

运动饮食

手册

无需长跑与节食
的科学健身指南

[美] Grant Petersen 著 贺玲 译

EAT
BACON,
DON'T
JOG

Get Strong.
Get Lean.
No Bullshit.

GRANT PETERSEN
Bestselling author of JUST RIDE



运动饮食 手册

无需长跑与节食
的科学健身指南

[美] Grant Petersen 著 贺玲 译

**EAT
BACON,
DON'T
JOG**

**Get Strong.
Get Lean.
No Bullshit.**

GRANT PETERSEN
Bestselling author of *JUST RIDE*



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

运动饮食手册：无需长跑与节食的科学健身指南 /
(美)彼得森 (Petersen, G.) 著；贺玲译. — 北京：
人民邮电出版社，2016.7
ISBN 978-7-115-42276-7

I. ①运… II. ①彼… ②贺… III. ①减肥—健身运
动②减肥—食物疗法 IV. ①R161②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第096678号

版权声明

First published in the United States under the title: EAT BACON, DON'T JOG: Get Strong. Get Lean. No Bullshit.

Copyright © 2014 by Grant Petersen

Illustrations copyright © by Amanda Sim

Published by arrangement with Workman Publishing Company, Inc., New York.

本书简体中文版由 BIG APPLE AGENCY 代理 Workman Publishing Company 授权人民邮电出版社在中国境内出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

内 容 提 要

本书根据作者多年健身、减肥经验，用通俗易懂的语言和生动的图片，让读者改变传统不科学的减肥健身观念，帮助读者建立科学完整、行之有效的饮食习惯和运动方式。本书的特色在于：1. 介绍了与以往不同的饮食基础知识，让读者逐渐了解正确的营养和饮食科学。2. 为读者提供了一系列有效实用的锻炼方式。3. 科学地向读者展示了遵循正确的饮食和锻炼方式后，读者会有怎样的变化。4. 为读者推荐了部分健康减肥食谱。是一本老少皆宜的大众健康手册。

◆ 著 [美] Grant Petersen

译 贺 玲

责任编辑 紫 镜

执行编辑 魏勇俊

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：10.5

2016年7月第1版

字数：322千字

2016年7月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-3681号

定价：49.00元

读者服务热线：(010)81055339 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

Dedication 献辞

一如往常，本书要献给 Mary, Kate 和 Anna 以及我无限慷慨的老板和 RBW 的同事们。上述各位都在我创作本书时给与了我很多帮助。他们也是本书中各种菜谱的实验小白鼠，我本人口味很大众，什么类型的菜基本都能适应。所以，本书种类丰富、口味多变的菜谱得感谢以上诸位的协助。

Acknowledgments 致谢

感谢每一位让我学到有关知识的人，大部分我已在本书最后部分列出。

感谢 Workman Publishing 出版社的各位，特别是 Suzie Bolotin, David Schiller, Beth Levy, Selina Meere, Jessica Wiener, 以及 Jenny Mandel, 还要郑重感谢 Mary Ellen O'Neill, 她帮助我拯救了自己，让人们愿意相信我是更优秀的人。

Amanda Sim 感谢她的耐心和精美的插图。

Vassily Filipov 我所认识的人中最强壮，最了解肌肉和锻炼的人。

Ken Ford 当我在科学大门徘徊时，他为我指明了方向。如果本书中遗漏了什么相关知识，那就得怪我自己没研究好。

John Gallagher 当我在乱七八糟的网上搜寻有关骆驼、马和兔子的肠道相关知识时，他为我提供了专业信息。所以，我向你保证本书中有关这方面的知识非常权威。

Danielle Svetcov 感谢你常来探望我。谢谢你，Svetcov!

