

借



时尚·生活

不用挨饿·不用计算卡路里

七日 瘦身饮食



[英] 艾恩·马勃 著



科学普及出版社

时尚
TRENDS

瘦身

瘦身

瘦身

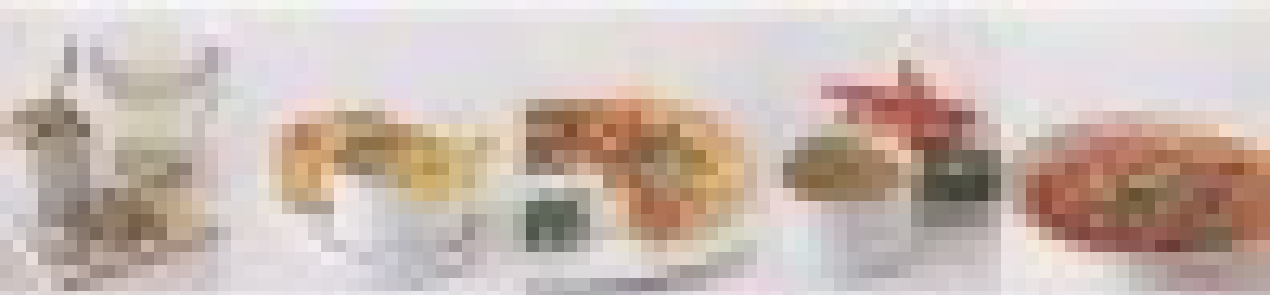
中国第一部瘦身饮食书

七日

瘦身饮食

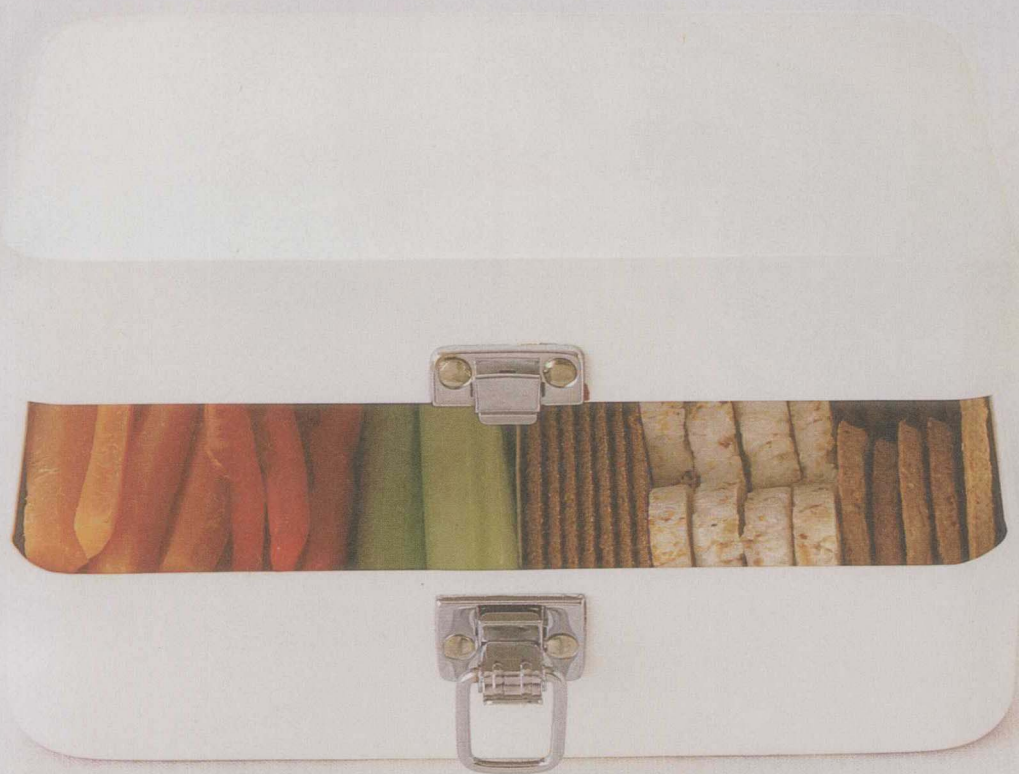


（附）食谱 100 例



中国第一部瘦身饮食书

七日**瘦身**饮食





七日 瘦身 饮食

[英] 艾恩·马勃 著

 科学普及出版社

 時尚
TRENOS

· 北 京 ·

七日瘦身饮食 / [英] 马勃著; 星辉译.
—北京: 科学普及出版社, 2006.1
(时尚·生活)
书名原文: The Food Doctor Diet
ISBN 7-110-06347-X

