

全美畅销书

THE L.A. SHAPE DIET

洛杉矶 塑型膳食

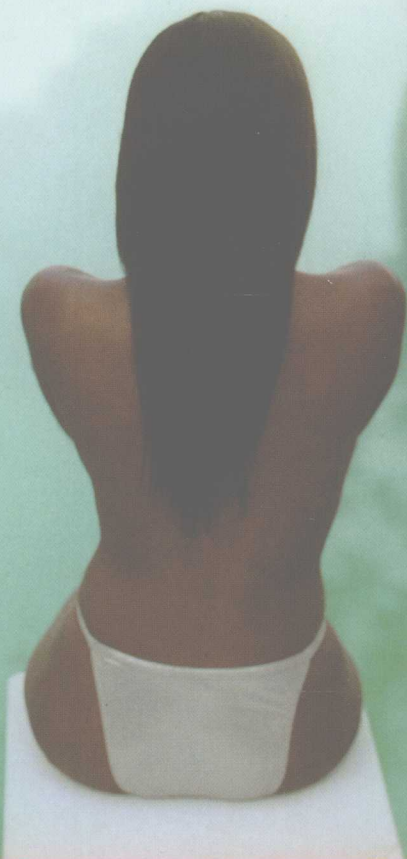
《美国周刊》、《O, Oprah 杂志》、
《女性世界》、《迈阿密先驱报》、
《波士顿先驱报》、《底特律新闻》等
多家新闻媒体一致推崇

原著 [美]大卫·赫伯

译者 李榴柏 李素君

两周就可以实现
减重的塑型计划

15种
最佳塑型
奶昔配方



北京大学医学出版社

洛杉矶塑型膳食

The L. A. SHAPE DIET

The 14-Day Total Weight Loss Plan

原著 [美] 大卫·赫伯

译者 李榴柏 李素君

北京大学医学出版社

Peking University Medical Press

图书在版编目 (CIP) 数据

洛杉矶塑型膳食 / (美) 大卫·赫伯 (Heber, D.) 原著; 李榴柏, 李素君译. —北京: 北京大学医学出版社, 2008. 9

书名原文: The L. A. SHAPE DIET: The 14-Day Total Weight Loss Plan
ISBN 978-7-81116-574-6

I. 洛… II. ①赫…②李…③李… III. 减肥—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 065687 号

版权登记号: 图字: 01-2007-4332

The L. A. SHAPE DIET: The 14-Day Total Weight Loss Plan by David Heber, M. D., Ph. D.
Copyright © 2004 by David Heber, M. D., Ph. D.

Simplified Chinese Translation copyright © 2008 by Peking University Medical Press

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA
ALL RIGHTS RESERVED

洛杉矶塑型膳食

译者: 李榴柏 李素君

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地址: (100083) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印刷: 北京佳信达艺术印刷有限公司

责任编辑: 靳新强 责任校对: 杜悦 责任印制: 郭桂兰

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 9 字数: 238 千字

版次: 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-81116-574-6

定价: 29.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

我國在國際上，自一九四九年十月一日，即中華人民共和國成立以來，在政治、經濟、文化各方面，都取得了長足的進步。在文化方面，我們出版了大量的新書，其中不少是關於科學技術的。這些新書的出版，不僅豐富了我們的文化生活，也為我國的科學事業提供了有力的支持。在科學技術方面，我們也取得了長足的進步。在文化方面，我們出版了大量的新書，其中不少是關於科學技術的。這些新書的出版，不僅豐富了我們的文化生活，也為我國的科學事業提供了有力的支持。

我的前一本书《多彩膳食健康全解码》描写了七种简单的颜色。它提示我们：每天吃的水果和蔬菜中发现的成千上万种物质是如何提供人们多种健康益处的——从预防老年性失明和精神失常到预防心脏病以及许多常见肿瘤的形成。而这本书是关于形状的一本书——但写的却不是水果和蔬菜的形状。