简介

《运

动饮食手册》将会彻底改变你对饮食和锻炼的看法。我将通过本书向你阐释：为什么你的减肥成效不能持久，以及食用营养脂肪餐和进行强度锻炼减肥将如何改变这一现象。读者会了解到自己过去失败的真正原因，并对即将开始的新计划充满信心。

20世纪90年代中后期，我40多岁。那时我突然意识到，自己坚持了30年自认为完美的饮食和健身计划根本就没用。30年来，我不吃垃圾食品，几乎只吃燕麦麸、鸡蛋白、瘦肉、新鲜水果、脱脂奶和不加调味品的沙拉。30年来，我每天都得花1~3个小时的时间锻炼，把自己折腾的汗流浹背；每天拼命骑单车，甚至跑坏了一台NordicTrack跑步机；有时要在划船器上练到精疲力尽——仅仅是因为我觉得心率不够高。即便如此，我的体重仍然在增加。按美国标准来说，我不算胖。不过对于坚持如此“理想”的饮食方案和高强度的有氧运动的人来说，我应该更瘦才对。我开始意识到，我所做的锻炼不过是让自己长胖的速度慢了一点。

我曾经疯狂迷恋保健，因为我的曾祖父和祖父都在47岁时因为心脏病去世。我父亲倒是撑到了77岁，不过我认为自己体内的基因一定会跟我对着干。我每天吃大概3200卡路里的食物，然后再通过锻炼消耗掉一半。我知道1磅（约0.45kg）脂肪等于3500卡路里，也清楚体重怎样才会增减，所以我没办法让自己从跑步机上下来。曾经对我来说是娱乐的运动变成了工作。像很多人一样，我相信我能这样少吃多动地坚持一辈子。这个所谓的传统智慧，其实是保健的最大谎言。

正如前几页的免责声明中所强调的，我并不是医生。不过先让我问你几个问题：你的医生到现在给你的帮助大吗？我猜不太大，否则你现在也不会拿着这本书了。总之，在最后的“本书延伸”部分，我列出了与本书中提及的信息相同的权威资源。读者可以自行查阅，了解其中的科学知识，并与了解相关知识的医生进行讨论。在那之前，你可以开始多吃点脂肪，少吃些蛋白质和多吃些深绿色的蔬菜。

GRANT PETERSEN

目录 CONTENTS

| | |
|---------|----|
| 简介..... | XI |
|---------|----|

食物基础知识

| | |
|-----------------------------------|----|
| 01 降低胰岛素，从碳水化合物下手..... | 2 |
| 02 碳水化合物初级知识，以及为什么可以少吃蔬菜..... | 3 |
| 03 如何使自己不再每天饥肠辘辘..... | 4 |
| 04 轻松节食..... | 5 |
| 05 节制食量并非万全之策..... | 6 |
| 06 不要高估食物多样性的益处..... | 7 |
| 07 增加脂肪、减少碳水化合物摄入后，食量将变小..... | 9 |
| 08 碳水化合物摄入过少的危险..... | 10 |
| 09 过多蛋白质使你发胖，而不是让你变强壮..... | 11 |
| 10 从脂肪中获取主要卡路里..... | 12 |
| 11 如何吃三明治..... | 13 |
| 12 停止你那“清淡版相扑摔跤手”增重计划..... | 14 |
| 13 4种低碳水化合物饮食法..... | 15 |
| 14 你需要的是食物，而不是什么食物金字塔或其他数据表格..... | 17 |
| 15 一天中最重要的一餐——跳过它..... | 18 |
| 16 10套碳水化合物含量最低的正餐..... | 19 |

食物详情

| | |
|-------------------------|----|
| 17 有益脂肪..... | 22 |
| 18 有害脂肪..... | 23 |
| 19 保持油低温，至少不要让它们冒烟..... | 24 |

