

[英] 麦克尔·莫斯利 博士 (Dr. Michael Mosley) 著
执业医师, 轻断食发明人

[英] 咪咪·史宾赛 (Mimi Spencer) 著
《泰晤士报》《每日邮报》时尚版专栏作家

轻断食

正在横扫全球的**瘦身**革命

每周 **5天** 正常饮食, **2天** 认真轻断食, 远远不只让你瘦, 更获得心灵的自由!



谢佳真 译

the FastDiet

广东出版集团

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



轻断食

正在横扫全球的瘦身革命

[英] 迈克尔·莫斯利 [英] 咪咪·史宾赛 著
谢佳真 / 译

广东出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

轻断食 : 正在横扫全球的瘦身革命 / (英) 莫斯利 ,
(英) 史宾赛著 ; 谢佳真译 . — 广州 : 广东科技出版社 ,
2014.8

ISBN 978-7-5359-5866-2

I . ①轻… II . ①莫… ②史… ③谢… III . ①减肥—
基本知识 IV . ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 066874 号

THE FASTDIET: Lose Weight, Stay Healthy, and Live Longer with the Simple Secret of
Intermittent Fasting

by Dr. Michael Mosley and Mimi Spencer

Copyright © 2013 by Dr. Michael Mosley and Mimi Spencer

Simplified Chinese translation copyright © 2014

by Shanghai Dook Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with Atria Books, a division of Simon & Schuster, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

中文版权 ©2014 上海读客图书有限公司

经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权

广东省版权局著作权合同登记 图字 : 19-2014-049

本书译文由三采文化出版事业有限公司授权使用。

QINGDUANSHI : ZHENGZAI HENGSAO QUANQIUDE SHOUSHENGEMING

责任编辑 : 黎青青

特约编辑 : 读客梁余丰 读客孙青

封面设计 : 读客唐梦婷

责任校对 : 陈静 陈素华

责任印制 : 罗华之

出版发行 : 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码 : 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销 : 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 : 北京海石通印刷有限公司

规 格 : 890mm × 1270mm 1/32 印张 7.5 字数 190 千

版 次 : 2014 年 8 月第 1 版

2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价 : 36.80 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

目 录

作者的话	004 断食：老观念，新做法
轻断食的源起 / 001	006 麦克尔·莫斯利的动机：男性的观点
	011 咪咪·史宾赛的动机：女性的观点
	014 轻断食：引爆瘦身革命
第一章	019 轻断食的研究初衷
轻断食的科学 / 017	030 轻断食的前身
	038 轻断食的回报有哪些
	053 开始轻断食：我的个人经历
	063 进行轻断食的最佳方式
第二章	067 吃什么，吃多少，如何开始
轻断食的做法 / 065	077 将轻断食融入日常生活
	082 坚持轻断食：
	找出适合你自己的模式
	086 轻断食的效果

录 目

	090 女性这样轻断食
	092 男性这样轻断食
	094 顺利执行轻断食的12个秘诀
	101 关于轻断食的一切答疑
	123 轻断食的未来展望
第三章	127 轻断食的13个烹饪秘诀
轻断食饮食计划 / 125	131 女性的轻断食菜单
	141 男性的轻断食菜单
第四章	153 读者来函
实践者的经验分享 / 151	169 Mumsnet.com的留言
	172 其他邮件
食物热量表 / 174	
轻断食健康日记 / 199	
轻断食美食图谱 / 214	

作者的话
轻断食的源起

◇想改造身体，威力最大的方式莫过于断食。

◇轻断食方法不但科学证据充足，极具说服力，而且医学界给予正面的评价。

◇执行轻断食以来，我感觉轻盈、苗条、有活力。

最近几十年流行的饮食观念一变再变，但医学界建议的保健方法倒是大同小异：摄取低脂饮食、多运动……还有，千万不可以跳过哪一餐不吃。但也就在同一个时期，世界各地的肥胖人口却节节攀升。