I. 七... II. ①马... ②星... III. 减肥—食物疗法—食谱 IV. ① R459.3 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 137492 号



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original title: FOOD DOCTOR DIET
Copyright © 2003 Dorling Kindersley Limited,
London
Text Copyright © 2003 Ian Marber

版权所有 侵权必究

著作权合同登记号 01-2005-5978

策 划: 时尚博闻
翻 译: 星 辉

策划编辑: 肖 叶 单 亭
责任编辑: 单 亭 周静远
本地化制作: 光年富瑞
责任校对: 林 华
责任印制: 安利平
法律顾问: 宋润君

科学普及出版社出版
北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮政编码: 100081
电话: 010-62103210
传真: 010-62183872
科学普及出版社发行部发行
时尚杂志社网址: www.trendsmag.com
北京利丰雅高长城有限公司印刷
开本: 720 毫米 × 1000 毫米 1/16
印张: 8.75 字数: 190 千字
2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
印数: 1-10000 册 定价: 29.00 元

目录

7 序

七日食疗

- 16 七日食疗的准备工作
- 18 购买七日食疗物品
- 20 可能发生的改变
- 22 七日食疗中的汤类
- 24 七日食疗

规划您的生活

- 41 日常饮食
- 42 良好的购物习惯
- 44 烹饪窍门儿

十大原则:

- 46 蛋白质和复合碳水化合物要混合食用
- 54 保持水分供应充足
- 56 饮食多样化
- 60 用餐次数要多
- 62 要吃好早餐
- 64 尽量不吃糖
- 66 加强锻炼
- 68 遵循 80:20 的原则
- 70 安排好吃饭时间
- 72 食用脂肪以减掉脂肪

- 75 有计划地进餐
- 77 早餐
- 81 加餐
- 85 午餐
- 89 晚餐
- 93 特殊情况
- 97 营养测试

食谱

- 106 早餐
- 110 午餐或晚餐
- 118 午餐
- 125 晚餐
- 134 小吃
- 138 术语表
- 140 作者简介，致谢





序

作为营养学家，我的职业囊括了一切：为个人提出饮食建议、开研讨会、给报纸和杂志写文章，并且参与电视节目和广播节目。然而人们经常问我的第一个问题就是：“怎样才能减肥？”



您原认为我遗传了瘦身基因，认为我并不理解胖时的沮丧和不舒服的感觉，其实您应该知道我也曾经为我的体重而苦恼挣扎数年。曾有好几次我感觉到有股巨大的

压力迫使我必须节食，我的职业决定我应该是苗条的。我曾花费很多时间来计算如何保持满意的体重，我也确认我能够减掉几磅。然而，我不得不面对这样的现实：我想要的体重，或者感觉我应该达到的体重指标并不总是那么容易实现。

食疗怪圈

以前曾有人邀请我写一本有关饮食的书，但是我婉言推辞了，因为我不想赶潮流。尽管如此，和许多追赶节食潮流、进行快速减肥及潜在不安全减肥项目的顾客接触过以后，我感觉现在是揭穿神话和帮助人们完成目标的时候了。

我们先从字面含义开始。我们把“节食”这个词理解为一个短期的饮食计划，有开头、有过程、有结尾。您按照这个计划减肥，成功后又退回到老一套生活习惯上去了，因此体重反弹。您开始抱怨节食“它

对我不起作用”，于是买另一本参考书或者又参加另一个俱乐部，如此反复。您的体重反而回升——并且可能更胖了。当然了，您可以再换另一种饮食疗法，满怀希望这一次能奏效。在这个循环中有一个赢家和一个失败者：您浪费钱财，自尊心遭受打击，只有食疗产业则赢得了长期顾客。

