。只有真正健康的饮食和愉快的身体运动才会让你无所不能。

误区二：过量饮食是意志力薄弱的表现。

