

日本减肥教父 永田孝行 著

低胰岛素瘦身法创始人

作者特别针对中国人饮食习惯设计

越吃越瘦

低胰岛素瘦身法

全世界最健康的瘦身法！

日本终极减肥美体书！

台湾金石堂排行榜畅销书！

减肥的最后一本食谱

新世纪出版社

图书在版编目(CIP)数据

越吃越瘦 / (日) 永田孝行著. —广州: 新世纪出版社, 2003.7
ISBN 7-5405-2654-8

I. 越... II. 永... III. 减肥—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 026428 号

本书经台湾禾盛传播股份有限公司授权, 出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

责任编辑 \ 秦时月(特约)

封面设计 \ 自由博弈

责任技编 \ 王建慧

越吃越瘦

(日本) 永田孝行 著

*

新世纪出版社出版发行

官桥彩色印刷厂印刷

厂址: 广州市番禺区石楼镇

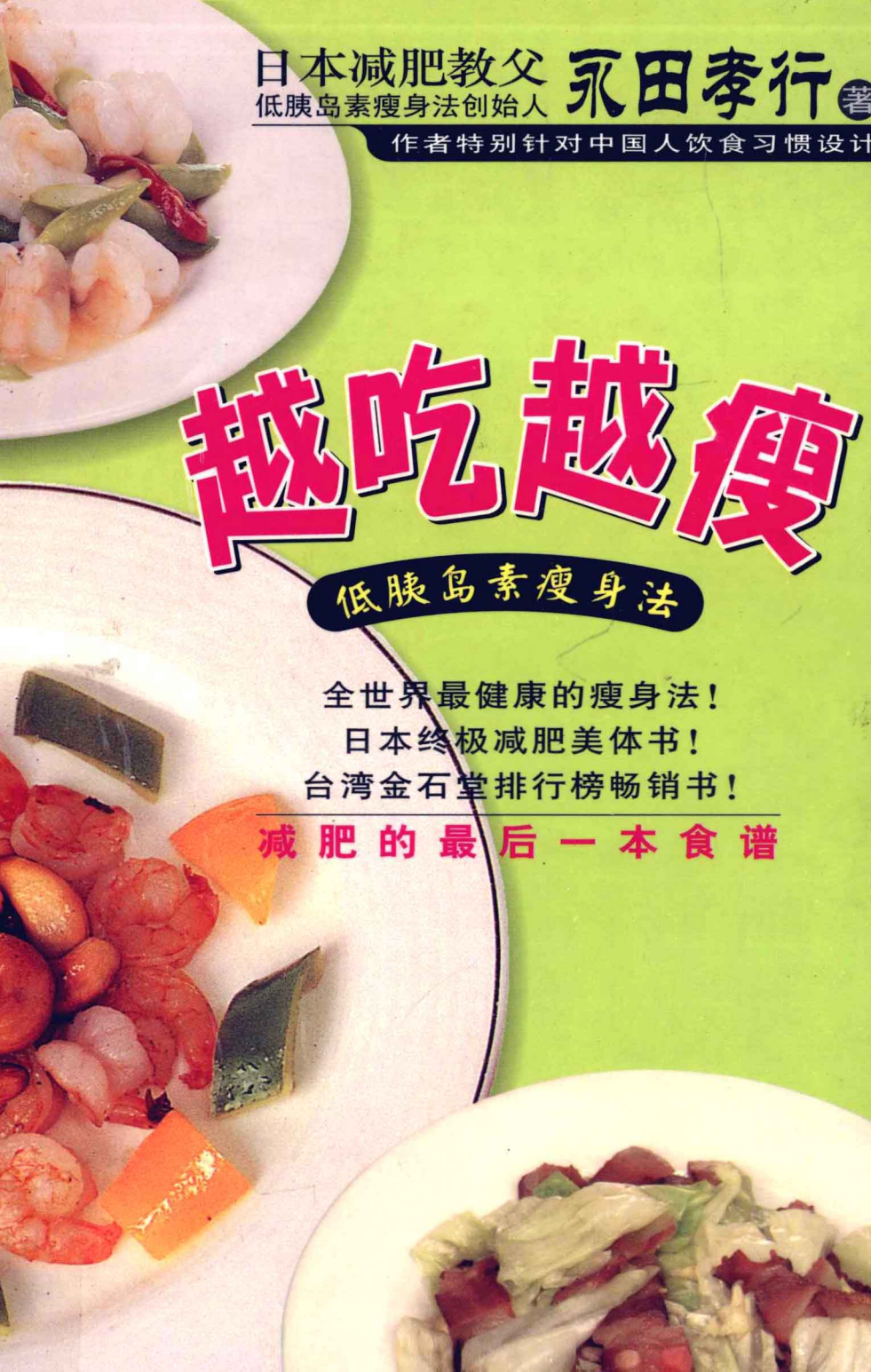
889x1194 毫米 32 开本 4 印张 80,000 字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5405-2654-8/TS · 2