《洛杉矶塑型膳食》是一本关于你的身体的形状以及如何改变体型的一本书。它提出了能让你改变体型的科学方案。你只要给我一个星期，我就能让你开始这个方案；而通过两个星期的尝试，就会让你觉得比以前任何时候都更苗条更健美。通过运用身体做功和个体化的膳食方面的最新的知识，我会让你轻松踏上个体化塑型和保健的旅程。这本书不同于以往你读过的任何书籍，它更强调个体化——它是关于你的体型以及你的生活方式的一本书。《洛杉矶塑型膳食》仅为你而做——它是量身定做的成果！

在过去的二十年中，在与洛杉矶成千上万患者一起工作的过程中，我发展了本书赖以产生的哲学以及科学规律。洛杉矶是个体型显得特别重要的城市——无论是加州大学洛杉矶分校的学生、好莱坞的演员，还是在海滨度假的普通家庭中的成员，每个人都希望呈现最完美的体型。而我将教你如何通过一个简单的、十四天的计划，采用合适的菜单、食谱以及我称之为“能量乳液”的代替餐——能让你有效控制每天的饥饿感的一种饮料，达

到你的最佳体型。

你的体型与你的体脂肪有关，而这些脂肪分布的位置有很大的学问，它将决定减掉这些脂肪的是一种特定的方法。而不同的脂肪分布就需要不同的减脂方法，同时它也能预示，你的最佳体型能达到的程度。我们每个人都有两个体型：一个是目前现实的体型，另一个是理想体型。了解你的体型是控制减重努力的第一步。下半身的脂肪是一个特化了的组织器官，它的形态取决于你的身体对女性激素的反应。只有你自己能控制储存到下半身脂肪的数量，而这也只有通过调整你的膳食和生活方式而达到目的。研究显示：年轻女性常常对她们应有的体重抱有不切合实际的期望。她们常常接二连三地不断尝试时尚流行的减肥膳食和节食方法，试图去掉下半身的脂肪。但这些却都没有成功。这可不象去掉脸上的斑点那样容易，但你可以采取个体化的膳食和锻炼计划达到个人的完美体型。

身体中部的脂肪也是特化了的组织。这些脂肪贮存能量以备应急情况下使用。它常常通过对紧张时释放的激素进行反应，帮助你控制饥饿感，适应饥荒并预防饥荒年代人类的杀手——感染性疾病。当你体重超重时，你体内的这类脂肪就会异常增加。它常常导致糖尿病的发生，增加患心脏病和一些肿瘤的危险。许多中年男女——甚至他们的医生都会忽视他们稍有增加的腰围。他们对待这种增加的腰围的做法仅仅是买稍大尺寸的衣服。几年以前，我也犯了同样的错误。但肠道周围的脂肪会使你置身于患严重疾病的危险之中。所以你要做的绝不仅仅是简单的换个大尺寸的衣服的事儿。你将会明白，减低腰围以及减轻体重，使你身体中间部分的脂肪做它本该做的工作这件事是多么地重要。我将让你了解：在过去的20年中，我的成千上万的患者（以及我自己）是如何设法减掉这些脂肪的。

你的体型预示着身体脂肪的多少，但绝不是仅此而已。你需要了解更多的东西。你还需要了解你的体内有多少蛋白质，以及

你的膳食中应当包括多少蛋白质。大多数医生并不测量你体内的蛋白质，或在设计你的膳食的时候也不考虑它。简单说来，其实你的身体含的蛋白质越多，为保持你的肌肉和重要生命器官的功能，你应当吃进去的蛋白质也就应该越多。但是，超重常常是一个指征，它表明你一直采取不恰当的食物选择方式，没有吃进去足够的蛋白质，从而导致你体内的蛋白质贮存量可能会减少。一些人避免吃像瘦肉这样的蛋白质，因为他们认为他们正在变胖。但我将会告诉你，怎样在你的膳食中加入健康的蛋白质以抵御饥饿，以避免你去吃一些不该吃的零食；同时还能在你减重的这段时间内，能够保持一天的能量水平。你会惊奇地发现，生命中第一次，你可以做到不用忍受饥饿也可以节食了。