| | | |
|----|-----------------------------|----|
| 20 | 早餐喝点带脂肪的饮品 | 25 |
| 21 | 全谷物的阴谋 | 26 |
| 22 | 所有玉米都等于玉米糖 | 28 |
| 23 | 水果的诡计 | 29 |
| 24 | 颜色越深的蔬菜越苦，越有益 | 30 |
| 25 | 绝不要单煎鸡蛋清吃 | 31 |
| 26 | 自己砸坚果吃 | 32 |
| 27 | 橄榄油虽好，可不是万能的 | 33 |
| 28 | 椰子才是万能的 | 34 |
| 29 | 如何胖成个土豆 | 35 |
| 30 | 盐与血压，简化问题 | 36 |
| 31 | 大豆：蜜月期已经结束；它的营养价值被高估 | 38 |
| 32 | 要么吃希腊酸奶，要么不吃酸奶 | 39 |
| 33 | 酒胜过垃圾食品 | 40 |
| 34 | 低碳生活，不必杜绝巧克力 | 42 |
| 35 | 伪糖简易指南（事实上也不算伪） | 43 |
| 36 | 无论如何都要避免的几种食物 | 44 |
| 37 | 11种可以尽情享用的食物 | 45 |
| 38 | 如果你买得起这本书，你就负担得起优质的食物 | 47 |
| 39 | 鱼罐头万岁！ | 49 |

锻炼基础知识

| | | |
|----|------------------------------------|----|
| 40 | 不要慢跑 | 52 |
| 41 | 什么样的锻炼最有效 | 53 |
| 42 | 如果什么锻炼有着装要求，那这项锻炼就不该做 | 54 |
| 43 | 要是你吃糖，锻炼也不能让你减脂 | 55 |
| 44 | 让身体成为脂肪燃烧型，就能靠锻炼减肥 | 56 |
| 45 | 如果慢跑不能瘦身，那为什么世界上最好的长跑运动员都很瘦呢 | 57 |
| 46 | 要做力量锻炼，频率高没效果 | 58 |
| 47 | 将日常锻炼项目写在一张3英寸×5英寸的卡片上，坚持做 | 59 |

| | | |
|----|-----------------------------|----|
| 48 | 充分利用健身房 | 60 |
| 49 | 玩乐与锻炼，二者不可兼得 | 61 |
| 50 | 别用动量欺骗你的肌肉 | 62 |
| 51 | 走路也是锻炼的重要部分 | 63 |
| 52 | 工作或在家的时候坐着，但不要两个时间都久坐 | 64 |
| 53 | 做动态拉伸，不做静态拉伸 | 65 |
| 54 | 别夸大放松训练的意义 | 66 |

锻炼详情

| | | |
|----|-----------------------|-----|
| 55 | 俄式俯卧撑 | 68 |
| 56 | 扬达式仰卧起坐 | 69 |
| 57 | 利用长凳、椅子和健身球做俯卧撑 | 71 |
| 58 | 像猴子一样做引体向上 | 72 |
| 59 | 双杠臂屈伸 | 74 |
| 60 | 放松性的模仿昆虫爬行 | 76 |
| 61 | 正确做下蹲 | 77 |
| 62 | 袋鼠跳 | 78 |
| 63 | 神奇的壶铃 | 79 |
| 64 | 双手摇摆壶铃 | 80 |
| 65 | 壶铃深蹲 | 82 |
| 66 | 壶铃抓举 | 83 |
| 67 | 壶铃土耳其起立 | 85 |
| 68 | 壶铃翻举、深蹲、推举 | 88 |
| 69 | 使用壶铃和不使用壶铃风车动作 | 91 |
| 70 | 野蛮塔巴塔 | 93 |
| 71 | 杀手级波比训练 | 94 |
| 72 | 倒计时训练 | 96 |
| 73 | 重复倒数训练 | 97 |
| 74 | 斐波那契训练 | 98 |
| 75 | 使用致命武器腹肌轮 | 100 |

| | | |
|----|-------------------------|-----|
| 76 | 探取健身球..... | 101 |
| 77 | 防止短跑受伤..... | 103 |
| 78 | 你家附近的任何小山坡都是免费健身房..... | 104 |
| 79 | 将你的自行车变成训练道具..... | 105 |
| 80 | 酒店锻炼..... | 106 |
| 81 | 在疲惫和想偷懒的时候，将训练分散开做..... | 107 |

