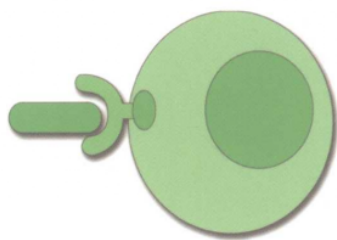


风靡全球的国际顶级专业健康管理技术

FENG MI QUAN QIU DE GUO JI DING JI ZHUAN YE JIAN KANG GUAN LI JI SHU



神奇的荷尔蒙饮食法

SHEN QI DE HE ER MENG YIN SHI FA

科学饮食 帮你省钱

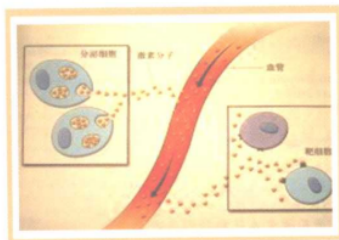
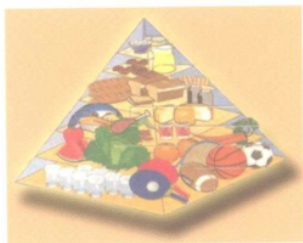
科学饮食 帮你赚钱

- 美丽一生
- 健康一生
- 纤体一生

凤凰出版传媒集团

凤凰出版社

通过饮食营养,控制住了身体荷尔蒙(激素)的
正确反应,就从根本上控制了体重,掌控了健康。



体验身体复活的大能

TI YAN SHEN TI FU HUO DE DA NENG

创造健康长寿的神迹

CHUANG ZAO JIAN KANG CHANG SHOU DE SHEN JI

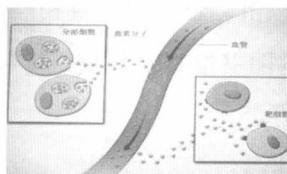
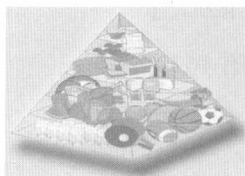
ISBN 978-7-80729-510-5



9 787807 295105 >

定价: 38.00元

荷尔蒙(激素)已成为健康行业的热门话题和健康产业的主要研究对象。



神奇的荷尔蒙饮食法

通过饮食营养,控制住了身体荷尔蒙(激素)的正确反应,就从根本上控制了体重,掌控了健康。

魏红·编著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

神奇的荷尔蒙饮食法/魏红编著. —南京:凤凰出版社,
2009.9

ISBN 978-7-80729-510-5

I. 神… II. 魏… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 167873 号

书 名 神奇的荷尔蒙饮食法
编 著 魏 红
责任编辑 王 剑
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版社(原江苏古籍出版社)
南京市中央路 165 号 邮编 210009
发行部电话 025—83223462
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 无锡市证券印刷有限公司
无锡市扬名高新技术产业园 B 区 75 号 邮编:214024
开 本 718×1005 毫米 1/16
印 张 10.25
字 数 154 千字
版 次 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-80729-510-5
定 价 38.00 元

(本书凡印装错误可向承印厂调换,电话:0510—85435666)

前言

减肥与健康的关键匙

让生命出污泥而不染

□文 / 魏红

认真阅读此书,你会揭开自己身体荷尔蒙(激素)的神秘面纱,找到体重控制和健康长寿的秘诀。

目前大多数的饮食建议是有误区的,因为它们或许让很多人肥胖,或许让很多人无法健康。

肥胖者想瘦身,亚健康者想健康,惯用的方法是尽量维持多运动,坚持少吃或饮食多样化,这远远不够,我们为了达到更好的生命品质,必须懂得更多才行。

荷尔蒙(激素)一直不断地被发现,1982年 Bergstrom、Samulsson 和 Vane 对荷尔蒙的新发现和阿司匹林的研究和应用获得了诺贝尔奖,阿司匹林药物之所以强效,是因为它直接作用于荷尔蒙,就像抗生素可以杀死细菌一样,阿司匹林可以关闭身体不好的荷尔蒙反应,但它的副作用是关闭坏的同时,也关闭了好的。现在荷尔蒙已成为健康行业的热门话题和健康产业的主要研究对象。