女人可以有上半身肥胖或下半身肥胖，或者两者兼而有之。依据她们的个人体型，女人需要不同数量的蛋白质。上半身肥胖而大腿比较瘦的女人，一般来说，比那些下半身肥胖或体脂均匀分布的女人有较高的雄性激素分泌和有更多的肌肉组织。因此，这些女人会需要更多的蛋白质以维持肌肉体积。重要的是要让这些女人了解：根据人体脂肪百分比的数值推算，她们比一般的女人要有高一些的理想体重或目标体重值。当我为她们测量纤瘦的体重时，告诉这些妇女她们的较高的目标体重的时候，她们常常表现得很惊讶，但最后也常常感到很宽慰。我常听她们对别人说：我是告诉患者其真实标准体重值的第一个医生。我能如实地告诉一个妇女，她的理想体重比列在标准身高体重表中的体重高出 20 磅！

有下半身肥胖或均匀脂肪分布的其他妇女，当她们节食的时候，往往会减掉肌肉。她们可能看上去是瘦了，但实际上仍然有过多的体脂肪。同时，她们也有较低的代谢率。正如人们将了解的那样，因为，肌肉组织决定了你在静息状态下（休息状态下）消耗的能量。通常来说，结合体育锻炼、增加膳食中蛋白质、减低食物中肉眼看不到的动物脂肪和蔗糖以及淀粉的减重措施对她

们最有效，也是她们减重的第一选择。

这些只是一般的规律。在本书中，你将会了解如何通过使用本书的一些表格，或者更精确地通过一种叫做“生物电阻抗分析”仪器的测量，你会学到能够估算你有多瘦或多胖的个人信息。除了这些科学原理以外，我知道，作为一名医生，当我提供你的个体化的胆固醇值、个体化血压值——或者就像现在，你的个体化的目标体重、优质蛋白质和热能的目标值——这些数值的时候，我的建议比那些只建议人们多吃什么，少吃什么的一般指南对你的行为会有更大的影响。

七年以前，我写了一篇关于使用一种被称为“生物电阻抗仪”的简单仪器，估算体胖和体瘦，区分肥胖的种类和肥胖程度的重要性的文章。在这篇文章中，我把肥胖不是定义为“多余的体重”，而是定义为“有过多体脂肪”。我把它冠以科学名词“少肌性肥胖”。“少肌性”的意思是肌肉减少。一个患有“少肌性肥胖”的妇女并不表现为超重，她的 BMI（被称为“身体质量指数”，是体重（公斤）与身高（米）平方的比值）可能只有 23，在正常范围内。但她却很可能有多余的体脂肪，体脂肪含量可能处于 32% ~ 35%，（妇女的正常体脂肪含量应当是 22% ~ 28%，但对一个年轻的女性运动员，体脂百分率仅为 15% ~ 20%）。这些妇女可能在她们的低能量膳食中没有获得足够的蛋白质。节食导致的结果往往是：她们的身体用光了肌肉中的一些蛋白质，肌肉组织变少，导致她们的代谢水平也降低。

另一方面是那些体块儿较大的妇女，人们通常认为她们是超重体型。很多情况下，这些女性比其他同等身高的人有更多的肌肉。如果她们不从膳食中获取足够的蛋白质，她们会觉得饿，因而可能只好放弃减重计划。在一些情况下是：她们成功减掉适量的脂肪保持瘦态，但她们仍然比标准体重表中的她们的理想体重数值要重。参加了商业减肥项目，如“体重监测项目”的女士告诉我：当她们在达到某个体重下降的平台期，体重再也不能继

