

書香園地

第八期 (99.10)

專題展示
- 小說散文隨選
- 自助旅行~國外篇
- 養生・養身
- 認識台灣原住民族

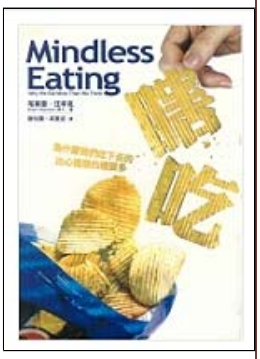
新書選介
- 瞎吃：爲什麼我們吃下去的比心裡想的還要多
- 晴空小侍郎2： 明星節度使
- 不乖：比標準答案更重要的事
- 心中的小星星= Taare zameen par〔DVD〕

借閱排行榜
- 中文書借閱排行榜
- 西文書借閱排行榜
- 視聽借閱排行榜

預約排行榜
- 中文書預約排行榜
- 西文書預約排行榜
- 視聽預約排行榜

期刊組 劉玉文

瞎吃：爲什麼我們吃下去的比心裡想的還要多



索書號：411.3 / 3104-1 / 2007

條碼號：C118873

布萊恩・汪辛克（Brian Wansink）著；

謝伯讓，高薏涵譯 / 木馬文化出版 / 2007【民96】

ISBN：978-986-6973-45-1

這是一本有關節食減重的書籍嗎？

完全戒掉我們喜愛的食物是一種很糟的做法。不論你看了哪一本減肥書，採取任何減重計劃，體重有了減少，功勞是屬於你個人所有，因爲是你願意有所「改變」。有些改變確實能立即讓你有魔鬼身材，可以上台領奧斯卡金像獎，只是劇烈而痛苦且時效短暫。作者爲美國康乃爾大學應用經濟與管理學系的教授，與研究團隊提供各種很有趣的實驗結果與數據，證明我們的胃不會算數，食量是由我們的家人與朋友、包裝與盤子、名字與數字……決定，瞧瞧以下實驗：

一旦看電影的人開始吃起手上的免費爆米花，拿到大筒的人，比拿到中筒的人平均多吃了百分之五十三，即使是放了五天已不新鮮的爆米花；經驗豐富的專業調酒師，每年在數千個杯子中，都能準確無誤地一次倒進四十三毫升的液體，卻在「寬矮平底」杯中平均倒了五十九毫升的酒；餐廳菜單的紅豆米飯改爲「傳統卡加」紅豆米飯，其他有加上形容詞的「美味多汁義大利」海鮮餅、「香嫩」烤雞和「滑嫩順口」巧克力布丁，就會多賣出百分之二十七，且客人覺得物超所值。另外有個有趣的發現：把最喜歡的食物留在最先或最後吃掉，可以看出你在家中的排行喔！

看清迷惑我們的事物後，重新規劃策略一：記住百分之二十，不管多還是少；策略三是自行擺設餐桌，把食物和餐具迷你化；策略七是保留慰藉食物，但少吃一點……。綜合結論：對我們的長期飲食計畫而言，一份我們很討厭的低脂雞胸肉，比不上一份好吃但份量稍減的牛肉，這正是隱藏在不知不覺的範圍中的秘密。此書提出科學佐證，以及一些小小改變的建議，讓我們明白「吃得更好」的想法是可行的。而且，最好的節食法就是你根本不覺得自己正在節食。

中山醫學大學圖書館 版權所有