

「美国」亚瑟·阿加茨顿 著 张淑文 译

迈阿密饮食瘦身法

THE SOUTH BEACH DIET



THE SOUTH
BEACH DIET

迈阿密饮食瘦身法

[美国] 亚瑟·阿加茨顿 著
张淑文 译



译林出版社
YILIN PRESS

图书在版编目(CIP)数据

迈阿密饮食瘦身法 / (美) 阿加茨顿 (Agatston, A.) 著; 张淑文译. - 南京: 译林出版社, 2005. 5

书名原文: The South Beach Diet

ISBN 7-80657-882-X

I. 迈... II. ①阿... ②张... III. 减肥-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 022911 号

The South Beach Diet by Arthur Agatston

Copyright © 2003 by Arthur Agatston, M.D.

Published by arrangement with Rodale Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

through Bardonia-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2005 by Yilin Press

All rights reserved.

登记号 图字:10-2004-122号

插图图片来源: 深圳市超景图片有限公司

书 名 迈阿密饮食瘦身法

作 者 [美国] 亚瑟·阿加茨顿

译 者 张淑文

责任编辑 周丽华

原文出版 Rodale, 2003

出版发行 译林出版社

电子信箱 yilin@yilin.com

网 址 <http://www.yilin.com>

地 址 南京湖南路 47 号 (邮编 210009)

集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京中央路 165 号 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 丹阳教育印刷厂

开 本 880×1240 毫米 1/32

印 张 9.75

插 页 10

版 次 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80657-882-X/I·631

定 价 19.50 元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录

第一部 理论篇:了解迈阿密饮食瘦身法

瘦身延寿	3
优质碳水化合物,不良碳水化合物	7
流行瘦身饮食简史	19
瘦身一日	28
优质脂肪,不良脂肪	36
面包,你好	46
食物种类和食用法	58
什么吃法不耐饿?	68
有没有患糖尿病?	84
餐馆用餐策略	96
再谈心脏病学	102
为什么节食者有时会失败?	112

第二部 实践篇:饮食计划与食谱

第一阶段饮食计划	123
第一阶段食谱	141
第二阶段饮食计划	196
第二阶段食谱	213
第三阶段饮食计划	256
第三阶段食谱	271

第一部

理论篇：了解迈阿密饮食瘦身法

瘦身延寿

迈阿密饮食瘦身法既非低碳水化合物饮食，也非低脂肪饮食。迈阿密饮食瘦身法引导你摄入有益健康的碳水化合物和脂肪，远离有害的碳水化合物和脂肪，从而快乐地生活。

按这一饮食瘦身法能健康地瘦身，两个星期体重就能减轻 8 至 13 磅。

开始两个星期要做到以下这些：

吃正常量的肉、鸡、火鸡、鱼和贝类。

吃足量的蔬菜、鸡蛋、奶酪和坚果。

吃天然橄榄油拌色拉。

一日三餐膳食要均衡，不让自己有饥饿感。没有什么比恼人的饥饿感更会破坏瘦身计划。没有哪种健康的瘦身饮食想给你的生活带来不适。我们极力主张你不论需要与否，半上午和半下午都要吃零食。晚餐后吃甜点。

当然要喝水,可以根据喜好喝咖啡或茶。

在这 14 天中,绝对禁食面包、米饭、薯类、面条或烘焙食品。甚至水果也不能吃。别慌,接下来的两个星期又可以添加以上食物了,但这些目前要禁食。

糖果、蛋糕、小甜饼、冰淇淋或糖也要禁食两星期。禁食各类啤酒或酒精饮料。这一阶段过后,可以随意饮用葡萄酒。它非常有益于健康。但前两个星期一滴也不能沾。

如果你以面条、面包或薯类为主食,或认为自己不吃三到四次甜食就一天也过不下去,那我要告诉你:不吃这些食物也能轻松度过两个星期。这也许会令你感到震惊。开始一两天你会觉得很难;但一旦经受住了,就会感觉很好。不需要克制自己强烈的饥饿感,实际上,第一个星期内它就会消失。我之所以这么肯定,完全是因为许多超重者已经按这一计划成功地减轻了体重,他们都是这么告诉我的。或许你还不知道迈阿密饮食瘦身法,但数年前它就已经出现了,已帮助数千人轻松瘦身,而且没有反弹。

以上就是第一阶段,最为严格的阶段。

两个星期以后,体重会比现在减轻 8 至 13 磅。减掉的大部分是在身体上腹部,从穿衣上就能感觉到变化。牛仔服的拉链会比以前更容易拉上。可以拉上运动服而没有了鼓鼓的肚子。