续下降时，她们就放弃了。这就证明：平台期的数值就是目标体重。标准体重表其实是错误的！

这样的事同样也发生在男士中。过去我曾经遇到过几位军官，体脂肪百分比含量的测量值证明他们已经处在平台期时，他们仍被判为超重，并被告知要减轻体重。我只好给司令部官员写信道明实情。比女人有更多的肌肉的男人，减重并不是件困难的事情。他们减重可以说是太容易了——只要将排骨砍去一半就行了。这使得他们觉得：他们想什么时候减重都可以随时开始。——只要他们做好准备，随时都能做到。很不幸，这常常是在他们第一次心脏病发生之后或是在前列腺癌诊断之后。太晚了！《洛杉矶塑型膳食》教给男士们按照最新的构建肌肉的科学方法，循序渐进地进行锻炼，同时指导他们应当吃多少蛋白质。事实上，大多数为男子设计的节食方法从未被认真对待过。因为这些膳食没有特别提出用充足的蛋白质避免一个大男人挨饿。阿特金斯（Atkins）膳食也正是由于这个原因才倍受男士的喜爱。男士平均每天需要 150 克蛋白质，但这么多蛋白质必须通过健康的方式去除阿特金斯计划中的所有饱和脂肪酸而获得。因此，如果你不想尝试减掉 20 磅后马上又反弹，而且永远达不到自己理想的体型的经历——那么就请读一读这本书。

为了让少肌型肥胖患者构建肌肉，同时也控制少肌及多肌超重肥胖患者的食欲，在过去的五年中，我曾推荐我的病人每天要做到：每磅瘦体重从膳食中获取 1 克蛋白质。注意——这是很关键的地方。这个蛋白质的数量是目前政府的咨询专家小组推荐量的 2 倍。平均来说，女士每天需要 100 克，男士需要 150 克。吃更多的蛋白质不但会维持你的肌肉，科学证据也充分证明：它还能减低你的食欲，使减重对你来说更容易。我的诊所对 3500 人使用体成份测定装置测定到的数据使我能够建立瘦体重表，通过匹配平衡你的膳食蛋白质和身体蛋白质含量，帮助你实现个体化减重计划。我也将通过使用代替餐以及容易记住的健康肉、鱼制

品的份量大小，为你简化步骤，使你达到你的每日蛋白质摄入量目标。

我将从理想的早餐——我叫它“能量乳液”开始，为你设计理想膳食。它包括了 25 ~ 30 克蛋白质、健康碳水化合物、膳食纤维、维生素以及矿物质。坦率地说就是你能吃到的最好早餐。为了证明这一点，你可以先看一下附录部分，在那里，我比较了“能量乳液”的营养和每天早上数百万美国人吃的早餐谷物的营养价值。

我建议你：通过控制第一周的膳食，也就是在第一周每天吃两次蛋白质“能量乳液”以及一顿健康膳食开始减重过程的伟大开端，并终身摆脱肥胖的困扰。在我推荐的高蛋白质的能量乳液中，你不仅能够少摄入热量，你还会比以前更好地控制饥饿感。

你的理想膳食的其余部分应该是由有颜色的水果和蔬菜来构成。正如我的前一本书《多彩膳食健康全解码》所介绍的那样：水果和蔬菜的颜色不是随意形成的。我推荐的七种颜色中的每一种颜色都代表了一类植物化学物质的一个家族，这个家族通过不同方式影响你体内细胞的功能。波菜和鳄梨的黄绿色代表了叶黄素家族，它们集中存在于你眼睛里集中光线的视网膜的一个部分，在这里，它保护眼睛，避免随年龄增加而带来的晶状体退化。这种疾病是主要的致盲原因。红色、红色/紫色、橙色、绿色、白色/绿色，以及橙色/黄色中的每一种颜色都代表被称做花色素苷、胡萝卜素、glucosinolates、烯丙基硫醚和类黄酮的化合物家族。这些物质是抗氧化剂，同时也能够影响脑机能、视力及解毒的机能，还可能帮助预防常见的肿瘤。这些食品也含有大量的膳食纤维，使你能达到我推荐的每日 25 毫克的膳食纤维推荐量。

