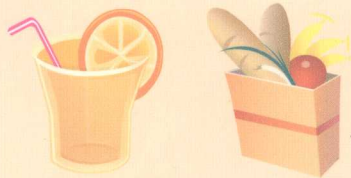


肥胖是一种疾病，只有远离肥胖的病因，
才能彻底战胜肥胖

NEVER BE FAT AGAIN

选择健康： 瘦身篇

(美) 雷蒙德·弗朗西斯—米歇尔·金◎著
程 芸 王慧超◎译



导致肥胖只有两种原因：

营养不良与毒素侵袭。

健康减肥存在六条渠道：

增加营养、远离毒素、调节心理、
加强运动、减轻遗传和对症治疗。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

肥胖是一种疾病，只有远离肥胖的病因，
才能彻底战胜肥胖

NEVER BE FAT AGAIN

选择健康： 瘦身篇

(美) 雷蒙德·弗朗西斯 米歇尔·金◎著
程 芸 王慧超◎译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Raymond Francis, Michelle King: Never Be Fat Again

Copyright © 2007 by Raymond Francis, Michelle King

All rights reserved

Chinese language (simplified characters) translation copyright © 2008 by Publishing House of Electronics Industry. Published by arrangement with Health Communications. Deerfield Beach, FL.U.S.A.

本书中文简体字版由 Health Communications 授权电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2008-2042

图书在版编目(CIP)数据

选择健康: 瘦身篇 / (美) 弗朗西斯 (Francis,R.), (美) 金 (King,M.) 著; 程芸, 王慧超译. —北京: 电子工业出版社, 2008.10

书名原文: Never be Fat Again

ISBN 978-7-121-07196-6

I. 选… II. ①弗… ②金… ③程… ④王… III. ①保健—基本知识 ②减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 115983 号

责任编辑: 刘淑敏

印刷: 北京智力达印刷有限公司

装订: 北京中新伟业印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本: 720×1000 1/16 印张: 16 字数: 228 千字

印次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

定价: 29.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

赞

誉

RECOGNITION

三十多年来，在种种减肥饮食和瘦身方法对身体的狂轰滥炸下，我们却发现自己依然处在超重和肥胖漩涡的最中心，其中包括我们拥有历史上最多超重的孩子。结果是如此的悲惨，我们被肥胖打败了，彻底打败了。痛定思痛，我们得到的唯一教训可能就是：节食是无效的！本书成功地向读者传达了一个简单、直接、具象、实用的饮食方法——以活性食物为主的饮食方式。这是一种健康合理的饮食方式，它可以让我们在享受吃的快乐的同时，实现永不再胖的“崇高理想”。

——哈维·戴蒙德（Harvey Diamond）

《健康生活》（*Fit for Life*）的作者

本书让我们从一个前所未有的视角一针见血地审视超重这一美国顽疾。它以科学、真实的信息为理论基础，结合具有较强实践性的各种办法，对抗肥胖这一在发达国家快速蔓延的疾病。以我在希波克拉底健康协会三十余年顾问的经历，我可以证明，以具有活性的植物性食物为基础饮食，远离加工类食物，同时结合其他一些生活方式的变化，你就可以获得一份惊喜和一个



健康瘦身

面阐述了其中的原因，并且打出了漂亮的“攻坚战”。

——乔尔·富尔曼（Joel Fuhrman）医学博士

畅销书《Disease-Proof Your Child》

《Eat to Live》的作者

多少年来，我们目睹了种种减肥饮食的盛和衰，几乎没有一个是真正有效的。然而，本书做到了，因为它关注的不仅是怎么吃才可以瘦身，而且展示怎么吃才可以达到更好的健康。阅读本书，按照它去做，你就可以重新拥有标准的身材和强健的身体。

——罗伯特·杰伊·罗恩（Robert Jay Rowen）医学博士

《第二观点》的主编

本书是许多挣扎于超重和肥胖痛苦中的人的希望之光。作者的目标着眼于身材匀称、远离疾病，在肥胖和慢性病流行的现代社会，这是每一个人的希望。我向本书的作者致以崇高的敬意，因为本书是全球许多渴求健康和标准身材的人的福音。如果你想洞彻自己肥胖问题的谜底，那么打开这本书吧，你会获得一个令人激动的答案。从此，你将拥有一个崭新的自己。

——苏·杰恩（Su Jain）医学博士

Mt.Dianlo 健康中心医学顾问

序 言

FOREWORD

解决肥胖问题的首要条件是正确认识肥胖。本书第一次准确地诠释了什么是肥胖。它认为，肥胖是一种疾病，只有健康，才能免受肥胖的困扰。为了健康地生活，作者在营养、毒素、心理、生理、遗传及医疗 6 个方面提出了建议，并告诉我们在这些方面可以做出哪些努力。