但这还仅仅是可以注意到的变化。两个星期中内在的变化是不易觉察的。身体对易使人发胖的食物的反应将会改变。体内有个转换开关,它已经打开了。现在只需调整饮食,就能远离这些食物了。牵制着饮食习惯的饥饿感将会消失,只要坚持按饮食瘦身法进餐,就不会再出现这种感觉。体重不会因少吃而减轻,但你可以少吃以前使你吃



The South Beach Diet

了更饥饿的食物,少吃那些使身体积存多余脂肪的食物。

由于这一转变,在为期 14 天的第一阶段结束后,即使你已开始重新添加一些曾禁止的食物,体重还会继续减轻。饮食仍要加以控制,但如果你爱吃面包,就请享用吧。如果你爱吃意大利面条,也可以恢复了。稻米或其他谷物也可以吃。薯类也可以了。水果,当然更是完全解禁了。

巧克力?如果使你感觉好,当然可以吃。不过,你必须对自己喜欢吃的食物加以挑选,不能总是同时吃。你将学会与以前稍有不同地享用它们——不像以前那么热切。但很快你就又能享用到那些食品了。

以上就是第二阶段。

到达目标体重之前要一直处于这一阶段。需持续多久取决于你的目标体重。在第二阶段,每星期平均减轻 1 至 2 磅。一旦达到了目标,就可以转到更为自由的饮食计划上去,它能帮你保持理想体重。

那就是第三阶段,你终身坚持的阶段。到了这一阶段,你会发觉它不像是一种饮食瘦身法,倒更像是一种生活方式。你可以吃正常量的普通食物。只要记住依照迈阿密饮食瘦身法的一些基本原则去生活,完全可以忘掉这一瘦身法本身。

当体重在减轻,身体对食物的反应也在改变时,第三个变化就会发生。这一变化将极大地改变血液的化学组成,使心血管系统长期受益。困扰心脏病专家和心脏病人的那些无形的因素将会得到改善。由于最后这个变化,你可以更长寿,生活质量更好;更确切地说,年老时也能保持健康和活力。

开始按迈阿密饮食瘦身法进食时,你可能仅仅是为了减轻体重。一旦实行这一饮食瘦身法并能坚持下来,肯定会达到目标的;同时你

还会有更多收获,所有这一切都很好。此法的一个边际效应是拯救生命,我这么说,并非夸大其词。

优质碳水化合物,不良碳水化合物

我

不是一名节食瘦身医生。

事实上,我的医学专业主要是无创心脏成像学,即研究心脏和冠状动脉复杂的工作图像的技术。这样的技术使我们能在心脏病发作之前发现问题并及早治疗。在国际CT(计算机X线断层摄影术)扫描技术方面,我可以自豪地说,冠脉钙的测定——阿加茨顿测定法就是以我的姓氏命名的,冠脉钙扫描法通常称为阿加茨顿法。我一直活跃在心脏病临床和科研实践中。

我是如何研究起饮食瘦身法来的呢?这个饮食瘦身法已经在佛罗里达南部取得了巨大成功,它帮助了无数男男女女,多数是二三十岁,年轻得可以做我以往那些心脏病人的孙辈。他们已经可以穿束带比基尼和紧身游泳裤了。

必须承认,我原来并没有想到会引起这么大的轰动。我现在走在



路上经常被人拦住,他们在电视新闻上看过我,或在报刊杂志上读到瘦身成功的报道。在世人心目中,迈阿密这个城市是一个形体美和形体意识的圣地,并且处于时装业的前沿,在这里发现我实在出人意料。

起初这完全源自一个严肃的医学研究项目。长期以来美国心脏协会推荐低脂肪高碳水化合物的饮食,旨在帮助人们合理饮食,保持使身体健康的体重。从 90 年代中期开始,众多心脏病学家认识到这并没有效果,我也是其中一员。那个时代似乎没有哪一种低脂养生饮食能真正起作用,尤其从长远来看。我最初关心的并不是病人的外表,而是想找到一种饮食,它能预防或逆转很多因肥胖引起的心脏与心血管方面的疾病。

我从没发现有现成的这样的饮食。所以,我自己开发了一种。

现在,我感到自己在营养学和心脏病学方面几乎同样得心应手。我定期对致力于帮助病人节食瘦身的内科医生、研究人员和其他保健专家们发表演讲。虽然当初我对饮食瘦身法的兴趣是从治疗目的出发的,但现在我发现瘦身的美化效果极为重要,因为它能非常有效地激发年轻人和老年人的活力。很多时候,即便一颗健康的心脏也无法达到这种效力。外表的改善使人精神振奋,对整个人都有利,许多病人病情因此好转。最终结果是心血管健康——我开始这一历程时的惟一初衷。

营养学方面最初的业余尝试使我开发了一种简单而合乎医学的饮食瘦身法,它使绝大多数尝试者毫不费力就产生了效果。经科学研究证实(很少有饮食瘦身法经科学研究证实),它对瘦身和心血管系统的保健均有成效。

