



半年前 的食物

あなたは半年前に
食べたものでできている

塑造了 今天的 你

〔日〕

村山彩

著

杨林蔚 译



北京联合出版公司

半年前 的饮食

あなたは半年前に
食べたものでできている

塑造了
今天的你

〔日〕

村山彩 著
杨林蔚 译

图书在版编目 (CIP) 数据

半年前的食物塑造了今天的你 / (日)村山彩著;
杨林蔚译. —北京: 北京联合出版公司, 2015. 5
ISBN 978-7-5502-5141-0

I. ①半… II. ①村… ②杨… III. ①合理营养—基
本知识 ②体育锻炼—基本知识 IV. ①RL51.4 ②G806

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第080369号

ANATA HA HANTOSHIMAE NI TABETA MONO DE DEKITEIRU by Aya Murayama

© Aya Murayama, 2013

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc.

All rights reserved.

This Simplified Chinese language edition is published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo
c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Bardon-Chinese Media Agency, Beijing Representative Office.
Simplified Chinese edition copyright © United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2015-1745



生活家



关注未读好书

半年前的食物塑造了今天的你

あなたは半年前に食べたものでできている

作 者: (日)村山彩

译 者: 杨林蔚

出 品 人: 唐学雷

策 划: 联合天际

特约编辑: 李若杨

责任编辑: 李 征 刘 凯

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联兴盛业印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数100千字 880毫米×1230毫米 1/32 6印张

2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5141-0

定价: 39.80元

联合天际Club
官方直销平台



未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换
电话: (010) 82066201



生活家

未读之书，未经之旅

实践者的心声

对身体进行过大扫除，把不好的食欲扫地出门后，半夜再路过拉面店时，居然一点儿都不想进去吃了，真是不可思议。要知道，我以前在下班回家的路上，总是得拼命克制住想进沿街便利店的欲望，但还是经常会忍不住在最后一家店里买上一大包零食。自从接受了村山老师的建议，“疯狂想要吃”的欲望就渐渐消失了，再也不用苦苦忍耐。这是最令我高兴的事情。

——三十多岁的女性

以前为了排遣工作上的压力，总是能很快地把一包零食一扫而光，这种事发生得越来越频繁。但自从开始控制食欲后，就不会这样做了。

——二十多岁的女性

上班的时候，因为工作很累，就总在半夜去便利店买一大堆东西，暴饮暴食。退休之后正好借机调整一下日常生活习惯，例如头一天吃了肉之后第二天就改吃鱼，觉得身体不舒适的话就做一些持续时间长的轻运动。结果比起上班时压力最大的那段时间，体重反倒轻了 15 公斤。

——六十多岁的男性

可能是通过运动恢复了作为动物的本能，运动过后就会想吃肝脏做的菜。而且貌似身体也知道一喝酒就吃不去东西，于是渐渐地以前爱喝的酒也没了感觉。一旦开始想喝上两口，那就证明自己的身体出了问题。我把是否想喝酒的感受当成了身体状况的晴雨表。

——四十多岁的女性

每天都工作到很晚，饮食也不规律。从二十多岁起到三十多岁，身心都开始出毛病了。因此我开始运动，并好好吃早饭。头天晚上想好菜单，第二天早早起床给全家人做饭，然后一起慢慢享用。这不仅增加了和家人共享天伦之乐的时间，我的体重和体脂率也一直保持在最好的状态。

——三十多岁的男性

你的食欲“传感器”还在正常工作吗？

爱吃的东西想吃多少就吃多少，还能确保身体健康不发胖。

是不是觉得“根本不可能”啊？不过，还真的有这种“好事”哦。

人类原本就可以做到爱吃的东西想吃多少就吃多少，还活得很健康。

请看看自然界的生物们吧。它们从不减肥，也没人教它们营养学之类的知识。大家尽情享用着自己爱吃的东西，也都保持着身体的健康，没有见谁长得特别肥胖。

众生皆如此，人类也不例外。爱吃的东西，想吃多少，就吃多少。

但现实却是：如果人类真这么做了，新陈代谢就会出问题，身体也会变得不健康。

那为什么就只有人类变得不健康了呢？

因为我们食欲的“传感器”被压力干扰了。

当某种营养物质不足时，人类的身体就会产生“食欲”的信号，促进摄取。这时，如果食欲的“传感器”正常工作的话，就自然会想要获得正确的营养物质，将其摄入吸收之后，从而保持健康的体魄。例如，当身体缺少维生素和矿物质时，就会想吃蔬菜和水果；当身体能量不足时，就想吃顿富含碳水化合物和脂肪的实在饭菜。