定价: 29.00 元 (精装本)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。



日本减肥教父 永田孝行 著
低胰岛素瘦身法创始人

作者特别针对中国人饮食习惯设计

越吃越瘦

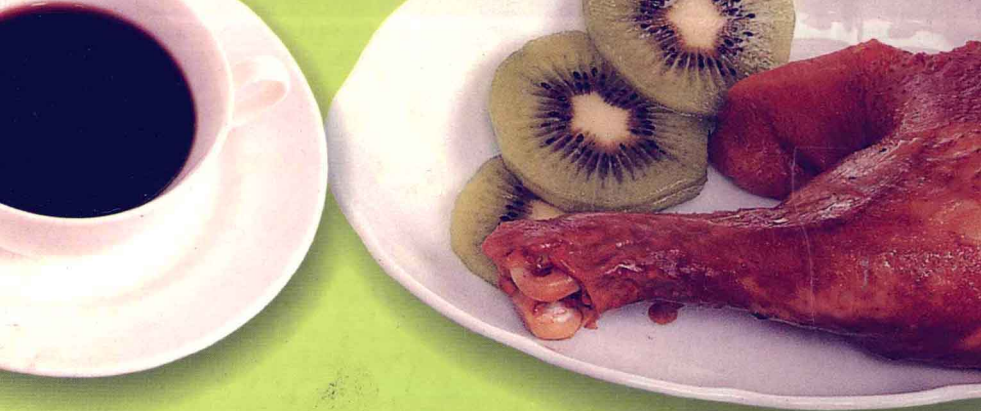
低胰岛素瘦身法

全世界最健康的瘦身法！

日本终极减肥美体书！

台湾金石堂排行榜畅销书！

减肥的最后一本食谱



超完美的低胰岛素瘦身法

人体内的胰岛素大量分泌会使脂肪堆积，这是肥胖的最根本原因，低胰岛素瘦身法让你无需为了减肥而忍饥挨饿，也不必拼命运动，只要吃“低胰岛素”的食物，身体就不会囤积脂肪，怎么吃，都会瘦，还很健康哟！

完全中国人饮食习惯的瘦身食谱

《越吃越瘦》是作者专门为中国读者“度身订作”的，为此作者专程到中国人生活的地区，亲身了解中国人的饮食习惯，有针对性地设计了最适合中国人的低胰岛素瘦身食谱，家常炒菜，日常小吃，美味汤品……任你挑，任你吃，既简单又易做，让你吃得开心，瘦得过瘾！



ISBN 7-5405-2654-8



9 787540 526542 >

责任编辑 / 秦时月 (特约)
平面设计 / 自由博弈

ISBN 7-5405-2654-8 / TS · 2 定价: 29.00 元



关于作者

永田孝行

国际著名健康瘦身权威，日本当前最炙手可热的“低胰岛素瘦身法”创始人。曾任东京大学医学系研究科健康增进科学研究员及顾问，专攻肥胖及新陈代谢。现任日本健康开发中心健康科学研究所所长、国际健康教育组织西太平洋北区健康科学研究所所长。

他所倡导的“低胰岛素瘦身法”在日本掀起了一股“低胰岛素革命”的风潮，已有数以百万计的读者见证使用中！已出版“低胰岛素瘦身法”相关著作三十七种，本本畅销！《越吃越瘦》是作者特别为中国读者而写作，专门针对中国人饮食习惯而设计的。

越吃越瘦

低胰岛素瘦身法

永田孝行 / 著



新世纪出版社

序



各位中国读者，我是永田孝行，在此向大家问好。

很多人常常问我：为什么当初我会想要研究利用食物的“低胰岛素”来瘦身？不瞒各位，肥胖并不只是女人的困扰，身为男性的我也曾经因为饮食不当，而担心自己是否过重、有小腹，周遭的朋友们也都有这样的烦恼。由于我自己是从事医学研究的，因此想到除了只靠节食、流汗或药物之外，是否能够利用其他的健康方式及食物，发展出正确的瘦身概念和方法。

