

HarperCollinsPublishers
哈珀·柯林斯出版集团

〔美〕沙拉·戈特弗里德 著
Sara Gottfried
金笙 译

21天 内分泌平衡 必瘦法

调好内分泌，不发胖不生病

美国 / Amazon / 减肥榜 + 内分泌榜 / 双料 / 畅销书

3
周

减掉

6.5
千克

体重 + 调节

7
种

内分泌激素



THE HORMONE RESET DIET

Heal your metabolism to lose up to 15 pounds in 21 days

北京科学技术出版社

〔美〕沙拉·戈特弗里德 著
Sara Gottfried
金竺 译

21天 内分泌平衡 必瘦法



THE HORMONE RESET DIET

Heal your metabolism to lose up to 15 pounds in 21 days

北京科学技术出版社

THE HORMONE RESET DIET: Heal Your Metabolism to Lose Up to 15 Pounds in 21 Days, Copyright © 2015 by Sara Gottfried.

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers.

著作合同登记号

图字: 01-2015-7017

图书在版编目(CIP)数据

21 天内内分泌平衡必瘦法 / (美) 莎拉·戈特弗里德著; 金笙译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5304-8520-0

I. ①2… II. ①莎…②金… III. ①减肥-激素疗法 IV. ①TS974.14 ②R459.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 190863 号

21 天内内分泌平衡必瘦法

作 者: [美] 莎拉·戈特弗里德

译 者: 金 笙

策划编辑: 何晓菲

责任编辑: 张晓雪 张运华

责任校对: 贾 荣

责任印制: 李 茗

图文制作: **MX** DESIGN
CHINA

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 252 千字

印 张: 8.625

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-8520-0/R·2141

定 价: 45.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

给我挚爱的家人

•

大卫 嘉玛 玛雅

前言

你手里拿着的这本书可能就是女性终结节食减肥所需要的一切。正如我在另一本书里说过的，超重并不是你的错。肥胖率在过去 50 年内增长了 3 倍，这不是缺乏意志力的问题，而是因为“大食品业”绑架了你的激素——就像“大烟草业”尽全力让人们染上烟瘾一样，食品业巨头也在尽全力让人们的食物上瘾。食品企业知道如何将食物加工成高脂、高盐、高糖又美味到令人难以抗拒，最终让人们对这些有害的类食物物质上瘾，结果就是你的激素开始跟你作对。

现在给大家介绍一下莎拉·戈特弗里德医生。作为一个专业妇科医生，她十分清楚困扰女性的食物上瘾问题和“身材愧疚感”带来的痛苦。而作为哈佛毕业的医学专家，她知道如何区分好科学和坏科学，可以将科学原理精确地翻译成人人都能理解的风趣文字。作为女性，她本人也曾为食物上瘾而挣扎多年，但最终她治愈了自己。这种情形在医学界也是极罕见的——极少有医生愿意公开自己曾经脆弱和痛苦的康复过程。而莎拉博士不仅十分积极地分享了自己的体验，还根据自身的经验最终改变了人们对食物上瘾的看法，并找到了行之有效的解决办法。

相对于男性，女性有更多的特殊需求，但产值高达 600 亿美元的减肥行业却严重忽视了女性的特殊性，一直卖力宣传各种关于饮食减肥的谎言，比如减肥必须计算热量之类。

你们也许已经发现，女性的减肥效果往往不如男性——女性体重降低的速度要慢得多。这有如下几个可能的原因。

- 激素。女性体内的睾酮水平比男性低，睾酮可促进新陈代谢，帮助你保持体型。男性在基因上已经决定了他们在体型上会更高大，肌肉更发达，脂肪更少。因此，男性可以吃更多的食物而不那么容易发胖，当他们决定减肥时，也能见效更快。