本书可以帮助你了解有关健康和减肥的极为重要的信息，不仅有助于你拥有理想的身材，还有助于你身体健康、长命百岁。

在多年的医学实践及营养学研究生涯中，我从未见过一本值得一读的减肥书，更不要说吸引我按照书中的说法去做了，直到本书问世，我才眼前一亮。市面上减肥书籍的作者大多缺乏根本的科学教育基础，一些看似涵盖了几条科学理论的书籍也只是蜻蜓点水地涉及，根本没有勾勒出完整的画面。本书之所以鹤立鸡群，是因为作者使我们将目光聚焦在比减肥更为重要的方面：重获健康，保持健康！不用担心，一旦你重新拥有健康，那么，多余的脂肪就会自然而然地消失。

你觉得这种生活方式怎么样？减肥的同时丝毫没有疲惫或饥饿的感觉，反而充满活力。你难道不想尝试一下这种简单而又有效的方法吗？从我帮助别人成功减肥的过程中，我一次又一次地见证了精力充沛的减肥状态。我可以肯定地告诉你，把健康作为首要目标是减肥唯一有效的选择，也是达成减

肥目的最为明智的做法。

近年来，人们一直被大量的广告宣传所误导，认为不管采取何种方式，消耗脂肪就等同于健康。其实，这种想法只会令你跌入深渊，本书会让你恍然大悟。大家都知道，大部分减肥计划都不是建立在可持久的基础之上，因此很难获取长期的效果。很少有人认识到那些食谱是多么不健康，低热量饮食会引发许多严重的慢性病，你的体重或许降下来了，可是健康状况却受到了影响。同高脂高蛋白饮食一样，过于控制饮食不仅会造成四肢肌肉损伤，还会引发心脏、肺及肾等器官的疾病。心脏衰竭及肾衰竭是节食所引发的两大问题。总之，林林总总的减肥食谱已经使数百万人失望了，或许你也是这些人中的一个。

美国人一直在努力消除肥胖危机，1976—1980年，大约有47.4%的人超重或者肥胖，如今，这个比例已增长到65.2%。太多的人减肥心切；仅2001年一年的时间，就有大约47 000人做了减肥手术。去年，做减肥手术的人增加到145 000人。令人痛心的是，其中1 400人永远地倒在了手术台上，数以万计的人由于服用Fen-phen之类的减肥药而引发了心脏病。本书的问世如同一场及时雨，它将帮助美国需要减肥的人重新获得健康。

雷蒙德·弗朗西斯是在健康与疾病研究方面取得突破性进展的为数不多的科学家之一，他的“一种疾病，两种原因”的原理简单而又深刻。不管是你想获得健康，还是想要减肥，你都需要吃得多一些，也就是说，你需要摄入更多的营养物质，吃一些营养均衡的食物和吃不健康食品的结果真的是天壤之别。另外，作者在研究毒素对体重的影响方面有其独特的视角。

毒素会使你增肥吗？毫无疑问！毒素在美国典型饮食中随处可见，“有害的脂肪”、农药、除草剂、有毒的金属、味精，以及各种各样的有害的加工类食物配料、激素、抗生素、细菌等，这些都在污染我们的食物。更为可悲的是，大量合法的食物添加剂根本就没有经过安全测试，并且几乎没有一种食品接受过几种添加剂共同作用的后果的安全测试。本书有关毒素所做出的论

述及建议非常宝贵——不仅有助于减肥，更有助于健康地生活。仅此一项，这本书就值得你拥有。

本书所涵盖的知识面之广使我深有感触，它向读者解释了健康饮食中每一项食物的添加或者删除的原因。只有明白了这些原因，读者才有可能在以后的减肥或生活过程中持之以恒。

读到了作者论述过多脂肪引起慢性疾病方面的内容，我很高兴。减肥不仅是出于体形美观的考虑，更主要的是由于肥胖，尤其是腰腹周围的赘肉是许多疾病的关键诱因。比如，Ⅱ型糖尿病、心脏病、代谢综合征（一种最新定义的疾病，综合了肥胖、心脏病及糖尿病症状的特征）、自身免疫性疾病、老年性痴呆、帕金森等病的诱因。