那如果食欲的“传感器”受到干扰了又会怎样呢？

原本是缺乏维生素，但“传感器”受到了干扰，就不知道到底需要什么了。但是身体毕竟缺乏某种营养物质，于是就会不断地向大脑发送“想吃点儿什么”的信号。于是我们为了满足这种“想吃点儿什么”的欲望，顺手拿起食物就往嘴里塞。这也吃那也吃，直到摄入了必需的维生素后，“食欲”才罢休。要么就是直到“再也吃不进去”的程度，也就是吃撑了之后，“食欲”才自然消失。

这种状态持续下去的话，身体就变得不健康了。然后为了减肥，就不得不停地克制食欲，忍耐再忍耐……如果一直戴着受到干扰的食欲“传感器”过日子的话，自己只会变得苦不堪言。

以上说的是食欲“传感器”失灵的情况。

但是，反过来讲，如果把食欲的“传感器”养护好，把令自己痛苦的食欲清除掉，就能和那些在野外生存的、健康美丽的生物一样，爱吃的东西想吃多少就吃多少，还能维持住身体的健康。

那么，怎样才能找回“正常食欲”呢？

获得一生健康的黄金法则

在此之前，请允许我介绍一下自己的工作。我是全日本取得运动员膳食管理师资格的第一人。现在除了对运动员和普通人群进行膳食指导之外，我还经常参加国内外举行的铁人三项赛事。

说到运动员膳食，大家会联想到什么呢？受到严格管控的特殊餐饮？高热量、高蛋白、分量特别足的食品？无论如何，持“反正跟我们平常吃的不一样”这种观点的人应该不在少数。

当然了，在比赛前或者处于特殊环境中时，肯定会吃这样的东西。但是，这并不是常态。对运动员而言，最重要的就是能在有限的比赛时间之内，发挥出身体最大的能量。为达到这个目的而摄取的食物，其实也不是什么特别的东西。

“运动员膳食”所提倡的是能够产生“正常食欲”的、天然的食品，所使用的都是些简单普通的、谁都会做的食材和烹调方法，是大家再熟悉不过的日常饮食。只要恢复“正常食欲”的传感器，摄入合适分量的身体所需物质，运动员们就能发挥出身体里的

最大能量。

对于不是运动员的普通人来说也是如此。只要食欲的“传感器”恢复了正常，无论男女老幼，都能像运动员一样拥有健康的身体，发挥出自身原有的力量和能力。

吃什么才能发挥出自己本有的能量呢？意外的是，人类对此并不了解。运动员膳食管理师要做的就是告诉人们饮食的诀窍。恢复“正常食欲”的传感器，想吃的东西随便吃，身体健康还吃不胖——希望您从现在开始，就能过上这样的生活。

你的大脑、神经、骨骼都是由半年前吃的东西组成的

虽然有些冒昧，但我还是要问一下：你半年前都吃了些什么？健康的清淡饮食？总是借酒消愁？每天都在不停地吃零食？还是说根本就记不得了？

事实上，正是“半年前吃下的东西”，才造就了现在的你。不管是手、脚、骨骼、神经还是大脑，都是由食物生成的。

现在，如果你感觉身体状况正在慢慢恶化，原因可能就出在半年前你吃的东西里面。脑细胞也是通过摄取食物生成的，如果脑力发挥不足的话，脑袋就不清醒，也就想不出什么好主意。

如果你想从现在开始，10年后、20年后都过着身心健康的生活，那现在就有必要把食欲的“传感器”调整到正常状态。如

果你从今往后想过上幸福的生活，那就有必要恢复正常的食欲，弄明白该吃什么、怎么吃。

我这本书讲的就是如何恢复“正常的食欲”。

简单来说，就是运动 20 分钟左右，让身体出汗，肚子饿下来，然后再享用营养均衡的食物。我称之为“身体的大扫除”。

只要做好“大扫除”，就能把“传感器”调整好，恢复正常的食欲。我们人生中不得不用来“忍耐”的时间也随之慢慢减少了。按照“传感器”发出的指令，只吃自己想吃的食物，身体自然而然就能保持健康的状态。

“我不怎么擅长运动啊……”抱着这种想法的人，还请不要急着烦恼。

到现在为止，为了瘦到健康的程度，你是不是曾经改变过自己的饮食习惯？因为拼命忍耐不去吃想吃的食物，反而增加了很多压力？这种压力迟早会爆发，体重反弹者不在少数。大部分人在不知不觉之间，自己都放弃了控制饮食的念头。

一旦开始“改变饮食习惯”，人们下意识地就只往“抑制食欲”这方面想。

其实，如果通过运动把体内不好的东西排出去，进行“身体大扫除”之后，就可以改变“食欲”本身。想吃垃圾食品或者油腻东西的这种“令自己痛苦的食欲”会自然消退，您根本就不会再惦记这些了。