- 饮食偏好。一般而言，男性喜欢吃肉，女性喜欢吃碳水化合物——虽然这或许也与食物上瘾有关。

- 压力。根据相关调查显示，女性对压力的承受能力不如男性。女性的抗压系统更敏感脆弱，这可以解释为什么女性有情绪压力时更喜欢吃东西。

- 烹饪。女性通常负责为全家烹饪食物。这意味着女性承担了大量的与食物处理相关的工作，包括计划食谱、超市采购和做饭——这样就更容易在做饭过程中尝味道或吃东西。

- 节食减肥。大约 80% 的女性对自己的体型不满意，只要超出几千克体重就会让她们苦恼，其中大部分人正在有意识地节食减肥。男性则很少会把节食减肥当作一种爱好。同样，这也可以从性别差异中找到解释：女性会承受更多的社会压力迫使她们追求完美体型。

幸运的是，这些性别差异带来的问题是可以被解决的，很多情况下它甚至可以成为你塑型减脂之路上的助力。莎拉医生会向大家展示该怎么做。

记住，并不是暴饮暴食让你肥胖，而是肥胖本身和导致肥胖的激素代

谢紊乱问题让你暴饮暴食。忘掉热量计算表，开始将注意力放在饮食的质量上。健康的饮食对男性和女性同样重要，但食物上瘾对女性的影响更大，女性需要一种符合她们独特需要的解决方法。

如果你是一位女性，而且有过量饮食的问题，想要控制食量，或者嗜甜如命，无法戒除，那么我强烈推荐这本书。

我经常会遇到与自己的体重做斗争的人。我发现人们通常知道该做什么，但是大部分人却无法严格遵循。

于是，她们被各种昂贵的整形手术、吹得天花乱坠的健身机器、减肥药，或某些流行的减肥食谱营造出的美好幻境所吸引……最后反而会增加更多体重。

停止那些疯狂的举动。要认识到食物上瘾已经破坏了你的身体对食物的处理吸收，你需要的是一次“从肉体到灵魂”的改变。让莎拉博士用智慧和系统的医学方法帮助你，一次性地永远解决食物上瘾问题。从叉子上的食物选择入手，改善激素分泌，学会用自然的方法保持苗条体型。

马克·海曼，医学博士

莱诺克斯，马萨诸塞州

2015 年

PART

I

为什么女性需要修复激素代谢

第一章 女性、食物以及紊乱的新陈代谢·····3

第二章 修复代谢前的准备工作·····15

PART

II

七大代谢激素修复

第三章 戒肉·····43

第四章 戒糖·····71

第五章 戒水果·····93

第六章 戒咖啡因·····115

第七章 戒谷物·····137

第八章 戒乳制品·····157

第九章 戒有毒物质·····175

PART

III

重新开始及超越

第十章 重适应阶段·····195

第十一章 维持阶段·····211

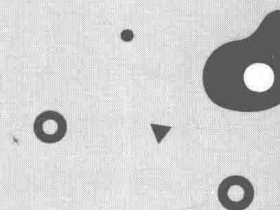
食谱·····227

参考信息·····259

致谢·····266

PART
I

为什么
女性需要修复激素代谢



第一章

女性、食物以及紊乱的新陈代谢

我曾经很胖，虽然……我是一名医生。为了节食减肥，我饿了自己几十年，却越发觉得无法控制这个臃肿的身体，就好像是住在别人的身体里一样，最后我停止了这场无望的“战争”。但在多年减肥的过程中，我逐渐意识到过去学到的节食减肥理念是错误的——包括我在医学院学到的那些四分之一个世纪前的旧知识。极端节食，与自身欲望抗衡，每天跟食物战斗，纠结于自己摄入的养分是“好”还是“坏”——这些连日不断的小型节食“战斗”只会让我觉得压力更大；激素分泌越发失衡，对自己的身材感到羞耻，食物上瘾问题越来越严重；切断了我与身体之间的天然直觉感应，忽略了身体的真实需要。

直到很多年以后我才认识到这一点，而此前我已经几乎试过了所有的节食减肥方法，包括无碳水化合物减肥法、低碳水化合物减肥法、碳水化合物循环减肥法、低脂肪减肥法、高脂肪减肥法、低蛋白减肥法、高蛋白减肥法、无盐减肥法、蜂蜜柠檬水减肥法，还有地中海饮食减肥法。