当然,回想当初这一切刚刚开始时,我对该计划会出现何种结果

完全心中无数。我所知道的就是我的许多病人,他们有许多人年年体重超标,这一身体状况是心脏出现危险的一大原因。我常用最新的药物和方法来为他们治疗,但这些在他们的饮食尚未得到控制时都没有成效。他们的饮食习惯导致血液化学组成出现问题,胆固醇和甘油三酸酯过高。这是很危险的。高胆固醇和高血脂是动脉血栓和血管扩张的元凶。还有一个与饮食有关的问题人们尚未完全清楚地认识到,这就是被称为新陈代谢综合征的前驱糖尿病,该症未引起人们注意,但在美国近半数心脏病患者中都发现有这一病症。

寻求合适的瘦身饮食法

实际上,30年前接受心脏学教育时,我就已经开始研究通过控制饮食来预防疾病的方法。在接受培训的20世纪70年代末期,我就期望能治愈心脏病患者,尽管那时我们还没有掌握多少预防手段。我问我认识的一位最受敬重的心脏病专家这样一个问题:“预防心脏病的最佳方法是什么?”他的回答是,“选到好父母。”如果遗传了心脏长寿基因,你就有可能活得很长久。如果你的家庭中早先就有心脏病史,那想改变自己的命运也不大可能了。

接下来,1984年,在马里兰的贝塞斯达心脏病研究机构——美国心脏病学协会总部,我修了一门课。在那儿,我听到了杰出的研究者和很有魅力的教师比尔·卡斯泰利的一个讲座。他是世界著名的弗雷明汉心脏研究所的所长。卡斯泰利博士向我们讲述了最近完成的脂类临床预防实验研究的结果,这是国家健康学会资助的一个项目。它是第一个证实降低胆固醇含量可以减少心脏病发作的实验研究。当时人们知道的惟一治疗高胆固醇的方法是服用一种会使人不适的粒状树脂



类药粉,每日数次,餐前服用。所以,当卡斯泰利博士对听讲者说,如果能使患者按美国心脏协会推荐的第一个饮食法进食,他们的胆固醇就能降低,美国人因心脏病遭受的痛苦就可以结束,我们听了都非常兴奋。

我们都满腔热情地回去,准备指导我们的病人采纳明智的食谱以恢复心脏的健康。我满怀发现挽救病人生命新方法的自信回到了迈阿密。我妻子甚至和我开玩笑说,根除了心脏病后,我就转行到生长发育专科,如整形外科,那我就更有钱了。但很快我就明白心脏病医生失业是不可能的。

我开始建议我的病人根据美国心脏病协会推荐的低脂高碳水化合物的饮食法进餐,但结果远不如料想的好。情况常常是这样:在开始时随着体重稍稍减轻,胆固醇总水平也有适度下降,但伴随着减轻后的体重又恢复,胆固醇总是又恢复到原有水平甚至变得更高。不止我一个人发现这种情形,我的同事们也都碰到了。文献记载的许多关于饮食与胆固醇关系的实验对此都有反映:低脂高碳水化合物的饮食法不能维持胆固醇的水平,也(或)不能减轻体重。没有令人信服的研究表明美国心脏病协会推荐的饮食法能挽救生命。

那些年里,我向病人推荐过大部分受到推崇的饮食法,先是普里蒂金计划,然后又试了各种最新的心脏保健的低脂饮食法,包括奥尼什计划和美国心脏病协会推荐的其他几种饮食法。很遗憾,由于各种原因,每一种都失败了。它们不是太苛刻而难以被坚持下去,就是不能实现改善血液化学组成和促进心脏健康的承诺。我失去了信心,只好不再建议病人按推荐饮食法进食,因为我不能提出任何有用的建议。和那个时期的大多数心脏病医生一样,我转向了那时刚问市的新药,

采用虽经证实即使不能减轻体重,却能极有效地降低总胆固醇含量的药物治疗法。

但同时我也决心做最后一搏,我要致力于饮食和肥胖方面的研究。和许多内科医生一样,我对营养学不是特别了解。所以我的第一个任务就是研究当时所有的饮食瘦身法,既包括那些经过认真科学研究的计划,也包括最热门的、占据畅销榜单的计划。在补充营养学知识的同时,我也阅读预防抗胰岛素综合征及其对肥胖和心脏健康影响的心脏病学文献。

科学的胜利

现在我们知道,超重的一个不利方面是影响胰岛素正常转化热量,或者说转化脂肪和糖的能力。这种情况通常被称为胰岛素抵抗力。它导致的结果是,体内积存了多余脂肪,上腹部尤其如此。自从人类文明之始,我们的基因中就遗传了储存脂肪度过饥荒的能力。

当然,现在的问题是我们再也不用经历饥荒,有的只是饱餐。因而,我们储存了脂肪,但却从不需要身体将其燃烧。我们体内许多过剩脂肪都来自碳水化合物,尤其是那些加工过的烘焙食品、面包、点心和其他方便食品。现代加工工艺把纤维从这些食物中去除,一旦没有了纤维,食物的品质就显著变差:我们怎么将它新陈代谢呢?