越来越多的证据表明，基本上每一种疾病都会由于肥胖尤其是腹部的脂肪过多累积而加重病情。某些脂肪细胞会分泌强有力的化学物质，从而破坏大脑、心脏、肺、眼睛、肾脏等全身各个部位的细胞、组织及器官。然而，正如作者所说，如果你运用错误的减肥方法来减肥，你只会把事情搞得更糟，因为那样会削弱细胞功能，阻止它们的康复。

减去多余脂肪不仅对成年人非常必要，对孩子也同样重要。我们要坚决抵制那些以牺牲健康为代价，并常会引起反弹的“速效瘦身法”。我们所需要做的是了解一些必要的科学知识，用来指导我们科学地减肥，重获健康。本书贯穿始终的健康减肥的理论就是一套行之有效的科学指导体系。毫不夸张地说，它能使你的身体和生活发生难以置信的奇迹般的转变，试试看就知道了！

罗素·布莱洛克 医学博士

布莱洛克博士是一位资深的神经外科医生，生物学教授。他的著作有《兴奋性毒素：致命的杀手》（*Excitotoxins: The Taste That Kills*）、《拯救生命的健康与营养的秘密》（*Health and Nutrition Secrets That Can Save Your Life*）、《癌症病人的自然疗法》（*Natural Strategies for Cancer Patients*）、《布莱洛克健康报告》（*The Blaylook Wellness Report*）。

目 录

CONTENTS

导 论	1
-----	---

第 1 部分 理论基础

第 1 章	迎战肥胖	8
	肥胖是一种疾病	9
	缺乏意志力不是问题的关键	11
	警告：典型的美国饮食不尽合理	12
	青春常在的秘密	13
	肥胖却营养不良	14
	毒素——健康和苗条的杀手	15
	疾病的本质	16
	你在走向健康还是早死	18
	玛丽莎的成功经验	20
	过多的脂肪坏处多	23
	寿命延长的速度在放慢	24
	刺破黑暗的曙光	25



第2部分 营养渠道

第2章	远离糖类	28
	直面健康的四大杀手	29
	糖类带来的疾病和肥胖	31
	你的身体机能紊乱吗	32
	警惕：糖无处不在	37
	慎用替代品	39
	水果和果汁，你选择哪一个	40
	“驯服”糖类	41
	如何戒掉糖类	42
	不能用人工甜味素代替糖类	44
第3章	避免白面粉、加工油、奶制品及过量的动物蛋白	46
	白面粉——戴着面具的糖	47
	油脂的“坏与好”	50
	奶制品和过量动物蛋白的危害	52
	减少食用动物蛋白的方法	55
	警惕咖啡因	57
	快餐使人增肥	58
	吃出健康	59
第4章	吃出活力、吃出苗条的食物	60
	找营养看颜色	61
	用纤维素驱走饥饿和疾病	63
	选择并享受有机食品	64

弄清食用的肉类和鱼类是否人工饲养的	67
让生食做主力军	68
不让肠道“堵塞”	70
多一点“粗”，少一点“精”	70
多摄取必需脂肪酸	71
科学合理地吃	71
合理搭配食物	74
多咀嚼，少喝汤	77
怎么喝水	78
付出总会有回报	78

第 5 章 减肥的其他要素 79

升降反复式的减肥要不得	81
减肥不一定非得挨饿	82
究竟该吃多少	83
细胞功能障碍、生病和发胖的共同原因	84
体酸妨碍脂肪燃烧	86
脂肪酸比例失衡易致病	89
炎症引发的紊乱	91
危害不浅的荷尔蒙、过敏物及嗜食	94
一个都不能少	97

第 3 部分 其他渠道

第 6 章 毒素渠道 100

隐形杀手：人造化学物质	101
食物中的毒素	103



减肥饮料不能减肥	106
其他应当避免的毒素	106
为机体的解毒系统供养	114
在桑拿浴中排毒减肥	115

第 7 章

心理渠道	118
自信方能成功	119
想象一个健康而苗条的自己	121
大声喊出自己的心声	123
莫让朋友挡住你的脚步	124
避免情绪化饮食	125
大笑也能减肥	127
马上行动	128

第 8 章

生理渠道	130
快乐、健康、美丽一生	131
运动结束，脂肪还会燃烧	131
减肥贵在坚持	132
运动：抗衰老、养容颜的终极密码	133
不要拒绝阳光	139
睡觉也能减肥	141
压力也会让人发胖	142
学会有效地呼吸	144
给身体放个假——禁食	146
多记录，多阅读	148
付诸行动	151