事实上大部分女性尝试这些节食减肥方法后都失败了，因为这些方法都没能找到最根本的激素代谢作用因素。激素可以决定身体如何处理摄入的食物。导致女性肥胖的主要原因是激素代谢作用失衡，而那些需

要强大意志力才能坚持的减肥方法却忽视了激素这个减肥失败的最根本因素，自然无法达到理想效果。

幸运的是，这个问题已经有了解决办法。你可以重新找回那个令你快乐的身体——甩掉赘肉，获得苗条身材，找回自然性感，重新获得激素分泌的平衡和身体的健康——不用每天跟饥饿做战斗。在我拿到医学学位、结婚又生下两个孩子及拿到瑜伽教练资格后，最终我学到了另一种没有羞愧或罪恶感的减肥方式。简单来说，你需要从饮食入手，修正激素分泌的问题。我学会了用什么方法吃东西才能让激素分泌得最均衡、恢复女性的健康体重。现在，我准备将我的经验与大家一起分享。

作为女性，我们在减肥方面具有先天劣势。我们对压力和疾病更加脆弱敏感——你可能会注意到一些警示标志，比如嗜糖、腰部脂肪堆积、情绪变化无常、失眠，有时甚至只是一种特别绝望的感觉。这些都是激素开始跟你作对的迹象，它会导致一种病态的恶性循环（令你超重肥胖），然后控制燃烧脂肪的激素分泌越来越失衡（也就是调节新陈代谢的激素，人体燃烧热量的发动机）。如果你放纵激素失衡问题继续不断恶化，就会变成激素代谢紊乱，最终导致新陈代谢失调，然后你的身体就会自动囤积脂肪——即使你正在尝试那些热门的所谓“原始人饮食法”（Paleo）或“慧丽轻体”（Weight Watchers）之类的。很快你会感觉体重秤就好像坏掉一样，总是停在比你理想体重高 10~25 磅（4.5~11.3 千克）的刻度。如果你觉得保持苗条身材是一件很困难的事情，我敢打赌你是遇到了激素代谢的问题。激素代谢几乎控制着整个减肥过程，从身体在哪里囤积脂肪（以及囤积多少脂肪）到对食物的渴求、食欲、肠道细菌，甚至你对食物上瘾的模式。

好消息是，你可以在 21 天内解决这个问题。在这本书里，你可以找到详细的分步调整计划，涵盖各种身材、年龄和种族，帮助女性减轻体重，使身心感到轻松——这个方法已经在数千名跟你一样的普通女性身上取得了惊人的效果。我很高兴现在能跟你一起分享。

目前最盛行的营养控制模式是严苛地长期控制热量甚至碳水化合物的摄入，我把这种模式称为“由外及内式”。这些方法只是针对外因和物质需求，而不是从身体内在进行调整，忽视了你所面对的心理情绪问题。这种“热量加减”思维模式是旧式的，是跟身体的单向对话：你要吃这个，不能吃那个，一切都要听我的。但是这种高压模式并不适合女性，女性不喜欢被强迫，不喜欢饥饿，更不喜欢那种不由自主的感觉。“由外及内式”的减肥方法试图强迫你服从某种模式。这种方法就像将身体关进了减肥集中营，而此时女性身体真正需要的是三天轻松惬意的 SPA 服务。女性身体更喜欢被诱导而不是被强迫。

诊断：新陈代谢失调

当你的车子轮胎爆胎时，你会换掉轮胎。你不会硬是用轮辋开出几万千米，这样不仅会毁掉你的车，还会污染环境。新陈代谢出问题的时候应该也是一样。问题是，新陈代谢失调不像爆胎，很多时候你并不清楚是新陈代谢出了问题。新陈代谢失调的时候，你会陷入一种脂肪囤积模式，即只要吃东西就会转为脂肪积蓄，而不是作为活动的能量。这种情况下，特别是 40 岁以后，不论你做什么都会发胖。而且这不仅仅是外表肥胖的问题，假如你的身体继续带着已经爆掉的轮胎往前开，不及时修理，最终不仅会毁掉整个新陈代谢系统，还会毁掉你的健康。情况继续恶化下去的话，你可能会出现胰岛素抵抗（你的细胞对胰岛素麻木了），随之而来的是糖尿病、心脏病和老年痴呆。好消息是，你可以修复新陈代谢，防止或扭转这些病症的出现。