内部发生了什么样的变化

| | | |
|----|--|-----|
| 82 | 猿 + 鱼和脂肪 +280 万年 = 你..... | 110 |
| 83 | 在食用了上百万年的肉以后，你的消化系统也更偏向于食用肉类..... | 112 |
| 84 | 根据自己的肠道情况选择食物..... | 113 |
| 85 | 也要填饱你的肠道..... | 116 |
| 86 | 技术上讲，你是杂食动物，但是你的消化系统却告诉你你是 98% 食肉动物..... | 117 |
| 87 | 饥饿与体内平衡..... | 118 |
| 88 | 让身体多依赖酮，少依赖葡萄糖..... | 119 |
| 89 | 肿瘤可以依赖葡萄糖生存，却不能依靠酮体生存..... | 121 |
| 90 | 如何燃烧、利用更多脂肪..... | 122 |
| 91 | 胆固醇、甘油三酯与动脉健康..... | 123 |
| 92 | 非糖尿病患者需知的糖尿病基础知识..... | 124 |
| 93 | 了解并测量自己的血糖..... | 125 |
| 94 | 一不做二不休：测量自己的酮体值..... | 126 |
| 95 | 你的唾液让你发胖吗..... | 128 |
| 96 | 阿兹海默症：大脑的糖尿病..... | 129 |
| 97 | 调查不是研究，相关性不能当作起因，而观察也仅仅是某人在研究某事而已..... | 130 |

现在该思考什么

| | | |
|-----|------------------------|-----|
| 98 | 你能胖并快乐着，但你能胖并健康着吗..... | 132 |
| 99 | 如果你的孩子超重了..... | 133 |
| 100 | 你曾经遵从过错误的建议吗..... | 134 |
| 101 | 青春期饮食利弊..... | 135 |

| | | |
|-----|------------------------|-----|
| 102 | 重新校准你的味蕾 | 136 |
| 103 | 猫猫都是食肉动物，所以喂它们吃肉 | 137 |
| 104 | 错误的专家建议 | 138 |
| 105 | 可以食用的动物，就吃吧 | 139 |
| 106 | 别让时间掌控你的嘴 | 140 |

菜谱

| | |
|------------------|-----|
| 美妙的伪煎饼 | 142 |
| 不带面包皮的伪披萨 | 143 |
| 美妙的伪乳蛋饼 | 144 |
| 绿色蔬菜汤 | 145 |
| 蔬菜杂烩 | 146 |
| 无糖尿病风险面包丁 | 147 |
| 特白“麦片粥” | 148 |
| 乐享奶油 | 149 |
| 巧克龙 | 150 |
| 椰子奶油 | 151 |
| 蓝奶酪小番茄汤 | 152 |
| 美妙蓝奶酪酱 | 153 |
| 简易日式汤 | 154 |
| 蓝奶酪加夏威夷果甜点 | 155 |
| 早餐巧克力 | 156 |

食物基础知识

如果你减肥失败，那都要怪饮食计划不对。真的。如果一项减肥计划要求你克制自己，少吃东西，减少卡路里摄入，还要你增加运动量，那这计划从一开始就注定要失败。这计划可能会有几周的效果，但它不会持久，之后如果失败了，你可能又会怪自己没坚持住。随后，停止节食后你又长了几斤，你又会尝试另一个名字不同但方式几乎相同的计划，最后你又会得到同样的结果。