难道没有基于别种论证的减肥法吗？没有一个以科学为依据，不人云亦云的方法吗？

我们相信的确是有，也就是间歇式断食（intermittent fasting）。我们第一次看到间歇式断食标榜的种种好处时，跟很多人一样怀疑。断食未免太偏激、太困难——而且我们都清楚，任何形式的节食十之八九会失败。但是在深入研究间歇式断食并且亲自试验之后，我们相信间歇式断食的潜力惊人。我们为了这本书采访的医学专家说得好：“想改造身体，威力最大的方式莫过于断食。”

断食：老观念，新做法

断食不是什么新鲜事。下一章便会谈到，人体是为了应付断食而设计的。我们在食物匮乏的时代进化，有一餐没一餐的数千年进化史造就了如今的我们。间歇式断食的健康益处很多，或许是因为比起一天三餐的生活，间歇式断食更符合造就现代人类的环境。

断食，对许多人来说，当然与信仰有关。基督宗教的四旬期、犹太教的赎罪日、伊斯兰教的斋戒月只是几个广为人知的例子。希腊东正教鼓励教徒一年断食180天，锡卡的圣尼古拉（Saint Nikolai of Zicha）说：“暴饮暴食令人阴郁又恐惧，但断食令人喜悦且勇敢。”佛教僧侣则在阴历的初一、十五断食。然而，很多人似乎吃个不停，几乎没挨饿过，但却没有感到满足。我们不满意自己的体重、自己的身体、自己的健康。

间歇式断食让我们重新与人体的根本设计接轨，不但是减肥之道，也是长期保持健康的法门。科学界才刚开始发现断食的强大效益，并且予以证实。

本书的立论基础便是这些科学家的先进研究，以及这些研究对目前减肥、疾病抵抗力、长寿观念的影响。同时，也参考了我们的个人

经验。

学界研究与生活方式是相辅相成的。因此，我们从两个互补的观点研究间歇式断食。

首先，麦克尔以自己的身体与医学涵养测试间歇式断食的潜力，从科学的观点解释间歇式断食及轻断食饮食法，亦即他在2012年夏季推出的饮食法。

接着，咪咪提出安全、有效、可长期执行的务实做法，在日常生活中就能轻松地实践。她仔细地检视断食的滋味、每天的情况、该吃些什么、几时吃，佐以大量的小秘诀及策略，让这套简单的饮食法为你带来最大的效益。

下文你将会看到，轻断食怎样改变了我们两人的生命，希望对你也有效。

迈克尔·莫斯利的动机：男性的观点

我现年55岁，男性。在探索间歇式断食之前，我轻微超重：身高180.3厘米，体重84.8公斤，身体质量指数^①为26，属于超重的范围。

以前我一直瘦瘦的，35岁左右才开始跟很多人一样逐渐变胖，一年增加约半公斤。半公斤似乎不多，但20年下来却很可观。慢慢地，我醒悟到自己步上了父亲的后尘。他跟体重苦战一辈子，七十几岁就死于糖尿病并发症。葬礼时，他的很多朋友都说我身材越来越像我父亲。

我在为BBC（英国国家广播公司）拍摄纪录片的时候，有幸做了一次核磁共振成像（MRI），发现我属于隐藏性肥胖，亦即外表瘦瘦的，体脂肪却很高。内脏脂肪是最危险的脂肪，它会包覆内脏，增加心脏病及糖尿病的风险。后来我去验血，发现我已经濒临糖尿病，胆固醇也高得过分。显然，我一定得想想办法。我按照一般的减肥观念减肥，但效果不明显，体重及验血报告依旧落在“危险”区。

我没有节食，因为一直没有我觉得有效的节食方法。我看过父亲

^① Body Mass Index，简称BMI，是用体重公斤数除以身高米数的平方得出的数字，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。

尝试林林总总的节食法，史卡斯代尔减肥法^①、阿特金斯减肥法^②、剑桥减肥法^③、饮酒人士减肥法^④，他全部试过。每一种都让他变瘦，然后在几个月内反弹，而且比原本更胖。接着，在2012年年初，BBC科学节目《地平线》（*horizon*）的编辑艾丹·拉弗帝问我愿不愿意充当小白鼠，探索延年益寿的科学。我不确定我们会发现什么，但我跟制作人凯特·达特、研究员罗山·萨马拉辛何很快便把目光聚焦在限制热量摄取与断食法上，认为那是值得探讨的金矿。