当你的新陈代谢出现紊乱时，通常是七种激素的代谢出现了问题，需要一一修复：雌激素、胰岛素、瘦素、皮质醇、甲状腺激素、睾酮和生长激素。每一种激素都与你每天摄入的食物息息相关，相互作用。你要做的是针对这七种激素，分别花 3 天时间关注其中一种或多种，只需

21 天你就可以稳定激素分泌系统，重新将食物转化为能量而不是脂肪。这才是你与生俱来的生理本能。

只需 3 天！

激素代谢修复计划的理念很简单：以 3 天为一个周期，专心调整某方面的饮食摄入。首先从戒断肉类与酒精开始，这样可以重整雌激素、肝脏和肠道细菌——你身体内数以万亿计的微生物群落的遗传物质。每 3 天你就戒断某种导致新陈代谢失调的食物，换成更健康的食物，修复激素代谢问题，改善激素之间的协同合作效果，让你重新找回最好的感觉，使身心平衡无忧。

为什么是 3 天？因为修复某种激素代谢最少需要 3 天。以 3 天为一个阶段打破这七种激素的不良运作，总共只需 21 天就可以建立起全新的激素代谢系统。21 天后，你会为自己身体的变化而惊喜。你会发现压力减少了，饮食更健康了，身体更有活力了。

重适应

一轮激素代谢调整后，你需要将那些高营养食物逐一加回日常食谱，这个过程就是“重适应”。通过调动身体的直觉，你将学会观察、倾听，并且重新信任身体对某些食物的感觉，了解哪些食物会触发免疫系统的警报而导致肥胖问题。重新适应高营养食物的方法也很简单，就是一点点增加，同时仔细观察身体的反应，掌握未来维持健康和活力所需的全部信息——主要是是否能长期维持理想体重。

从细胞到灵魂的治愈术

为期 21 天的修复过程中，除了不断改变饮食习惯，我们还会发掘你

渴求食物、食物上瘾和各种不良饮食习惯背后的根源，你处理压力的方式，你对身体最深切的期望和梦想，甚至你对无法控制饮食习惯的恐惧和自我怀疑。我们还会从大局审视你是如何彻底成为身体和生活的主人。

当你每天都想着吃东西，你的饥饿感或许其实是激素和其他深层次问题共同作用的结果。虽然这可能是瘦素抵抗（你的身体细胞对瘦素，也就是控制饥饿和饱足感的激素，敏感度下降）导致的，但我个人认为持续的饥饿感代表着对精神沟通的渴求。困扰你的身体问题需要从身体和心理两方面双管齐下来解决。

等你处理好导致超重肥胖的真正问题，你找回的不只是身材，更是你的人生。这种方法会在你达到理想体重后，依然带给你长期的好处。我会告诉你如何重新建立自信心，在日常生活中融入一些放松活动，专注于当下，解决各种不良情绪问题。

许多女性并没有可靠的计划来指导日常饮食。她们通常出发点是好的，自信地对自己说：“今天将会有所不同。我以后只吃健康的食物，不吃精制的碳水化合物。我会多吃蔬菜。不喝酒，不吃糖。”可如果你没有一个被证明有效的计划，最后就会陷入烦恼和迷茫，然后狂吃面包篮中的面包或巧克力蛋糕。到下午六点的时候，你可能会给自己倒一杯红酒，然后边准备全家的晚餐边打开薯片大吃大嚼，因为这是一种心理上的饥饿，你并未试图改变。再过几小时，你准备上床睡觉时，满心都是对自己和对身材的绝望。你觉得对自己想要的外表、想吃的食物、想要的生活都缺乏完全的掌握。进一步说，这种情况真的很难被打破——很难得到你想要的苗条身材——因为你陷入了一个令人绝望的死循环。一天结束后，你或许会对自己说：“真该死！我又没能吃自己应该吃的东西。我又失败了。这又是失败的一天。”

