

[日] 济阳高穗 ◎著 殷雷 ◎译

吃什么？
WHAT TO EAT?
HOW TO EAT?
怎么吃？

40岁后 吃不胖的秘诀

THE SECRET
OF NO OBESITY AFTER 40

【我们的身体，以40岁左右为界，所必需的食物会变得截然不同】



- ◎ 选对了【饮食方法】，
身体和心态就会变得年轻！
- ◎ 而“吃什么、怎么吃”的学问会改造你的身体，
影响你的健康乃至人生。

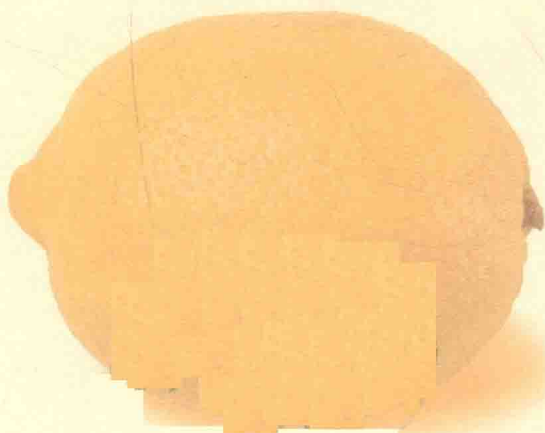
復旦大學出版社

40岁后 吃不胖的秘诀

THE SECRET
OF NO OBESITY AFTER 40



[日] 济阳高穗 ◎著 殷雷 ◎译



 復旦大學 出版社

图书在版编目(CIP)数据

40岁后吃不胖的秘诀/[日]济阳高穗著;殷雷译. —上海: 复旦大学出版社, 2018. 1
ISBN 978-7-309-13448-3

I. 4… II. ①济…②殷… III. 减肥-合理营养-基本知识 IV. ①R161②R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第324794号

ZUKAI 40SAIKARAHATABEKATAWOKAENASAI! by Takaho Watayou

Copyright© Takaho Watayou 2015

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mikasa-Shobo Publishers Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright© 2018 by Fudan University Press Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Mikasa-Shobo Publishers

Co., Ltd., Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Bardon - Chinese Media Agency

上海市版权著作权合同登记号: 09-2017-1100

40岁后吃不胖的秘诀

[日]济阳高穗 著 殷雷 译

责任编辑/宋朝阳

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845

上海盛通时代印刷有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 5.75 字数 83 千

2018年1月第1版第1次印刷

印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-13448-3/R · 1664

定价: 39.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究



一餐一食，周而复始——此为人生。

40 岁以后，身体必需的食物会变得截然不同！

我们的身体，以 40 岁左右为界，所必需的食物会变得截然不同。

30 岁之前，是身体成长、成熟的阶段。因此，它最需要的是米饭等碳水化合物，也就是糖类。

然而，进入了成熟期的 40 岁以后就不同了。如果膳食还像 30 岁时那样以糖类为主，就会产生各种各样的危害。

例如，会发生代谢下降。通过膳食摄取的营养将不能被充分利用。

然后，你会意识到小腹周围的脂肪在增加，去车站爬一段楼梯就会上气不接下气，变得更容易感冒……

这一切，都是由于代谢下降而招致的衰老现象。

如果置之不理，身体就会渐渐“生锈”，过不了多久，就会引发糖尿病、脑卒中、心脏病等严重的疾病。

因此，40 岁以后就必须采取与年龄相符合的膳食方法！



改变了膳食方法，身体和心态就会变得年轻！

就像钟表上的指针指示时间一样，“衰老时钟的指针”也在一点一点地向前转动。

只是和时间的流逝不同，将“衰老时钟”的速度放缓，甚至“将指针拨回去”也绝不是不可能的事情。

而使之变为可能的就是改善膳食习惯。

从我开始进行膳食疗法的研究至今，已经过去了20年的岁月。仅靠手术无法治愈癌症这件事情一直在困扰着我，经过苦思冥想寻找治疗方案，最后找到的方法就是“济阳式膳食疗法”。