本书前两章，“食物基础知识”和“食物详情”，我会探讨以下3个重要问题：

- 降低胰岛素才是出路。
- 脂肪是你的朋友。
- 你体内有多余的脂肪是因为你吃了高碳水化合物，而不是因为你的食物里含过多卡路里，或者是因为你缺乏锻炼。

01 降低胰岛素，从碳水化合物下手

当你吃棉花糖、面包、水果、苏打或者意大利面时，身体会将这些食物中的碳水化合物转化成一种糖——葡萄糖，葡萄糖会进入人体血液。本书中提到的糖和葡萄糖代表相同的意思。

如果你摄入碳水化合物，血液葡萄糖就会升高，也就是血糖升高，是同一个意思。

当你食用了碳水化合物后，血糖会升高。身体会将血液中的葡萄糖视为有毒物质，胰腺会立即发出救援——分泌胰岛素。胰岛素是一种荷尔蒙，决定着身体获取能量的来源和方式以及卡路里的燃烧。当你食用了碳水化合物，血糖升高，胰岛素也升高，身体开始燃烧糖，而不是脂肪。你可以将这一过程看作身体降低有毒葡萄糖的方式——将其燃烧。

所以，是胰岛素将葡萄糖排出你的体内——拯救了你的性命，并将葡萄糖送入细胞，让你有能量走路、跑步、骑车。这就算胰岛素做的最后一件好事了。

胰岛素罪状

- 胰岛素将卡路里转化成脂肪。即使卡路里是来自不含脂肪的食物，也会被转化成脂肪。
- 胰岛素会将脂肪储存在臀部、腰上、背上。你不希望脂肪出现在哪里，胰岛素就把它放在哪儿。
- 胰岛素阻止身体将脂肪当作燃料。当你长时间辛苦锻炼时，你以为自己在燃烧脂肪，其实你没有。胰岛素是不会让你燃尽脂肪的。
- 胰岛素让你饥饿。它会让你想要吸收更多的碳水化合物。

不止这样。现今人们已携带或惧怕的许多疾病，其背后黑手都是胰岛素。降低胰岛素水平是减脂和健康的关键，要降低胰岛素水平只有一个办法：不吃碳水化合物。不是脂肪，不是蛋白质，而是碳水化合物。

胰岛素才是问题所在。食用碳水化合物会使胰岛素水平升高。剔除碳水化合物则会降低胰岛素水平，这就是解决问题的办法。



02 碳水化合物初级知识，以及为什么可以少吃蔬菜

大部分碳水化合物食物便宜又好吃，所以我们总是吃得太多。例如小点心、含酒精的饮料和能量饮料、快餐以及许多假期或其他特殊场合聚餐的饮食等。我们喝的苏打水、运动饮料、果汁和酒，全是碳水化合物。最糟糕的碳水化合物是含糖果、饼干和苏打中的纯糖和糖浆，以及白面包和那些漂亮的点心中的精炼碳水化合物（如去除麦麸和胚芽的小麦）。这些碳水化合物会让你身体的糖和胰岛素水平飙升，而且就发生在你刚吃完食物的瞬间。如果在吃这些食物之前，你的身体正在燃烧脂肪，那么吃了这些食物后，飙升的胰岛素也会叫停这些脂肪的燃烧。

而所谓的优质碳水化合物则是一些自然、未经加工的食物，如水果、根茎类蔬菜以及全麸谷物。

这些食物比较“复杂”。碳水化合物附着在这些食物的植物纤维上，人体需要更多的时间才能将它们分解成葡萄糖。所以，相较于可乐中的碳水化合物，优质碳水化合物造成的血糖和胰岛素变化会相对较小、较慢。

不过，要是说它们对体重增加的贡献，任何形式的碳水化合物最终都会分解成糖分，并导致胰岛素水平升高和脂肪的产生。劣性碳水化合物很容易发现并拒绝，而“优质碳水化合物”似乎更加危险，因为它们会像看不见的敌人那样欺骗你。你会以为这类食物是十分自然而且有益身体健康，就无节制的食用。