美国生化医学博士 Barry Sears 研究证明,数以百计的荷尔蒙是人体内最强力又最重要的物质,它们真正地控制了人体的功能,包括循环系统、免疫系统,真正地控制了人类生理的每一方面。

坏的荷尔蒙会像癌细胞一样,效力非常强大,它能使人体重要的生理系统陷入一种危险不可控制的状态。如果你身体里的坏荷尔占用上风,身材就会变形,免疫力就会受到抑制,血液循环出现障碍,还会出现各种炎症、各种痛症、关节病,甚至于癌症。

《神奇的荷尔蒙饮食法》一书以荷尔蒙的科学理论为基础,结合大量的实践,深入浅出地阐述了体重和健康管理科学方法和实践意义。

荷尔蒙控制体重和健康的理论,一经发现,就席卷了全球,引起了社会各界的关注。

美国生化医学博士 Barry Sears 运用此方法为世界级的运动员包括史丹福的游泳队,各国的足球联盟(NFL)和国家篮球协会(NBA)等职业球员服务,帮助他们控制体重,获得最佳体重等,为无数追求健康的减肥者服务。

美国的 Dr.Buetow(肥胖医学专家),用荷尔蒙控制体重的理论,帮助美国政界要员、演艺明星等解决体重的困惑,并承诺不论你要求减多少斤都可以做到。

日本的春山茂的《脑内革命》,主张让身体分泌正确的荷尔蒙,就可以轻松地靠自身瘦肌来消耗脂肪,即使你一整天坐着不动,也能消耗一天摄入能量的60%。

我因28岁开始肥胖并得了糖尿病,为了自救,开始上下求索,历经十多年的时间,不断地发展和完善了适合中国的独特的“荷尔蒙饮食技术”,一直致力于把国外最先进的预防医学、预防营养学、临床营养学和中国几千年的食疗文化及个性化体质相结合,转化为可以服务大众的个性化荷尔蒙饮食营养综合解决方案,并培养了一批具备营养理论基础和熟练掌握荷尔蒙饮食营养技术的教练队伍,他们已成功地帮助许多糖尿病、肥胖、三高等患者重获健康。

本书在写作过程中,得到了诸多荷尔蒙饮食营养技术受益者和追求者的支持,借此致谢!

衷心期待更多的读者成为荷尔蒙饮食的受益者或健康事业的推动者,我和我的专家组及教练们乐意为你们做进一步的指导和服务。

假如你想得到这个领域额外的研究文献或想寻找和你身体状况相近的个人事实资料,或想在荷尔蒙饮食营养技术上得以深造,请预约到我们的课堂学习或进行荷尔蒙饮食的体验,或E-mail到 srjkjl@sina.com 和我们联系。

目 录

前 言 减肥与健康的金钥匙

第一章 神奇的荷尔蒙饮食法

食物被看成药物的威力	2
什么是荷尔蒙	5
人体三大重要激素的作用	8
食物的生化原理	12
慢性自杀	15
荷尔蒙饮食健康管理实施方案	18
荷尔蒙饮食健康管理的真正价值	21

第二章 控制激素 彻底吃掉肥胖

什么是肥胖	24
为什么肥胖	27
荷尔蒙饮食法减肥的科学原理	28
肥胖与疾病	30
荤素搭配也会胖	35
女儿减肥后学习成绩提高了	37
无知的爱就是害	40
2 个月减了近 40 斤	43