结果，这种疗法所产生的效果连我自己都感到震惊，因为它使许多被其他医疗机构放弃的患者都得到了改善甚至治愈。

对于健康的人来说，采用这种疗法作为预防疾病的手段，会有更加显著的效果。

本书以这种疗法为基础，向读者介绍如何在40岁以后保持代谢良好、“打造年轻身体”的膳食习惯。

吃什么、怎么吃才是对的呢？

你只需要每周 2~3 次食用本书挑选出来的 30 种食材就可以了。

这就是“济阳式膳食习惯”的基础内容。因为方法简单，谁都能毫无困难地做到，并且很快能感受到效果。

此外，根据 30 种食材的搭配方式，还能产生各种不同的效果，值得期待。例如：

◎号称“药食两用”的鲑鱼 + “蔬菜之王”西兰花 → 打造年轻身体的最强食物！

◎号称“医生不来找”的苹果 + “黄金滋补品”蜂蜜 → 增强免疫力，身体充满活力！

◎号称“田里的牛奶”的葡萄 + “发酵乳”酸奶 → 变成抗衰老的强壮身体！

诸如此类，本书将向读者介绍 40 岁以后维持身体健康的最佳膳食方法和食材。

所谓人生，就是一餐一食周而复始的积累。

然而，吃什么、怎么吃的学问会改造你的身体，影响你的健康乃至人生。

目录 CONTENTS

- 40岁以后，身体必需的食物会变得截然不同！ / 2
- 改变了膳食方法，身体和心态就会变得年轻！ / 3
- 吃什么、怎么吃才是对的呢？ / 4

第一章 40岁以后的膳食方法，会改变之后的人生 1

- 01 40岁以后，战胜衰老最确切的方法 / 3
- 02 首先要注意身体的糖化 / 6
- 03 40岁以后，改变膳食方法的最大理由 / 9
- 04 苹果、纳豆、土豆……我推荐的30种食材 / 11
- 05 “不易老、少发胖、少生病”的济阳式膳食习惯 / 14
- 06 绳文膳食——提升免疫力的“日本传统膳食” / 17
- 07 打开长寿遗传因子开关的膳食方法 / 20
- 08 至少要做到，早餐要放在同一时间段吃 / 23
- 09 试着改变早、中、晚三餐的膳食平衡 / 26
- 10 先吃蔬菜——防止中年肥胖的方法 / 29
- 小栏目 早餐的纳豆让身体重新启动 / 32

第二章 瘦身的膳食方法——防止身体的糖化和盐害

2

- 01 40岁以后，与碳水化合物和睦相处 / 35
- 02 首要目标：将BMI值控制在25以下 / 38
- 03 HbA1c——要关注高血糖 / 41
- 04 区分易肥胖食材、易衰老食材的方法 / 44
- 05 无论从几岁开始，这个膳食习惯都有效果！ / 47
- 06 越是喜欢油炸食物的人，衰老得越早 / 50
- 07 要注意“盐+肉”的搭配方式 / 53
- 小栏目** 能吃的零食和不能吃的零食 / 56

第三章 让你年轻十岁的膳食方法——暖身、清肠

3

- 01 体温降低1度，免疫力就下降4成！ / 59
- 02 日本人肠内容易滋生恶性细菌的理由 / 62
- 03 让肠道变干净的2个方法 / 65
- 04 40岁以后，改变蛋白质的摄取方法 / 68
- 05 让血管年龄年轻化的油脂、衰老化的油脂 / 71
- 06 “年轻=血液年轻”
——动物肝脏能让血液变年轻！ / 74

- 07 让骨龄恢复年轻的维生素 D / 77
- 08 转变成体内毒素的活性氧 / 79
- 09 巧妙食用蔬菜，可以消除活性氧 / 82
- 10 用食物酵素战胜衰老！ / 85
- 小栏目** 饮酒要注意一周的总摄入量 / 88