然而真相却是：一杯鲜榨有机橘子汁配上一根香蕉，比你碰都不敢碰的糖和可乐更容易让你产生饥饿感和获得脂肪。至少糖果和可乐没有假装对你有好处。

最佳的碳水化合物食品是那些最无害的食物，都是些绿叶蔬菜，特别是菜叶——甘蓝、甜菜、卷心菜、菠菜等。最佳的意思并不是说其中所含的营养物质，而是因为它们有三个优点：

- 基本上是水。
- 含糖量少。
- 其中所含的少量糖也与纤维素混合在一起，不会被完全消化。

纤维素是植物的结构部件。它让芹菜长得像根棍子，让甜菜的形状不会软趴趴。想要提取绿叶蔬菜中的营养必须消化纤维素，而消化纤维素又需要纤维素酶，我们身体中又没有这种酶（食草动物有）。植物中的营养物质都被关在纤维素这座监狱里。所以，尽管甘蓝中富含维生素和矿物质，我们都无法获取。从某种意义上来看，食用富含营养的甘蓝相当于吞下一片不能溶解的维生素和矿物药片。

当营养物质在实验室被鉴定时，这些营养物质的“消化”是人工的、完整的。可是当你自己食用甘蓝时，你的身体会说：你干啥呢，哥们？这东西我可消化不了！——然后身体会以最快的速度把这些东西从你的后门排泄出去。

而从另一方面来看，食用精炼碳水化合物，就像摄入一粒糖衣碳水化合物胶囊。胶囊已进入你的身体，瞬间分解，释放出大量糖分直接进入消化系统并让你长胖、生病，变得饥肠辘辘。

03 如何使自己不再每天饥肠辘辘

有两种方法能让你不再忍受让人崩溃的饥饿感：拼命吃，吃到撑不下，然后长胖；或摄入大量脂肪，几乎不摄入碳水化合物，这样不长胖。

当你将自己每天摄入的碳水化合物限制在 50g 以内或更少（例如一片面包，一根香蕉）并用来自动物或动物产品，以及特定的植物中（椰子、夏威夷果、牛油果和橄榄最佳）获得的优质脂肪来代替碳水化合物，你的身体就能从储藏的脂肪中得到卡路里，饥饿感也会消失。即使你体型较瘦，身体也有足够的脂肪提供能量需求。减少碳水化合物，食用更多的脂肪，驯服自己疯狂的食欲。就这样。



04 轻松节食

很多节食主义的狂热粉丝们拼命鼓吹节食有净化精神、清肠、解毒以及其他一些玄乎的功能。无论这些所谓的功能是否真的存在，不可否认的是，节食确实能够降低血糖，并随后降低血液胰岛素。当断掉所有食物后（包括碳水化合物），人体血液胰岛素水平会下降，身体会开始燃烧脂肪，人也不会感到饥饿。可是依靠挨饿来达到减肥的目的实在没必要，就算只坚持一天也会让人很难受。如果你想通过节食来降低胰岛素，下面两种方法比较有效，而且不会让你忍受挨饿的痛苦。

- 18小时节食：以24小时为一阶段，将所有的高脂、低碳水化合物食物集中在6小时内食用。选任何时间段的6个小时：早上8点~下午2点，中午12点~下午6点，下午6点~晚上12点，你自己决定。这方法可以让你在进食后的18个小时内远离饥饿。在这18小时内，身体有足够的时间将血液中的葡萄糖充分燃烧，并降低胰岛素水平和减少脂肪储存。这种进食模式非常健康，可长期使用，不过现实生活和社会压力可能会带来干扰（如商务聚餐）。
- 全天90%食用脂肪法：24小时内，只吃奶酪、自制无糖生奶油、椰子油、橄榄油、黄油、熏肉、2~4盎司（1盎司=28.35g）的肥肉，或者6个以下的鸡蛋。根据自己体型决定份量，能够饱腹的量就够了，不过注意关键是要摄入脂肪。所以熏肉要选猪肉的，而不是火鸡肉的；不选全脂牛奶而要选奶油。如果你喜欢布里干酪的话，可以吃Triple-Cream那种（如果不喜欢，可以试试Cowgirl Creamery公司的Mt.Tam奶酪）。

在这个不用节食的节食计划里，你想什么时候吃都行。你不会再渴望吞下一大块熏肉和奶油，因为有了让你产生饥饿感的胰岛素，你就不会想吃那么多东西。当身体获得的卡路里90%是来自脂肪，而不是来自碳水化合物时，胰岛素就会像只喝水的节食者一样急速下降，不过不会像他们那样觉得饿。