5 个月轻松减了近 60 斤	46
4 个月减了近 55 斤	48
2 个月减了近 31 斤	51
各种减肥法的风险比较	53

第三章 激活细胞 吃掉亚健康

吃素吃出一身病	58
病性体质不见了	60
孩子反复发作的鼻炎	62
全身都不舒服	66

第四章 控制胰岛素 快速吃掉脂肪肝

我是医生,但一家人都有病	70
轻度肝硬化	73
中度脂肪肝	76

第五章 控制血糖 打败糖尿病

我大胆地停了降糖药	80
食物控制血糖更有效	83
控制糖尿病并发症	85
我终于吃对了,糖尿病不见了	87

第六章 清理血管 逆转心血管病

我心脏搭了桥,内脏脂肪率仍很高	92
-----------------------	----

自愈能力如此强大	95
遗传性高血压神奇地降下来了	98
我永远告别了高血压药物	101

第七章 抗癌良药

最好的防癌武器	106
我的癌症是吃出来的	108

第八章 荷尔蒙饮食法与健康长寿

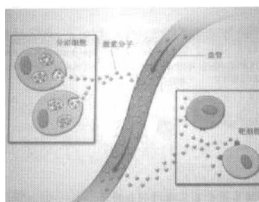
我有 23 种以上的疾病	112
做自己的健康医生	115

第九章 厨房代替药房

食物的选择标准	120
食品安全——赌不起的明天	125
荷尔蒙平衡的饮食搭配	131
不良的烹饪是健康的隐形杀手	132
常见的误区分析	134
医学的死角	137
维生素和矿物质总结表	141
我从内分泌紊乱走向了健康(受益者的亲笔书信)	150
我从卧床不起到行走自如(受益者的亲笔书信)	153

第一章

神奇的荷尔蒙饮食法



生命现象是生物体内发生的极其复杂的生物化学过程的综合结果，所有生物体内发生的生物化学过程都必须受到有效的调控。神经系统和激素是人体的调控系统。神经系统很大程度是通过调节激素的分泌来实现其调控作用。

只有了解和掌控人体的这套调控系统，才能保证生命活动(如生长、发育、分化、繁殖、代谢和运动等)能够有条不紊地进行。

荷尔蒙饮食法：它不同于其他各种饮食建议，它是凭身体的科学生化原理来安排一日三餐。在荷尔蒙饮食法当中，食物是被当成药物的，根据药物学的原理和生化反应原理，有意识地控制食物中的营养成分进入血液的速度和浓度，来达到并维持好的荷尔蒙(激素)的平衡，让能量充分地利用和代谢。这样食物就发挥了它的最大效力。而不是我们日常对食物的态度：凭直觉吃，满足口感或只为饱腹。

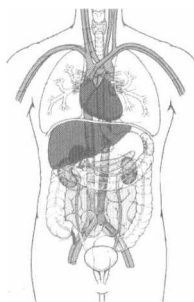
食物被看成药物的威力

荷尔蒙饮食技术是有史以来最能有效地帮助人们控制体重,达到最佳的健康、体能的一种技能。

食物主要是由蛋白质、碳水化合物和脂肪组成的。每次吃了这些食物,在身体内就产生多种的荷尔蒙(激素)反应。这些反应决定有多少脂肪体会储存起来。从减轻体重的观点来说,运动、针灸和节食都可以减重,但易反弹,知道怎样控制身体荷尔蒙(激素)反应,才是从根本上解决肥胖和健康的惟一通路。

使荷尔蒙(激素)恢复和保持平衡,不仅可以有效控制体重,甚至可以协助维持一种几乎是永久、良好的健康状态,带来更好的生命品质。

人体细胞的健康决定于它们的生物化学变化,而这些化学变化却由个人所食用的食物种类而定。一些有毒的东西我们在努力地避免,就像我们经常提到的农药、化肥、饲料、水质的污染、空气的污染、食品加工安全……但我们只会简单地避开毒素是远远不够的,我们一定要让吃进体内的食物,符合身体真正的需求,使身体产生好的荷尔蒙(激素)反应,才能让我们的身体细胞正常发挥其功能。它们健康了,我们才可以战胜疾病。



人体结构图

2500年前在古希腊的科西嘉岛上,医学之父——希波克拉底坐在山边树阴里,以他最简而精的格言“你的食物就是你的医药”来训诲围在他



身边的医学生。

食物被看成药物的威力

■ 我们平均每天约吃掉 1.5 公斤的食物,那么一年就吃掉约 540 公斤的食物,生活 70 年,就会吃掉约 38 吨的食物。我们每天吃如此大量的食物,如果每天一堆的垃圾堆放在身体里,一定吃出一身的病痛。

■ 我们身体内荷尔蒙的平衡只有靠食物的正确选材、搭配和烹饪来实现,所以我们吃东西时,得有控制的方法和适当的比例,好像是医生给患者打点滴。吃出健康完全是一种技术性的事。