基于这样一个健康概念，我花了八年的时间，研究出食物的“GI 值” (Glycemic Index)。我发现人会发胖、囤积脂肪及热量，其实和血糖有很大的关系，而血糖又和胰岛素有相当密切的关系。若利用食物的GI 值来选择我们每天所吃的食物，便能吃进热量却不让它转化成脂肪，这是一个非常聪明的瘦身概念！经过八年的研究之后，我发表了医学方面的研究成果，并在短短几年中出版

了三十七本相关著作，以深入浅出地方式告诉读者，如何运用低胰岛素达到瘦身的目的。

很高兴的是，透过禾盛传播所制作的“圆满计划”节目，能将这样的概念传达给台湾的以及所有的华人读者朋友们。

不过，由于在我的三十七本书里所提供的低胰岛素食谱，都是根据日本常吃的饮食素材，所以这阵子以来，我收到许多台湾朋友的询问，纷纷打听华人读者如何能更有效地使用低胰岛素瘦身法？透过禾盛传播热情诚恳地企划，我特别针对中国人的饮食习惯及常用食材，设计出对中国读者最适用的低胰岛素瘦身食谱。

在这段时间里，我发现台湾的社会形态跟日本非常像，许多人没有时间亲自下厨，因此如何教外食族运用常见的饮食，选择正确的低胰岛素饮食，变成了最实际的问题。所以我也走访了台湾许多家餐厅、路边摊，试吃了很多种中国菜肴，在本书中以这些菜来分析外食族点菜时最适合的选择，希望对想兼顾窈窕和健康的读者们，有更进一步地实质帮助。

在这里，我要感谢平安文化和我的企划单位——禾盛传播。日后各位读者如果有任何减肥方面的知识或疑惑，对低胰岛素瘦身概念需要进一步的咨询，可以透过专属网站告诉我，让我知道



我更进一步可以做的事情。

再次谢谢平安文化出版这一本我专门为中国读者而创作的低胰岛素瘦身书，我也期待能有更多、更健康的减肥法，贡献给读者们！

永田孝行低胰岛素瘦身系列咨询网址：

<http://www.harvestcomm.com.tw>



目录 Contents



005 序

PART 1 低胰岛素完全瘦身原理

012 完全不用斤斤计较热量的瘦身法!

013 什么是胰岛素?

014 胰岛素大量分泌是肥胖的元凶!

015 瘦身第一步: 改吃低胰岛素食物

016 什么是 GI 值(升糖指数)?

017 你担心得糖尿病? 更要用低胰岛素瘦身法!

PART 2 7天快速瘦身食谱

022 低胰岛素 7 天瘦身绝招

033 简单美味瘦身食谱

PART 3 低胰岛素美味大集合

STEP1 低GI 外食自由吃

066 外食族 8 大终极指南

072 30种小吃大剖析

【汤品类】 姜丝蚬仔汤 / 蛤蜊冬瓜汤 / 药炖排骨 / 四神汤 / 香菇鸡汤 / 酸菜猪肚汤

【小吃类】 猪肠冬粉 / 牛肉细粉 / 腐皮卷 / 虾饺 / 炸春卷

【热炒类】 鱼香茄子 / 苍蝇头 / 宫保鸡丁 / 姜丝大肠 / 客家小炒 / 韩国泡菜炒牛肉 / 胡椒虾 / 蛤蜊丝瓜 / 腊肉高丽 / 沙拉凉笋 / 芦笋虾仁 / 清蒸鳕鱼 / 葱油鸡 / 生菜虾松 / 蒜泥白肉 / 干煸四季豆 / 麻婆豆腐 / 小鱼银芽 / 椒盐排骨

STEP2 享瘦火锅大口吃

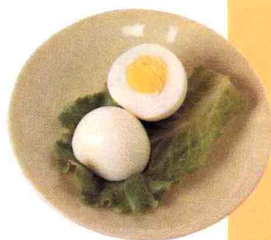
104 低GI 火锅有撇步

109 低胰岛素火锅料——下锅顺序大攻略

附录

113 低GI 值食物表

119 永田式完美曲线塑身操





PART 1

低胰岛素 完全瘦身原理



完全不用斤斤计较热量的瘦身法!