在这里，我也将澄清关于碳水化合物的混乱看法。我会让你知道：并非所有碳水化合物都不好。你将学习如何使用“升糖指

数”，学会如何计算你面对的每份食物的升糖负荷和所含的热量，据此决定哪类碳水化合物属于你的最佳食品范围之内，哪一类是应当避免食用的“扳机”食品。在本书中，我也仔细查看了患者告诉我的诱惑他们过量进食的其他常见“扳机食品”。

如果没有维生素和矿物质，任何理想膳食都是不完全的。我将会告诉你现在该吃的最重要的营养补充剂以及维生素的新品种。这种维生素能够提供正常水果和蔬菜中含有的植物化学物质，它们以高度浓缩的片剂或胶囊的形式来提供人们特定的营养。这些物质是对膳食的重要补充，因为水果和蔬菜不一定总能提供这些重要物质的理想数量，而且，做到每天都达到我推荐的每天吃七次水果或蔬菜的量也是相当困难的。

减重就好象乘船旅行。你需要知道你要去哪儿，如何才能到达目的地。你将会了解到：除了营养之外，行为、锻炼、构建肌肉、精神与毅力、自我感知能力以及草药补品的相关知识都可能会帮助你去掉前进道路上的障碍。然而，重要的是，大家要记住：世界上没有能让你想吃什么就吃什么，同时还能减轻体重的灵丹妙药。另外，减重也不是坐火箭，目标很快就能实现。它需要时间。但我相信，我能教你如何科学地减重，你将和我以往二十年间目睹的患者一道，进行减肥的实践。

我是一名医生，一位医学和公共卫生学教授。“doctor”（医生、博士）一词来源于拉丁语词根的“老师”一词，所以我是双重意义上的老师。同时，我也是一名博士，同时具有 M. D.（医学博士）学位和一个生理学方面的 Ph. D（哲学博士）学位。在每周的工作日和一些周六休息日，我都要照看我的患者，同时，我还在加州大学洛杉矶分校（UCLA）“人类营养中心”管理着有七个教授、七个研究员以及 35 名员工组成的一个很大的研究小组。这个研究中心，是我在 1996 年建立的。我也指挥着国家的最成功的体重控制项目中最大的一个项目，即“UCLA 危险因素肥胖临床治疗中心项目”。这个项目已经治疗了几千名患

者，并与无以计数的人的生活有过接触。对我最大的回报之一是：通过帮助他们减肥并远离超重，我们的工作改变了患者们的生活。我见过各种各样的患者，有企业家、娱乐圈的人物、忠诚的学校教师、护士、其他的医生（博士）、建筑师、心理学家以及精神科的医生。这本书介绍的减肥计划是基于我的研究和我每天医疗实践的成果而做。

最近，我成为“国际草药生命科学和医学咨询委员会”的主席，这个组织在全球五十九个国家拥有超过一百万名的销售人员。除了我的许多在肥胖治疗领域的同事之外，Louis Ignarro 医生，UCLA 医学院的第一个诺贝尔奖获得者也加入了这个咨询委员会。《草药生活》已经采用了这本书介绍的许多治疗原则，包括基于体成份的个体化营养建议。我非常感激他们提供给我机会，使我能把我的信息传达给世界上数以千万计的更多的人。

如果你读了这本书后能够从中受益，就请告诉你的朋友。肥胖是个世界性的问题，也要求有世界范围内的解决方案。请你也参与到这个解决方案中来。

David Heber, M. D., Ph. D.

加利福尼亚，洛杉矶

改变你的体型	(1)
第一步 成功跨越第一周	(11)
第二步 个体化你的减肥计划	(27)
第三步 激活你的个人计划	(67)
第四步 巩固你的习惯 预防故态复萌的艺术	(119)
第五步 鼓舞和激励 寻找你自己的内在声音和想象	(131)
第六步 为生活进行锻炼	(147)
第七步 L. A. 塑型健身助剂 营养补充剂和草药的作用	(175)
节食和体型的科学	(193)
附录	(203)
替代餐的科学	(204)
蛋白质的科学	(211)
体型和体脂肪的科学	(216)
生物电阻抗分析法的科学	(222)
“好脂肪”和“坏脂肪”的科学	(231)
谷物及代替餐的科学	(239)
体育锻炼和构建肌肉的科学	(245)