我不希望你再次经历这种令人绝望的日子。只要你按照我的方法做，以后你就不会带着对自己缺乏意志力的羞愧上床睡觉。你一定会有更好的体验。这个方法已经帮助了几千名曾陷入绝望、恐惧、羞愧，觉得没

人会爱她们的女性——相信也会对你有用。

要提醒你的是，这种从内到外（而不是从外到内）的方法不能一蹴而就，根据我的经验至少需要 21 天。我会指导大家完成整个计划。当计划完成后，你也会成为了解最适合你的食物的终极权威。

在激素代谢修复计划过程中你将

● 重置你的体重、营养摄入、激素代谢和生活习惯，从身体到心理都会发生巨大改变；

● 建立新的习惯，而不是依靠意志力；

● 重新开始关心自己；

● 将这个计划作为一种新的信念，而不是一份苦差；

● 拉近目标和行为习惯之间的差距；

● 专注于你目前与食物之间的关系——善的关系，而非恶的关系——否则你可能会错失一个更加了解自己的宝贵机会，了解食物对你身体激素代谢的影响，了解食物对你来说除了生存必需品以外的意义。

我知道你以前也被承诺过问题能被解决，结果却让你彻底失去希望。但这次不同，因为我已经有数以千计的个案研究，数据来自各种不同类型的女性，都证实新陈代谢修复减肥法是行之有效的。我恳求大家先信任我，直到你亲眼看到结果。

你的身体在不断地发出信号，本能地希望你可以发现问题、理解问题、处理问题、解决问题。请仔细听！你的身体不会对你说谎。完全信任身体发出的信号，让这些信号指引你来选择，你就会彻底地改头换面，像风力发电那样源源不断产生可持续的绿色能源。从身体到灵魂的减负是一种玄妙的变化，我从这一过程中发现——作为一名有多多年经验的妇科医生和科学工作者——当你真正掌握了滋养女性身体的方法，你面前会有无穷的可能性，让你感到充满活力、快乐和生活的激情。我只有一

个词来形容：魅力。

你应该知道，魅力很难与慢性压力、肥肚腩或高血糖共存。当你从内部完成重建，改变了体内生态系统，外在自然会随之改变，而且会非常明显。你会从外表到心理都变得更年轻，不仅是生理上的年轻。你的步伐会充满活力。你的身体调节按钮被设定在“苗条”档位，而不是“肥胖”。减肥路上的障碍物都会一扫而空。你喜欢的人也会被你吸引。你知道我说的是哪种人：那种会让你觉得更像真实自己的人。

假如你没有注意到身体发出的信号——比如体重增加、啤酒肚、疲劳，以及觉得比实际年龄更衰老——那你可能会受到惩罚。一种微妙的生理化学上的负面暗流将袭遍你的身体，表现形式可能是食物上瘾、羞愧、悔恨、前驱糖尿病、慢性疼痛、自身免疫性疾病、抑郁、悲伤，以及对自身某些问题深切的忧虑。还在等什么呢？激素代谢修复减肥法只需要你做两件事：根据女性基因特点吃东西（肉体修复方法），同时根据计划将这些食物的生理作用与你的心理和精神融合起来（精神修复方法）。

你已经无法承受生活的起起伏伏：工作中的混乱，孩子和工作之间难以兼顾，与配偶之间的糟糕关系，缺乏意义的职业，或者占据了你的生活的高压力生活方式。现在是时候改变你不断挣扎的现状了，让你对自己的身体和未来都有一种确定的感觉。我们的大部分信念来自对过去的概括总结，主要是痛苦的生活体验和极少的成功经验。很多人并不是完全清醒而主动地决定自己要相信什么，于是脑子里充满了狭隘的认识，给自己带来不必要的限制。在未来的3周内，我们要挑战这些狭隘的认识和习惯模式，换成更好的想法和习惯。我做到了，你也可以。

我的减肥经验

跟你们中的很多人一样，我大半辈子都在和身材做斗争。我觉得幸运的是，经过种种努力——既有运气也有医学知识背景的关系——我与