我几乎读过现存的每一本食疗图书，许多食疗都用了很好的作料，但如果您不是一名生物化学专家，它们可能是令人费解的，而且很难按部就班，除非您不介意永无休止地称量食物。那还不是其最可恨之处。一些食疗专家建议使用一些特殊食物，或者坚持认为除非您食用一些您原来没有听说过的和不可能在市场上找到的无名食物，他们的饮食计划才不会泡汤。所以如此之多的人减肥失败也就不足为奇了。

此项食疗计划有什么与众不同之处呢？

“七日饮食瘦身计划”以促进健康为根本关注点，尤其是消化系统健康。我相信如果您按照我的计划执行并且把消化系统健康作为主要目标，您一定会达到您减肥的目的，并且感觉棒极了。我也相信当您理解了如何保持健康，您会终生应用此计划，同时，此计划考虑到您的收入、义务和社会交往。

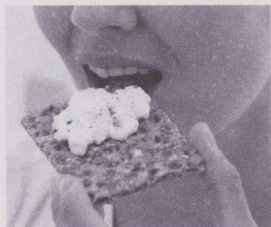
如果您按照我的计划执行并且把**消化系统健康**作为**主要目标**，您一定会达到**减肥**的目的，并且感觉**棒极了**。

消化过程——一次很快的旅行

我相信健康的消化系统会增加对营养物质的吸收，而且通过减少对糖分、加工食品和饮料的渴望，使系统能正常工作好长时间。因此让我首先简要介绍一下消化过程。

消化是把食物分解的过程，使其易于被机体吸收。我们进食的时候，在唾液中的消化酶联合作用下，随着咀嚼动作的进行，食物之间的粘连成分开始降解。尽管如此，唾液还是相对中性的，其有效性也是局限

的，因此您必须充分咀



第一课就是要合理咀嚼 食物以便机体高效消化

嚼。如果您不咀嚼食物，您就会处于劣势，其结

果在下面会有更详细的解释。只有您充分地咀嚼了每一口食物，机体才会更有效地消化它。

一旦您咽下食物后，食物就沿食管进入胃中（胃就位于胸腔下，而不是像大多数人想象的那样在肚脐眼那里）。各种不同物质在这里被搅拌，最引人注目的是盐酸，盐酸是一种强酸，可以进一步帮助打断食物大分子之间的化学键，这些键使食物成为一个整体。尽管盐酸是强酸，但如果您没有充分地咀嚼食物，在胃中，食物照样不能被消化。

在最后阶段，部分消化的食物就是为大家所知晓的食糜——酸性食团——经过幽门进入肠道。在肠道里营养成分被释放，并且被吸收入血液：在每一节肠道食糜被颠倒和前后推进，目的是为了和被称作绒毛的微小肠道突起结构接触，这种结构能够把食物分解成可吸收的营养成分。食糜继续沿着肠道推进，就像在传送带上一样，直到所有的营养成分都被吸收殆

尽，仅有残渣存留，然后被机体排泄出体外。

我认为如果不控制饮食或生活方式不合理，消化功能就会出毛病。这最有可能的罪魁祸首是体重超标。饮食中含精制糖和饱和脂肪过高，再加上咀嚼不充分和精神压力过高，就会造成食物分解不合理和营养成分吸收不全的内环境。我们的能量水平也随着大量摄入精制糖而跌宕起伏，变化剧烈，这会导致对糖的渴望，我们解释其为饥饿，因此恶性循环便周而复始。