第四章 40岁以后对身心起到保护作用的食材

4

- 01 济阳式膳食习惯——让身心恢复年轻 / 91
- 02 糙米——每周至少吃2次的完美营养食品 / 94
- 03 鸡肉——不饱和脂肪酸让血液变得清爽 / 97
- 04 鲑鱼——终极抗衰老食材 / 99
- 05 青背鱼——让大脑和身体恢复年轻 / 102
- 06 牡蛎——海里的牛奶 / 105
- 07 萝卜——打造“少发胖的身体”所必需的食材 / 108
- 08 卷心菜——从古希腊传承至今的“万能食材” / 111
- 09 西兰花——抗氧化能力超群的蔬菜之王 / 114
- 10 胡萝卜——全身都是“返老还童营养素” / 117
- 11 西红柿——男人的好伙伴 / 119
- 12 大蒜——臭味成分能骤然提升免疫力 / 122



- 13 洋葱——排毒效果让肌肤滑嫩 / 125
- 14 芝麻——魔法食材 / 127
- 15 苹果——首推的返老还童食材 / 130
- 16 柠檬——黄色素里含有惊人的抗氧化能力 / 133
- 17 葡萄——水果中的营养剂 / 135
- 18 大豆——经常吃它的女人不会患乳癌？ / 138
- 19 纳豆——用发酵能量击退中年肥胖 / 140
- 20 香菇——预防骨质疏松症 / 143
- 21 土豆——1天1个就可以抗癌 / 146
- 22 海带——能预防癌症的“海洋蔬菜” / 149
- 23 鸡蛋——卵磷脂让肌肤和血管变得鲜活 / 152
- 24 酸奶——乳酸菌打造出既年轻又强壮的身体 / 154
- 25 橄榄油——女人的好伙伴 / 156
- 26 绿茶——喝与不喝，胃癌的发病率相差悬殊 / 159
- 27 蜂蜜——大自然的馈赠凝缩成的黄金营养食材 / 162
- 28 醋——预防“三高”有奇效 / 165

第一章

1

40岁以后的膳食方法，会改变 之后的人生



40岁后吃不胖的秘诀





40岁以后，战胜衰老最确切的方法

从40岁左右开始，身体的代谢会急速下降。

比如，变得肥胖、容易劳累、经常会感冒等，类似于这样的症状，每一种都是由代谢下降而引起的衰老现象。

所谓代谢，就是高效率地消化、吸收营养素，产生并消耗能量，以支持内脏及肌肉、皮肤、血液、激素，将老化细胞重新转变为新细胞的过程。

如果代谢下降，就会造成气短、心悸、掉发、白发、皮肤干燥以及视力低下等各种身体功能上的衰竭。此外，类似于脑卒中、心脏病、癌症、认知症、骨质疏松症以及糖尿病等，所谓“毁灭性重病”的发病风险就会增高。

代谢下降有可能发生在任何人的身上，而饱食、偏食、过度饮酒、抽烟、运动不足、睡眠无规律以及压力过大等生活习惯，又会进一步促进代谢的下降。尤其是饮食上的不节制，产生的影响最大。



先检查一下现在的饮食生活

- 吃饭时间无规律
- 以米饭、面食、面包等糖类为主的膳食较多
- 先吃米饭等主食的时候较多

Check!

一个都不符合的人
放心!

代谢良好的身体



不易疲劳
不易肥胖
不易生病

任何时候都显得年轻

只要有一个符合的人
要注意!

代谢不良的身体



容易疲劳
容易肥胖
容易生病

衰老现象不断增加

反过来说，只要改变了膳食习惯，就不仅能抑制代谢下降，还能恢复20岁、30岁时的代谢能力，也就是所谓的“返老还童”。





02

首先要注意身体的糖化

想要打造代谢良好的年轻身体，要注意几个重点，即去除对身体有着不良影响的5个主要因素。

1. **防止身体的糖化。**所谓糖化，就是血液中多余的糖与体内的蛋白质相结合引起变质。可以将其想象成细胞糊化，这样会比较容易理解吧。

2. **防止盐害。**如果体内的盐分过剩，就会破坏细胞的矿物质均衡，从而引起代谢异常。

3. **去除寒性。**代谢下降会引起身体发寒。如果成为常态化，这就是畏寒症。

4. **清理肠内垃圾。**肠内环境的状态对免疫力有很大的影响。便秘的时候，肠内的恶性细菌就会增加，使得免疫力下降。

5. **消除体内毒素。**被称作活性氧的毒素、食品添加剂、鱼虾蟹贝类中的汞和砷，以及农药等有害物质，都是加速衰老的主要原因。