经过几天的只吃脂肪节食后，你会发现，就算每天只吃一顿富含脂肪的主餐，对你来说也就够了。主餐可以是加肉和奶酪的沙拉（沙拉中添加蔬菜不是必须的），只不过蔬菜可以增加菜的分量和色泽，帮助吃下的肉类让你保持更长时间不会饿。就好似一种不加谷物的汉堡配菜。你也可以在不同时段吃点含脂肪的零食，比如奶酪和坚果。慢慢的，你的胰岛素会降低，体重也会减轻。无需忍饥挨饿也能变得健康健康。

05 节制食量并非万全之策

面包减半，或只让自己吃一点意大利面可能会让你觉得自己减少了食量。但是真正应该调整的不是你的饥饿感，而是血液中的葡萄糖。

有些人是胰岛素敏感型体质，他们比较幸运，因为他们只需要小部分的胰岛素就能降低血糖。这类人吃个桃子，血糖上升，胰腺派出两名胰岛素士兵就能将胰岛素赶出血液，送入细胞。

当然你可能是胰岛素耐受型体制，这意味着如果你吃个桃子，两名胰岛素士兵不能完成上述工作，所以你的身体就要派出6~7个胰岛素士兵。而当胰岛素试图将葡萄糖送入细胞时，细胞又关门不让进，这使血糖仍然保持高水平，那么胰腺又会派出更多胰岛素援兵。更多的胰岛素意味着每个桃子、可乐或土豆会让你储存比别人更多的脂肪。

通过调整进食和锻炼的方式降低对碳水化合物的育肥反应，你可以增加自己的胰岛素敏感性。获得瘦体重(肌肉)能增加胰岛素敏感性，降低血糖对食用的碳水化合物产生的反应，从而让你变瘦，保持苗条。

06 不要高估食物多样性的益处

在 15 世纪前的 240 万年时间里，人类都只吃当地食物。如果你住在非洲，就吃当地野生猎物和单调的根类蔬菜，不可能吃到印第安麦或巴西莓。如果你是爱斯基摩人，就只能吃海豹的肝脏、北极熊和鱼，不可能在 12 月的时候还能吃到从智利运来的油桃。杂货铺为人们提供种类繁多的食物，这非常便利，却很不自然，而且这样并不能满足人们的营养需求。

要是你觉得减少甚至断绝碳水化合物会大大缩小你选择食物的范围，可以看看下面的无碳水化合物食物和低碳水化合物食物列表：

无碳水化合物食物和低碳水化合物食物

| | | |
|--------|--------|-----------------------------|
| 熏肉 | 野牛肉 | 绞牛肉 |
| 火腿 | 肝脏 | 手撕猪肉 |
| 兔子 | 肋骨 | 牛排 |
| 舌 | 比目鱼 | 鲑鱼 |
| 沙丁鱼 | 鳟目鱼 | 蛤蚌 |
| 牡蛎 | 扇贝 | 虾 |
| 鸡肉 | 抱鸡母 | 火鸡 |
| 鸡蛋 | 蓝干酪 | 布里干酪 |
| 切达干酪 | 白软干酪 | Cowgirl Creamery Mt. Tom 奶酪 |
| 戈根索拉乳酪 | 马斯卡彭奶酪 | 帕玛森干酪 |
| 波萝伏洛干酪 | 生奶油 | 橄榄油 |
| 茶 咖啡 | | |

可以在任何时间吃的低卡路里食物，但不能每日每餐都食用

| | | |
|------|-----|------------------|
| 芦笋 | 橄榄 | 西红柿 |
| 灯笼椒 | 洋葱 | 西葫芦 |
| 西兰花 | 紫甘蓝 | 黑巧克力（可可含量至少 80%） |
| 球芽甘蓝 | 莴苣 | 椰子 |