有益菌群和有害菌群

此外还有数量繁多的细菌潜藏在肠道中，它们对消化系统功能发挥的作用也不可小觑。

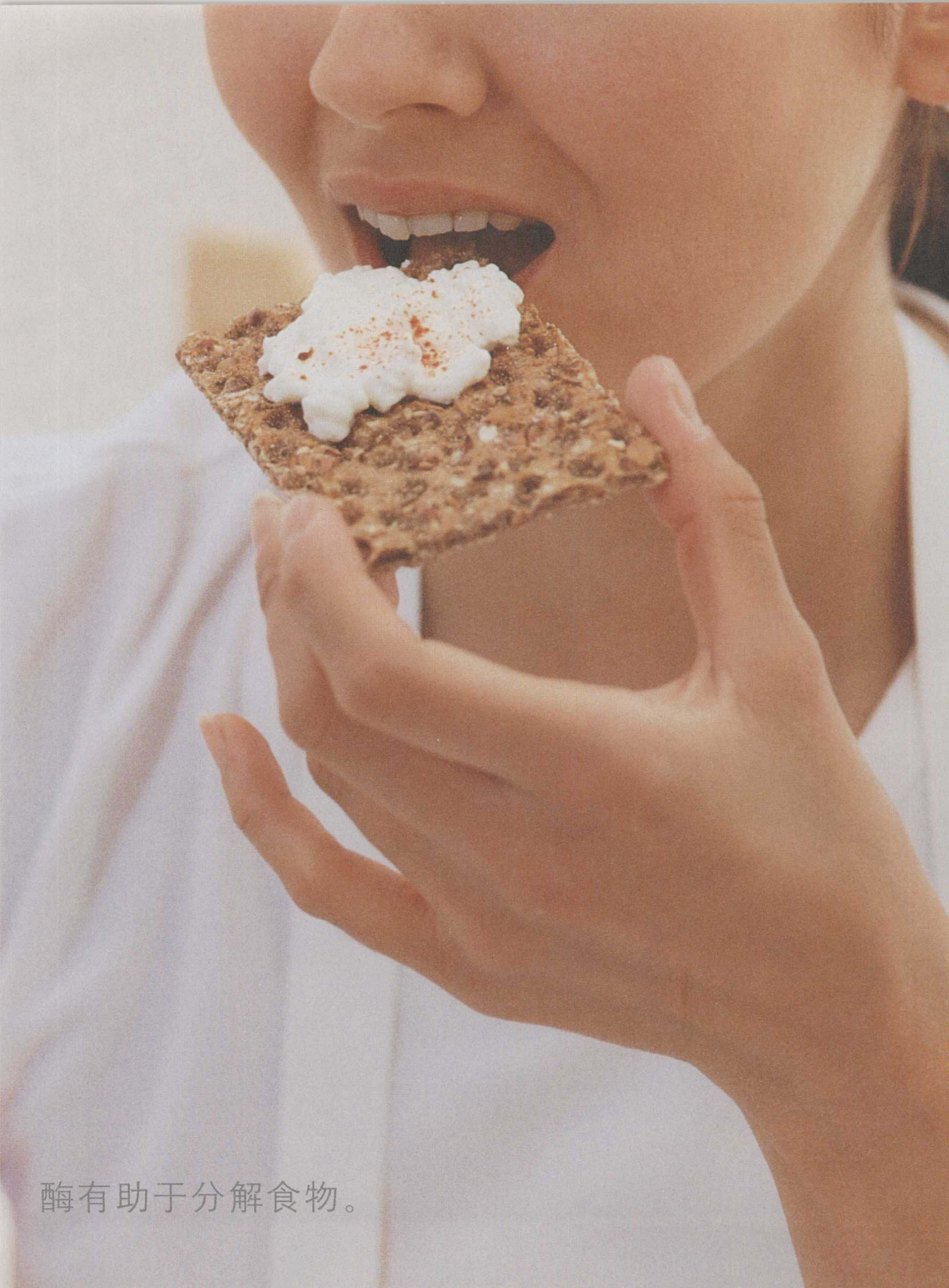
一些细菌，叫做嗜酸乳杆菌和双歧杆菌，是肠道有益菌群，一些细菌是无害的，然而另一些细菌，很大一部分被定义为潜在有害菌，比如费氏柠檬酸杆菌，克雷白菌属肺炎杆菌和芽胞杆菌属。因此菌群之间的平衡对于您的消化系统是至关重要的。医生或营养学家对您进行大便分析会看出您的消化系统功能如何。

检查您的内脏功能

仅通过在镜中观察舌头您就可以对您的内脏功能获得一些线索：我也曾注意到我的一些患有消化系统疾患的病人，他们的舌面有白苔或绿苔。即使您看不见舌苔，如果您的饮食中含大量饱和脂肪、加工食品或糖的话，您的肠道功能可能也不如您想象的那么好。

还有一项体征，并不只是体内的，就是肋骨缘下有轻微肿胀或突起，这可能也是胃胀气的体征。事实上，胃肠胀气是我最近几年经常遇到的情况。其他现象包括胃肠胀气、交替性内斜视、便秘、呼吸不畅。而且，我的那些病人指甲扁平柔软很容易就破碎，但