■ 了解了食物的荷尔蒙反应产生的威力,我们就得把食物当成药物来看,我们的每一餐会控制 4-6 小时的荷尔蒙反应,错误的一餐会导致身体一系列错误的反应。一餐错误的饮食可能使血管内壁增厚,血小板凝聚。

■ 身体内荷尔蒙是人体最强有力的物质。它们就是身体的协调和控制系统,真正地控制人体的各种功能。很多病,例如甲亢等内分泌紊乱疾病、心脏病、糖尿病、风湿病和癌症等都主要是荷尔蒙间的不平衡所造成的。

■ 荷尔蒙饮食技术可以有效地预防心脏病。它甚至可以使发作了的心脏病出现转机,是最好的防癌武器,更是疾病和肥胖者的福音。

——Barry Sears

■ 在荷尔蒙饮食里,各种亚健康的表现即那些折磨我们的小病,像感冒、伤风、过敏、关节炎、沮丧、酒精中毒、慢性疲劳等似乎较少发生。就算发生了,也没那么严重。

——Barry Sears

荷尔蒙饮食健康管理技术是完完全全地可以帮助每个人达到最普遍的目标:更长寿、更健康、更令人满意的人生。另外,它会让我们的人生时时刻刻都表现在最佳的状态,提高我们的生活质量。



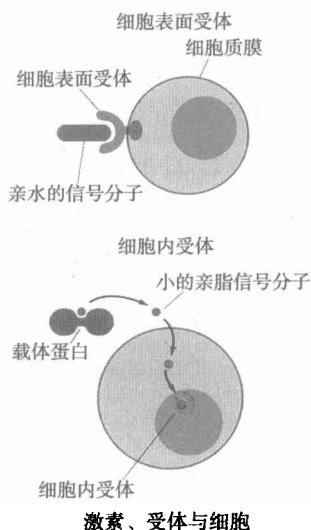
学会荷尔蒙饮食法,你会发现营养素也不用吃很多,剂量也不用很大,效果却会很好。如果你的食物不改变,还是依旧爱吃垃圾食物,依旧是不吃蔬菜、不吃高纤维、低糖、碱性的食物,依旧不注意蛋白质的质和量的选择,你会发现身体中的炎症永远不会消失,就会出现高血脂、高胆固醇,就会出现糖尿病,就会出现肥胖减不下来的结果,不管你用了多少药,不管有多好的中医师和西医师帮你诊疗都没有用。

现在人的平均寿命已到了 75 岁甚至 80 岁,但是有没有想过体质方面呢? 质比量还重要! 很多人想不通为什么现代人吃得不对,寿命还长了? 其实很多人 20 年甚至于更长的时间是在病床上,是在一直受着疾病的痛苦折磨中度过的,他活得是完全没有质的,只有量而已。所以我们在吃食物的时候,不要用嘴吃而要动脑吃。



什么是荷尔蒙

荷尔蒙也叫激素,是内分泌器官或身体的细胞制造的一种化学物质,作用于相应的靶细胞(目标细胞),调节靶细胞(目标细胞)的生理功能,各种激素所携带的信息可以调节靶细胞原有的生理生化过程,加强或减弱其反应和功能活动,充当信使的作用。



激素是生物细胞分泌的一类特殊化学物质,它对各种生命活动和代谢过程具有调控功能。激素的作用机制是通过与细胞膜上或细胞质中的专一性受体蛋白结合而将信息传入细胞,引起细胞内发生一系列相应的连锁变化,最后表达出激素的生理效应。



1849年,一个叫贝特尔德的德国人首先用实验证明了激素的作用(如图)。人们很早就知道,若将公鸡的睾丸去掉,其鸡冠就会变小,失去





性行为。而贝尔特尔德发现将别的公鸡的睾丸移植到去掉睾丸的公鸡身上后,它的鸡冠又变大,性行为也恢复正常。由此说明,睾丸不仅具有制造精子的作用,它还可以使公鸡的鸡冠变大,并引起它的性行为。