维生素和矿物质的科学	(259)
工作表和日志	(267)
致谢	(271)

改变你的 体型

当处于良好状态时，人们是有感觉的——腰围会更合适，肌肉也会更丰满而有弹性。实际上，单位体积的肌肉比脂肪要重。因此，如果进行一个同时有体育锻炼内容的节食计划，就很容易减掉脂肪而不是体重。

对某些人来说，减轻体重并不是很迫切的问题，尽管它是其中一定要包括的一个部分。这些人主要需要通过增加肌肉，减少脂肪来重塑他们的身体。让我来讲一下我个人的体会。如果你在三年前见过我，你不会认为那时我很胖。那时候，我是5英尺2英寸高，体重192磅，腰围是36英寸。我知道我的体型不是最理想的，但没有其他人知道我胖。我摆脱了它的困扰，但在我的胸部、脖子和脸上仍有多余的脂肪。回想到我的大学时代，当时，我又矮又胖，通过吃鲜奶酪和小肉饼，使体重从192磅下降到172磅。那时，我只有18岁，而现在我是54岁，脂肪已经堆积于身体的不同的部位，而且很难减掉。

直到我到科罗拉多州的丹佛城旅行，在布朗宫酒店参加一个会议时，我才得以下定决心摆脱围绕在身体中部的多余脂肪。这个酒店有个稍显破旧的侧翼，由于某些原因，你必须从房间爬一些台阶才能到达狭窄的浴室。我把这些台阶看过来，看过去——哦，天哪！最后我扭伤了我的右膝，并且从离墙一英尺远的浴室的门口撞到了墙上。在当天夜里和此后的几个星期，我一直受着

膝关节损伤的困扰。我尝试着卧床休息，以缓解疼痛。但也就是在这个过程中，我的体重增加了 24 磅，腰围增加到 38 英寸，我只好去买了几条新裤子。

两个月后，在经过很长时间的飞行到达 Holland 之后，我在饭店的健身房进行自行车训练。锻炼中，我突然感觉到在丹佛扭伤的膝盖有撕裂般疼痛。真是糟糕透了！在回来的飞机上，我给我的足病医生打了电话，约好我回家后马上进行治疗。他建议我立即进行外科手术。但我有个去日本的旅程安排就要到了，并且希望他能对我的膝盖的康复再作一次尝试。因此，我就继续进行一项你将在本书中读到的减肥计划：吃高蛋白质能量乳液，每天坚持体育锻炼，多吃水果及蔬菜。我的体脂肪百分含量从 21% 下降到 17%，腰围从 38 英寸减少到 34 英寸。但我的体重才下降了 24 磅，从 204 磅降到了 180 磅。最重要的事情是：我的体型发生了变化。我身体中部减重成功，胳膊上的肌肉增加了。我觉得病痛减轻多了，并避免了膝关节手术。

我没有夸耀我自己减重的故事。因为我没有减那么多重量。最重要的是我减重的部位。我减掉了腹部脂肪却获得了手臂上的肌肉。我的健康状况的提高程度超出了减重的效果。

正像对医生和公众进行肥胖知识的教育者一样，我相信：减重被过分地强调了，而减脂肪却没有受到足够的重视。你可能已经对身体质量指数（BMI）有所了解。这是体重和身高的比值。在美国，如果 BMI 超过 25，你就会被认为是超重；如果 BMI 大于 30，你就会被认为是肥胖。你可以用本书第 43 页的表计算你的 BMI 值。这个比值被科学家们用来作为一个有力的方法，用来表示和记录这个国家的肥胖流行情况及其对健康和疾病的影响。但当你用这个数值来评价你的个人情况时，就会产生误导。

使用 BMI 判断个人的肥胖状况时，常常发生错误。例如，尽管一个足球运动员的过多体重是肌肉而非脂肪，根据 BMI 表，也会被认为属于超重。一个苗条的女士可以有正常的 BMI 值，