在我们咀嚼的时候，唾液中的



酶有助于分解食物。

指甲很硬，没有凹凸不平
是消化系统良好的征状。



经过适当的饮食调整之后，他们指甲的质量马上提高。

潜在危险

现在许多含糖的鲜酸奶和饮料中都含有有益细菌，但是只有当您大量食用或饮用这些产品的时候，它们才能够增加体内有益菌群数量，一般情况下，它们达不到这个量。许多市场上销售的所谓健康食品，其实都含糖。这种成分使饮品变得可口，而且，因为细菌也以糖类为能源，这就保证了它们能够在封口和贮藏过程中存活。问题就在于有益菌群和有害菌群都以糖类为食，一旦肠道中含糖，这些饮料和酸奶的保健作用就很局限。

糖不仅助长有害菌群的繁殖，高糖饮食还会导致体重增加和饥饿感。如果您把饮食中的精制糖去除，您的消化系统功能会好转，也很少有吃糖的欲望了。

您应该意识到低脂食物也经常含某种形式的糖。低脂或者卡路里控制的饮食会含高量精制糖，我认为这对肠道健康并不是最好的。

高水平酵母

肠道也含有酵母，可以影响消化。最为人所知的就是白色念珠菌，可以引起综合征，比如鹅口疮、疲劳和嗜糖嗜酒。酵母在一定程度上对肠道有益，但是如果您的饮食中含有过多的糖类、酒精和饱和脂肪，它们就会繁殖。

消化道炎症

高水平的有害菌群、酵母和低水平的有益菌群使得肠道易于感染。这个敏感的屏障像眼睑皮肤一样单

薄，因此可以看出它是多么的脆弱。如果它被感染，小的食物颗粒便会通过肠壁，这会引起免疫系统的反应，随之释放出特定的细胞来清除这些不速之客——食物小颗粒。下一次您吃同样的食物，即使它还在您嘴里，您的免疫系统就会对它起反应。我认为这就是不耐受食物的根源：如果您的肠道不健康或有损伤，今天的佳肴有可能是明天的隐患。

寄生虫感染

寄生虫是消化系统内容的最后一部分。经皮肤、食物或饮水传播后，它们可以像有害菌一样引起消化病变，最常见的寄生虫是人芽囊原虫或称之为致病性人酵母菌，会导致一种疾病，现在被归类为过敏性肠综合征。

如果您怀疑自己有寄生虫或者细菌感染，可以向医生或营养学咨询师请求做大便分析。也可以让擅长营养的治疗家推荐一种适当的抗寄生虫草药疗法，该疗法含白毛茛，葡萄籽提取物，黄连素或者黑核桃提取物。如果您怀孕了，或者您担心消化健康，请先看医生。

因此，通过促进肠道有益菌繁殖，减少肠道有害菌、酵母和其他可能寄生虫的数量，您可以极大地增加消化道整体健康的机会。

复合和简单碳水化合物（糖类物质）

您应该吃什么来促进消化系统健康呢？含碳水化合物的食物被机体分解为葡萄糖，葡萄糖是细胞能量物质的来源。这是人体每一种功能所必需的能量，从呼吸、思维到运动和消化。碳水化合物纤维含量低，可迅速被降解为葡萄糖，提供机体大量能量。

健康饮食有助于有益菌繁殖，减少潜在的有害菌群、酵母和其他寄生虫的数量



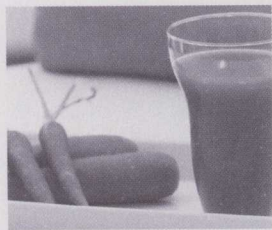
尽管如此，您的能量水平会马上降下来，使得您饥饿，于是还得吃更多的食物，发福也就理所当然了。相比之下，纤维含量高的糖类物质被机体分解的速度慢，因此，吃一定量的含纤维多的糖类物质，会使您成功减肥。

想象食物被机体分解的最好方法就是作比较，例如，把生胡萝卜同胡萝卜果汁作比较。您必须充分咀嚼胡萝卜，因为它是一种纤维丰富的蔬菜，而且它的纤维含量会减慢胡萝卜被消化的速度。