研究表明,减少那些“不良”碳水化合物的消耗,胰岛素抵抗力就开始自行调整。体重较快地下降,碳水化合物的代谢也就正常了。一旦减少了这类化合物的摄入,对碳水化合物的强烈食欲甚至会消失。最后,停止食用加工过的碳水化合物还会改善血液化学组成,最终降低甘油三酸酯和胆固醇的含量。



所以我的进食计划首要原则是允许食用优良碳水化合物(水果、蔬菜和全谷类食物),同时减少不良碳水化合物(精加工食物,大多数在加工过程中去掉了纤维)的摄入。这样就消除了造成肥胖的一个最主要原因。这与阿特金斯饮食瘦身法有鲜明的区别,后者要求节食者禁食所有碳水化合物,以蛋白质为主。同时对饱和脂肪则不加限制,这类脂肪存在于红色肉类和黄油中。大多数人都知道,它们是不良脂肪,会导致心血管疾病、心脏病和中风。这一点并没有让数百万人放弃那种饮食法。但从我得知这一点时,这一计划已开始在我这个心脏病学专家的脑中敲起了警钟。即使你的体重确实有所减轻,并且没有反弹,但血液化学构成可能会因摄入过量饱和脂肪而受到损害。

我的计划只是禁食某些碳水化合物,并非全部。事实上,我鼓励多吃有益健康的碳水化合物。例如,我禁止食用精白面粉食品 and 白糖,但我们的饮食中允许出现全谷物面包、谷物以及意大利全麦面条。我们也开列了许多蔬菜和水果。除了它们显而易见的营养价值和有益的纤维之外,这么决定还有一个现实原因。不是所有人都愿意永远放弃蔬菜、水果、面包和意大利面条,即使可以换成早餐吃 1 磅熏肉,午餐 1 磅汉堡(当然不加圆面包),晚餐更是可以吃一块厚厚的牛排,他们也不愿意。如果人们想要吃面包、意大利面条或米饭,那我们就应该使饮食法富于人性化,以满足这种意愿。

为了补偿控制食用碳水化合物造成的营养缺失,我的饮食法允许吃充足的脂肪和动物蛋白质。这与那些著名的饮食法相反,如专门为心脏有问题的人开发的普里蒂金计划和奥尼什计划。对一位心脏病专家来说,这是有风险的。但根据我的从医经验,那些所谓的有益心脏健康的饮食几乎都不可能坚持下去,因为它们太倚重于节食者自己的意

志力来保持长期的超低量的脂肪摄入。迈阿密饮食瘦身法允许进食瘦牛肉、猪肉、小牛肉和羊肉。

低脂肪饮食瘦身法严格限制肉类,这并没有必要。最新的研究表明,瘦肉对血液化学组成并无不良影响。与我们曾经认为的正好相反,鸡蛋黄也对人体有益。它们是维生素 E 的天然来源,对平衡有益和有害的胆固醇无不良影响,甚至还有利。我的食谱中推荐食用鸡肉、火鸡和鱼(尤其是富含油脂的鲑鱼、金枪鱼和鲭),以及坚果类和低脂奶酪及酸奶。通常,加工过的低脂食物不是好的选择,脂肪被碳水化合物取代,这样会增肥。但低脂奶制品如奶酪、牛奶和酸奶是例外,它们营养丰富而且不会使人发胖。

我的饮食瘦身法还允许人们食用大量有益健康的单不饱和脂肪和多不饱和脂肪,如地中海式食品:橄榄油、菜籽油和花生油。它们是有益的脂肪,实际上可降低心脏病或中风的风险。除本身有益健康外,它们还增加食物的美味。补充这些脂肪主要还有一种考虑,它们可以耐饥,保证你不感到饿。

接下来,我找了一只豚鼠进行初期实验,还有一个无法控制自己的腹部不断凸起的中年男子,那就是我自己。我开始按瘦身法进食。不吃面包、意大利面条、米饭、马铃薯,也不喝啤酒,甚至不吃水果,至少刚开始时不吃,因为水果的果糖含量很高。但另一方面我决定一日三餐尽可能正常,饿时另外再加餐。

仅仅过了一个星期,我就注意到了变化。在第一个 7 天内我几乎减轻了 8 磅,而且很容易。我一点都没感到饿。没有强烈的饥饿感。没觉得少了什么。

我几乎有点羞怯地去找玛莉·奥蒙夫人,她是我们医院——迈阿