第 9 章	遗传渠道	152
	错误的饮食会激活肥胖基因	153
	不良的生活习惯易致肥胖	155
第 10 章	医疗渠道	157
	减肥药、皮下脂肪切除术及胃旁路手术的危害	159
第 11 章	必要的营养补充剂	162
	喂好你的细胞	164
	尽管富裕，却营养不良	166
	感觉疲惫吗？那就检查一下你的营养素吧！	167
	营养补充剂是必需的，但许多产品却是无效的	169
	找到高品质的营养补充剂	170
	购买营养补充剂的注意事项	174
	购买之前考虑产品的来源	178
	维生素 C 的选择	179
	维生素 E 的选择	182
	维生素 D 的选择	183

第 4 部分 向肥胖宣战

第 12 章	减肥步骤	188
	开始前的准备	190
	你的日记	191
	第一步（第一周）：一个新的开始	193



第二步（第二周）：继续前进	196
第三步（第三周）：迈向更高的目标	197
第四步（第四周）：快速上升到更高处	199
第五步（第五周）：接近最高处	200
第六步（第六周）：到达最高峰	202
引导但不强迫家人和你一样	204
餐馆就餐如何点菜	205
选择健康、长寿和正常体重的生活	206

第 13 章 菜单、食谱及厨房用品 208

菜单样例	209
日常菜单样例	210
食谱	213
厨房用品	233
寻找最适合自己的方式	236

附录 A 记录 237

附录 B 日常计划 239

INTRODUCTION

大多数肥胖的人在尝试了各种各样的无效减肥方法之后，他们都会感觉特别无助。他们一次又一次地暂时减轻了体重，但在不久后体重却再次反弹，许多人已经筋疲力尽，对减肥不再抱有希望了。幸运的是，这回有了希望！永久性地减肥成为可能——如果你确切地知道怎么去做。其中，关键是要领悟到肥胖是一种疾病，是由营养不良和环境毒素促发的疾病，体重的增加仅仅是这种疾病的外在表现（症状）。如果你想完全治愈这种疾病，除非你能消除潜在的病因。

你很可能减肥心切。如果真是如此，千万不要盲目节食——忍受清苦、愤懑、饥饿的生活方式。想要永久性地减肥，并不是要你忍受愚蠢的、当下盛行的、所谓最厉害的各种“减肥食物”。你必须明白，肥胖是一种疾病，而不仅仅是一种外貌的缺陷。一旦知道了这种病的病因，只要尽量避免带来这种病因的因素，就可恢复正常的体重、健康的体能，甚至变得更加年轻。

本书和以往那些减肥书存在根本性的区别，它关注的重点不是怎么快速瘦身，而是怎么健康地生活——让你的身体正常运转，并且不去干扰这种运转。本书的关键点是向读者阐述怎么健康地生活，其依据是最近科学的发展及传统的生物学进化历史，不像你手头常翻阅的一些减肥书，它的依据是尚



未被证明的所谓的科学。当下那些所谓的减肥食物大都是使身体扭曲到一种病态的方式，以实现快速和暂时的瘦身。本书所阐述的长期有效控制体重及健康的生活方式是已被证明的事实，是行之有效的。

在本书中，我们会告诉你一些低脂肪或者不含脂肪的食物，它们实际上都有可能使你发胖；我们会让你明白一些本已流失的营养物质如何转化为体内脂肪；我们会向你披露大部分食品中很常见的化学毒素如何使体内那些控制体重的基因突变，从而使体重由减变升。其实，身体本身就存在平衡体重的机制，你需要做的就是不去干扰它，给它充分发挥作用的机会。

人人都渴望身材匀称，永葆青春。所以，每年都会有数百万美元消费在减肥计划和减肥书上，甚至是一些使人眼花缭乱的花招和骗局上。可是，如果不了解体内的化学物质是如何作用的，你必然会无功而返，甚至会为之丢掉健康。全民狂热参与减肥，然而，大家普遍缺乏一种科学的指导方针。近年来，美国肥胖率一直直线上升，名列各个工业国家之首，并且国民寿命延长速度也在下降。一些减肥食谱和减肥计划都使我们失望，因为它们普遍缺乏科学和营养价值。

大多数人可能对于本书中所阐述的尖端科技依然一无所知，因为新的科学知识要得到大众的普遍认可至少要花上半个世纪甚至更长的时间，况且当今医学也需要花时间把它们同临床实践结合起来。商业利益也会驱使一些人故意掩盖美国饮食真正的健康价值和它们所制造的不良后果，并且试图把本书所提出的一些正确的观点同市场上一些容易误导人的垃圾科学和食品宣传混为一谈。

健康和减肥

或许过去你总是试图通过当时颇为流行的一些食谱来减轻体重，然而，却未能如愿。你的肥胖注定会反弹，因为单纯地使重量变轻并不能达到长久