但是,有关激素的真正科学研究始于 20 世纪,最初被称为激素的是一种叫分泌素的物质。

1902 年,英国的生理学家贝利斯与斯坦林发现,胃里的酸性物到达十二指肠后,会刺激肠壁,释放出分泌素到血液。分泌素到达胰脏后会促进胰液的分泌。这样,胰液到达十二指肠后,其中所含消化酶作用于食物,使十二指肠成为继胃之后又一个消化器官。

他们认为,像分泌素这样的在特定组织或器官生成后释放到血液,并作用于体内的某些组织或器官的东西,一定还有很多。由此,产生了激素的概念和有关激素研究的专门学科,即内分泌学诞生了。

激素(hormone)是由希腊语“刺激”而来的。

在许多方面,荷尔蒙(激素)可以看成是体内的电话系统,或信号指挥系统,以快速又紧密的协调来联系身体的远端部分,发挥对细胞的生物作用。

它在人体内有三种联系的方式:

一是长程的:内分泌系统,遍布全身非常有效,通过血液传递。如生长素、甲状腺素、胰岛素等。

二是区域性的:旁分泌,从分泌细胞到目标细胞,通过细胞外液传递。如消化腺分泌的激素,不进入血液,而是通过细胞之间的缝隙对附近的细胞产生作用。

三是局部性的:自分泌,从分泌细胞到分泌细胞。如各种前列腺素(PG)。因为几乎全身细胞都可以合成 PG,它在调节细胞代谢等方面具有重要作用,其作用几乎无所不在。

各种激素按化学结构大体分为四类:

第一类为类固醇,如肾上腺皮质激素、性激素。

第二类为氨基酸衍生物,有胰岛素、胰高血糖素、甲状腺素、肾上腺髓质激素、松果体激素等。

第三类激素的结构为肽与蛋白质,如下丘脑激素、垂体激素、胃肠激素、降钙素等。

第四类为脂肪酸衍生物,如前列腺素。

荷尔蒙(激素)在身体里的生理浓度虽然很低,但对机体代谢与功能的影响却很大。具有强大的效应。激素的作用得以实现,有赖于激素与受体结合后,引起一系列酶促放大作用,产生瀑布式级联放大效应,形成一个效能极高的生物放大系统。所以,体液中激素含量甚微,但其作用却十分显著。

0.1 微克促肾上腺皮质激素释放激素(CRH)可使腺垂体释放1 微克促肾上腺皮质激素(ACTH),再进一步引起肾上腺皮质分泌40 微克糖皮质激素,生物效能可放大400 倍。

1 毫克的生长激素每周注射2 次就可使垂体侏儒患者生长速度显著加快,追上正常人。

几个微克的血管紧张素就可使动物血管强烈收缩,血压迅速升高。

数以百计的荷尔蒙是人体内最有力又重要的物质。真正地控制人体的功能,包括循环系统、免疫系统和支配储存多少脂肪(因此决定了我们的体重)。如果信息不能准确地传达或不能顺利地交流,人体就会生病。

对激素的研究不再停留于医学的应用,它已经是我们通向健康的一把金钥匙。





→ 人体三大重要激素的作用

每个人身体里都有胰脏,胰脏是人体的一个内分泌器官,人的胰岛素主要由 α 、 β 和 δ 三种细胞组成。 α -细胞分泌胰高血糖素, β -细胞分泌胰岛素。这两种激素就像孪生兄弟一样,但却起着完全不同的作用。



胰腺图

1. 胰岛素的作用:

- (1) 将血液里的脂肪送到脂肪细胞
- (2) 促使血液中的葡萄糖进入脂肪组织储存
- (3) 储存脂肪并抑制脂肪分解
- (4) 促使肝脏合成大量的胆固醇
- (5) 促使肝脏合成大量的甘油三酯
- (6) 促使肾脏保留过多的水分
- (7) 增厚动脉管壁,损害动脉血管
- (8) 促使血压升高
- (9) 增进葡萄糖的利用

胰岛素就像身体里埋藏的定时炸弹,谁一不小心引爆了它,谁就离开了健康的国度。

2. 胰高血糖素的作用:

- (1) 在低血糖时升高血糖
- (2) 将蛋白质和脂肪转化为葡萄糖