限制热量摄取（calorie restriction）的做法相当严苛，食物分量必须比正常人低很多，天天如此，直到——但愿是——长寿的一生结束。他们过这种生活，是因为这是唯一一种研究显示可以延长寿命的手段，至少对动物有效。世界上至少有一万位“CRONies”，也就是指他们限制热量并摄取最佳营养。我见过好几位，尽管他们的体检报告通常很让人羡慕，我却没有加入他们苗条行列的兴致，完全没有以超低热量的饮食度过后半辈子的意志力与欲望。

因此，我很开心地发现了间歇式断食，也就是降低热量摄取，但只偶尔为之。假如科学研究没有错，间歇式断食便具备限制热量的好处，却没有那么痛苦。

① Scarsdale Diet，低脂低热的减肥法，严格规定饮食。

② Atkins Diet，低碳水化合物、高蛋白质的减肥法，俗称吃肉减肥法。

③ Cambridge Diet，根据体质每天严格限制热量摄取的减肥法。

④ Drinking Man's Diet，允许饮酒，每日碳水化合物上限为30克。

我前往美国各地拜访走在尖端的科学家，他们大方地分享研究计划及想法。显然，间歇式断食不是异想天开，但也没有我原本希望的容易。后文会提到，间歇式断食的做法五花八门。有的必须断食至少24小时。有的是隔天一次，断食日只吃一顿低卡路里的餐点。两种我都试过，但两种我都无法想象自己能长期执行。难度实在太高了。

我决定尝试自己改良做法。一周5天正常进食，其他2天则摄取平常的四分之一热量（600大卡^①）。

我拿自己做实验。我将600大卡拆成两份，在早餐摄取约250大卡，晚餐350大卡，相当于一次禁食约12小时。我也决定拆开断食的日子，在星期一、星期四进行。

我在BBC制作的《进食、断食和长寿》（*Eat, Fast and Live Longer*）纪录片记录了这个实验，也就是本书所说的轻断食。BBC电视台在2012年8月伦敦奥运会期间播出了这个节目。当时媒体疯狂报道奥运，我以为自己的纪录片不会引起注意，不料却掀起了轻断食热潮。有超过250万位观众收看了该节目，另外有数十万人通过YouTube视频网站收看。我的推特账号因为流量太大而无法正常打开，我的粉丝人数一下子翻了三倍，大家都想尝试我的轻断食减肥方法，纷纷问我该怎么做。

报社也报道了，有《泰晤士报》《每日电讯报》《每日邮报》

① 为方便起见，本书的热量单位统一用卡路里（calorie）来表示。其与国际单位的换算公式为：1大卡（千卡）=4184焦耳。

《周日邮报》等。不久，更登上世界各地的报纸：纽约、洛杉矶、巴黎、马德里、蒙特利尔、伊斯坦布尔、新德里。线上粉丝团也纷纷成立，大家分享轻断食食谱及经验，在论坛畅谈轻断食。开始有人在马路上拦下我，告诉我他们使用轻断食的成效斐然。他们也寄电子邮件提供经验谈。寄件者中，医师的数量惊人。他们跟我一样，最初觉得怀疑，却一试见效，也开始建议自己的病人试试。他们想要相关资料、食谱、科学研究的细节，以便详细检阅。他们希望我写书。我拖拖拉拉，最后终于找到咪咪·史宾赛与我合作，我喜欢她、信任她，她对食物有深入的知识。这本书就是这样来的。

麦克尔的背景

我在伦敦的皇家免费医院（Royal Free Hospital）接受医学训练，通过医学考试后，我进入BBC电视台，成为储备的助理制作人。二十五年来，我为BBC制作过许多科学类和历史类的纪录片，一开始在幕后，后来走到台前。我是《证明终了》（*QED*）、《相信我，我是医生》（*Trust Me, I'm a Doctor*）、《超级人类》（*Superhuman*）的执行制作人。我的合作对象包括约翰·克立兹^①、