这种慢转化时间确保了体内葡萄糖水平缓慢上升，因此胡萝卜被归类为复合碳水化合物。胡萝卜中的纤维还有其他的益处：降低胆固醇，保持肠道正常菌群水平，而且对心血管健康是必须的；其益处数不胜数。

如果您把胡萝卜榨成汁，其中的营养成分有可能更容易吸收，但是因为果汁中已不含纤维，所以果汁可以迅速分解为葡萄糖。果汁中的确含有丰富的营养成分，但是其本质是一种精制的或者简单的碳水化合物。

果汁和菜泥一般被认为是健康的，但是在我的计划中这些食品是被排除在外的，除非饮用它们的同时配上一顿富含蛋白质和纤维的饭，这样可以减慢消化的进程。简单糖类物质产生的高葡萄糖可以刺激胰岛素分泌，



想象食物被机体分解的方式是把一个生胡萝卜同胡萝卜汁作比较

抑制体重的丢失。

胰岛素分泌

血液中葡萄糖水平不断变动，如果水平高于和超过目前的需要，也就是说，如果机体感觉葡萄糖没有

被用于供能，就会刺激胰腺释放胰岛素。胰岛素刺激机体通过一系列的生物化学变化，把多余的葡萄糖贮存在肌肉和肝脏组织中以备后用。一旦贮存满了，葡萄糖就以脂肪的形式被贮存。因此一次很快被分解为葡萄糖的饮食会刺激胰岛素的分泌，也就增加了脂肪的贮存。如果您的饮食包括需长时间消化的食物，如果您不暴饮暴食，您的胰岛素水平将会保持在最低限，使脂肪的贮存减少。

瘦身饮食计划

到现在为止，您应该对“七日瘦身饮食计划”有一个很好的了解了吧。简单地说，您将主要食用瘦肉蛋白、必需脂肪、纤维和一些碳水化合物，只有这些物质才能被缓慢分解。

本书以7天的食疗方法开始，能促进您的消化，减少肠道中的酵解。这是我的计划中最困难的部分，但是请您不要放弃。它仅有一周，并且构成了保持良好消化健康状态和减肥的基础。您可以把此食疗方法延长至两周，但是不能再长了。如果您愿意的话，在假期前开始或者在圣诞节后开始。

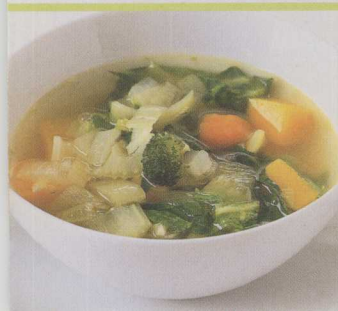
此项饮食计划有长期的饮食计划衔接，指导您如何减肥，缓慢地、百分百地从富含营养和纤维的食物中受益无穷，这来源于良好健康状态所需的复合碳水化合物和蛋白质之间的正确平衡。

记住：任何成功的减肥计划会受到您体育锻炼水平的影响，如果您不锻炼，您成功的概

率就低。与朋友、家人或同事一块完成此项计划，能使事情变得更容易，他们会在您需要的时候提供帮助和支持。总之，这个计划安全、合适并且简单。不需要有很高深的相关学术背景，不需要称食物，不偏食，并且最为重要的是它十分可靠。

简单碳水化合物
去除了纤维，因此
它们固有的形式被改变了。





七日食疗

七日食疗通过减少饮食中的糖和饱和脂肪含量来增进消化系统健康。

七天对您来说，已足够进行调整，从饮食习惯的改变中获益，还能达到理想的目标。您将少食多餐，因此不会感到特别饿。努力坚持吃这些建议的饮食，因为这种平衡饮食计划是为了促进健康和保持良好体形的，如果有某种食物您特别不想吃，在一天的同一时间可以换另外一种推荐的食谱，取而代之。每个食谱提供一顿饭菜，不重复。开始之前，请看注释。

*** 警告**

如果您正在怀孕，或是 16 岁以下的儿童，请不要进行此项七日瘦身饮食计划。

如果您的身体有病症，请您在开始此项计划时先咨询您的医生。