这就是运动的功劳。关于运动方面我会在第 2 章里做详细的

说明。总而言之，是“食欲”本身发生了变化。

我希望大家能从改变“食欲”的角度出发来考虑问题。即便你现在已经深陷错误的“欲望”、错误的“食欲”中不能自拔，但也并不意味着无药可救，一辈子都不能翻身。

一旦开始把运动纳入生活之中，就可以纠正错误的“欲望”。

如果您大半的人生已经浪费在“减肥”和“忍耐”上面了，如果从现在开始想过轻松的生活，想吃什么就吃什么的话，请试试我的方法吧。不用忍耐，也不会发胖，不会反弹，更不会暴饮暴食，就可以拥有健康的生活，发挥出自身最大的潜能。

通向这种生活的金钥匙，就是基于正确“传感器”的正常食欲。

那具体该怎么做呢？就请接着往下看吧。

目录

chapter 1

食欲也有“正误”之分

现代人食欲的“传感器”坏了？ / 002

代谢综合征的原因不在于热量，而在于平衡 / 005

为什么我们会吃对身体有害的食物？ / 008

看一个人吃了什么，就能知道他衣服里面的身体是什么样子 / 010

你是由半年前吃进去的食物组成的 / 015

本能不会让自己幸福 / 019

以为只吃沙拉就不会胖，那就大错特错了 / 022

吃蔬菜的真正原因 / 024

对零卡路里食物的误解 / 026

对自己的奖励却成了惩罚 / 029

改变人生的不是个人能力，而是“吃什么，怎么吃” / 031

恢复正确食欲的方法 / 034

运动能让人明白到底缺什么 / 038

用运动 + 正确饮食来锻炼食欲的“传感器” / 040

chapter 2

通过运动恢复“正常的食欲”

运动 20 分钟，流汗排出毒素 / 044

什么时候做运动 / 047

从减肥和忍耐的循环中抽身的理由 / 050

饮食不规律会毁了身体 / 055

通过合理的饮食和运动，恢复强健的身心 / 058

只有运动才是改变饮食习惯的正确方式 / 062

坚持跑步的人从来不会后悔 / 065

当食欲的“传感器”失灵时修复它的方法 / 068

为什么越是疲劳越要去运动呢？ / 072

chapter 3

正常饮食所必需的生活习惯

身体的“大扫除”所必需的食物 / 076

副食要考虑颜色 / 080

不小心吃多了该怎么办？ / 083

非要在外吃饭的话就去烤鸡肉串店吧 / 086

洋葱、生姜等调味料必不可少 / 089

把买水果的费用作为固定支出 / 092

在便利店挑选能看出原材料的食品 / 095

身体储蓄占八成，精神储蓄占两成 / 098

购买食材前要先定好目标 / 102

chapter 4

食物是朋友，也是敌人

食物决定人生 / 106

吃什么，怎么吃 / 108

吃一个饭团 + 猪肉与只吃一个饭团相比，哪种情况会使人发胖？ / 112

不存在吃下去就会变健康的食物 / 114

饮食决定你是否能用出全力 / 118

冰箱也跟人类一样会代谢 / 122

正确使用筷子的人都不会胖 / 125

让这些食物组成半年后的自己也没关系吗？ / 128

用招牌菜提升人生的质量 / 131

积极的心态是由饮食和运动创造出来的 / 134

从了解现在的自己开始 / 136

饮食管理与理财异曲同工 / 138

运动可以增强幸福感 / 141

身心都健康的人生就像四驱车 / 143

chapter 5

实践！村山食堂

不费工夫的三菜一汤 村山套餐 / 148

确定每日食谱的方法 / 149

两个品种就抵得上三菜一汤！简单食谱 1 / 152

两个品种就抵得上三菜一汤！简单食谱 2 / 154

一个品种就抵得上三菜一汤！简单食谱 1 / 156

一个品种就抵得上三菜一汤！简单食谱 2 / 158

太累了想去外边吃的话，就先给自己做个小菜吧！简单食谱 1 / 160

太累了想去外边吃的话，就先给自己做个小菜吧！简单食谱 2 / 161

太累了想去外边吃的话，就先给自己做个小菜吧！简单食谱 3 / 162

太累了想去外边吃的话，就先给自己做个小菜吧！简单食谱 4 / 163

适合运动前后食用 补充营养 + 不易发胖的食谱 1 / 164

适合运动前后食用 补充营养 + 不易发胖的食谱 2 / 167

村山家的冰箱大公开 / 168

后记 / 171

CHAPTER 1

食欲也有“正误”之分