^① John Cleese，英国演员、作者、影片制作人。

杰瑞米·克拉森^①、罗伯特·温斯顿教授^②、大卫·艾登伯乐爵士^③。

BBC及探索频道的许多节目由我策划并担任执行制作人，包括《庞贝：最后一天》（*Pompeii: The Last Day*）、《超级火山》（*Supervolcano*）、《克拉卡托：毁天灭地的火山》（*Krakatoa: Volcano of Destruction*）。身为主持人，我在BBC主持十几个系列节目，包括《另类医学》（*Medical Mavericks*）、《鲜血淋漓：外科手术史》（*Blood and Guts*）、《麦克尔·莫斯利的体内大奇航》（*Inside Michael Mosley*）、《科学故事》（*Science Story*）、《年轻人》（*The Young Ones*）、《人体奥秘》（*Inside the Human Body*）、《运动的真相》（*The Truth About Exercise*）。我正在制作三个新的系列节目。BBC的《终极大秀》（*The One Show*）的科学主题经常由我主持。我赢过许多奖项，包括英国医学协会的年度医学记者。

① Jeremy Clarkson, 英国播音员、记者、作者。

② Robert Winston, 英国教授、医生、科学家、电视主持人，也是政治人物。

③ David Attenborough, 英国播音员、博物学者。

咪咪·史宾赛的动机：女性的观点

我答应替《泰晤士报》写一篇关于迈克尔《地平线》节目的主题报道那一天，便开始轻断食。那是我第一次听说轻断食的观念。二十年来，我都以挑剔的眼光检视时装业、美容业、节食产业的种种花招，轻断食却立刻令我怦然心动。我曾经节食减肥，哪个四十几岁的女人没有节食过呢？但每次都不出几星期便丧失信心，又胖回原状。其实我从来没有超重，但我一直想减掉怀孕时蹦出来却甩不掉的恼人肥肉，只要能减掉三至五公斤，我就满意了。我试过的节食方法总是不容易贯彻，难以执行，枯燥无味，煎熬万分，没得通融，严重干扰生活，将生活乐趣消灭殆尽，只留下一些残渣。没有哪一种节食法可以落实到我的生活中，总是不能与我身为母亲、职业女性、人妻的身份完美结合。

多年来，我都说傻子才会节食，节食的种种限制剥夺了原本生活的快乐，因此必败无疑，但轻断食马上令我眼睛一亮。不但科学证据充足，极具说服力，而且医学界给予正面的评价。迈克尔及其他人的实践成绩卓越，令我很惊讶。迈克尔在《地平线》的纪录片中说：“这是剧变的开端……说不定可以大幅提升全国人民的健康水平。”

我迫不及待地想要试试，找不出不立刻进行的理由。

自从我撰写《泰晤士报》专题报道的那一个月以来，我都相信轻断食的好处。其实，我四处向人宣扬，我现在仍然进行轻断食，但全然不觉得自己在节制口腹之欲。刚开始时，我的体重是59.87公斤。身高170.18厘米，身体质量指数是21.4，在合格范围。本书撰稿的时候，我54公斤，身体质量指数19.4。我如释重负。我感觉轻盈、苗条、有活力。轻断食是我每周生活的一部分，毫不费力便能办到。

执行轻断食六个月以来，我的精力更充沛，皮肤弹性更好，肤质更剔透，对生活更热情。而且，我一定要告诉各位，我现在换了小一号的新牛仔裤。以往，每年夏季快到时我都为了不敢穿比基尼而苦恼，现在再也不必担心了。但或许更重要的一点是，我了解轻断食的长期效益，我是在宠爱自己的身体及大脑。这是很私人的心得，却是值得昭告天下的心得。

咪咪的背景

我在全英国发行的报纸杂志撰写时尚、饮食、体型的文章已有二十年，从《Vogue》起家，接着是《卫报》《观察家报》《伦敦标准晚报》，也是2000年的英国年度时尚记者。我目前为《周日邮报之你志》（*Mail on Sunday's You*）写专栏，也常替《周六泰晤士报》写