以往想瘦身的人，吃东西时都是依照食物所含的卡路里来做选择，但是一般人其实很难正确计算食物的热量，尤其是高热量的食品，重量稍有不同或调理方式不同，就会产生很大地差异。举例来说，相同份量的油，用来做调味酱汁或是炒菜，实际上被人体吸收的量就会有所不同。即使是用同一种油炒菜，拿来炒容易吸油的茄子或炒不吸油的青椒，人体所吸收的油量也会相差很多。由于烹调方式或使用食材的不同，一人份菜肴所含的热量有时会相差高达 100 大卡！此外，中国菜所用的大盘子装的是好几人份的菜，要计算所摄取的热量也实在不容易，更别说在外用餐时，那些食物热量根本难以计算了！

如果我们很难算出正确地卡路里摄取量和消耗量，又不了解人体所需的热量而随便减肥，到最后只会减去自己的健康而已。有很多人减肥时，往往为了能快速看到磅秤上的数字往下掉，而采取严格的节食法，每天斤斤计较、计算热量，把人体每天所需的热量硬是减掉几百大卡——这种减重法不仅对身体伤害很大，而且体重绝对会回复原状，甚至还会越减越胖。

其实，人体自有一种判断热量吸收多寡的基准，如果它感受到所吸收的热量低于这个基准，那么身体便会在你下次进食的时



候，把不足地热量加倍补回来；为了把不足地热量补回来，身体所呈现的反应就是食欲旺盛、满脑子想着吃的东西。仔细想想你的节食经验，是否和这个情形一样，并且一而再、再而三地不断发生，直到你开始放弃、自暴自弃、暴饮暴食为止。

也因此，对减重者而言，与其控制食物热量的吸收，不如彻底从根本做起。别忘了前面所提到的“人体自有一种判断热量吸收多寡的基准”，这个准则便取决于“胰岛素”的分泌。

什么是胰岛素？

胰岛素是胰脏所分泌的荷尔蒙。当我们吃进食物时，体内的血糖值便会升高，此时胰脏会分泌出胰岛素，将身体所需的血糖储存在肝脏或肌肉内，转化成为人体所需的能量。

胰岛素大量分泌是肥胖的元凶！

食物进入人体的时候会被分解，其中所含的脂肪变成脂肪酸，碳水化合物变成葡萄糖，停留在血液中等待适当时机转换为能量，而成为制造细胞及供给能量的来源。最后，未被消耗掉的脂肪酸和葡萄糖则会变成中性脂肪，以便制造脂肪细胞，做为人体对抗饥饿的补给品。

许多人都觉得只有脂肪才会转换成能量，事实上，就补充人体能量而言，葡萄糖比脂肪更重要！怎么说呢？因为会利用脂肪酸补充能量的，就只有肌肉等一小部分人体组织而已，但是葡萄糖却能被人体的所有器官利用。人类的脑部就只能使用葡萄糖，而无法利用脂肪酸补充能量，因此人体对于葡萄糖的增减非常敏感：血液中的葡萄糖减少时，血糖会下降，人便觉得饿了；血液中的葡萄糖增加时，血糖会升高，使人体有饱足感。若血液中的血糖在短时间内急速升高，人体会接收到“能量太多”的信号，而促使调节血糖的胰脏大量分泌胰岛素。

胰岛素分泌时，首先会从血脂肪中取出脂蛋白活化，促使血液中的葡萄糖、脂肪酸进入细胞，逐渐形成中性脂肪；同时，胰岛素还会命令脂肪细胞把脂肪紧紧地包着，使得细胞所储存的脂肪不易被释放出去。因此，当胰岛素大量分泌时，会造成中性脂肪囤积，这也就是造成肥胖的元凶！



瘦身第一步：改吃绿色低胰岛素食物

适合减肥者的食物，就是可以降低胰岛素分泌的食物，也就是我所提倡的“低胰岛素食物”。这类食物含有较低的碳水化合物成分，可降低人体胰岛素的分泌，有预防热量产生及脂肪形成的功效，还可以成功瘦身！

营养师有种说法：“血糖效应”，是指如果血糖在短时间内急速升高，胰岛素就会大量分泌，此时若没有消耗掉这些血糖，胰岛素便会将血糖带到脂肪细胞去储存，将吃进体内的热量转化成脂肪，于是人就变胖了。

“低胰岛素瘦身法”的原理，就是让我们所摄取的热量缓慢且持续地被身体吸收利用，或是被其他的器官组织消耗；既然热量被消耗了，当然就不会囤积，人自然不容易发胖了。因此用低胰岛素食物瘦身的人，在日常生活中可以自在地吃，既不必斤斤计较卡路里，也不用激烈运动，就可以瘦、瘦、瘦下来！

所有能够降低胰岛素分泌的食物，都是由食物的“GI值”来控制的。