

席卷全球的

低胰岛素 饮食减肥法

老美 著

吃 饱

周 减 四 至 十 斤

导 致 一 生 健 康

自 由 控 制 体 重

大蕃茄传媒机构 策 划
广西人民出版社 出版/发行

图书在版编目 (CIP) 数据

席卷全球的低胰岛素饮食减肥法/老美著. — 南宁:

广西人民出版社, 2005.3

ISBN 7-219-05240-5

I. 席... II. 老... III. 肥胖—食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第001284号

席卷全球的低胰岛素饮食减肥法 [大蕃茄传媒机构 策划]

策 划	大蕃茄传媒机构
著 作	老美
电话 / Tel	0871-5125666
策划编辑	罗宇飞 ffeeiinn@vip.sina.com
责任编辑	袁铭
编 务	黄健敏
摄 影	暗香摄影工作室 赖皮猪
视觉统筹	葱包烩儿
视觉设计	大蕃茄传媒机构

网 址	http://www.bigtomato.com.cn
E - mail	bigtomato969@sohu.com

出版/发行	广西人民出版社
网 址	http://www.gxpph.cn
网络实名	广西人民出版社
社 址	广西南宁市桂春路6号
邮 编	530028
电话/TEL	0771-5523667 5523558 010-66132298
印 刷	北京翠明文印中心
开 本	880毫米X1230毫米 1/32
印 张	5
字 数	85千字
版 次	2005年3月第1版
印 次	2005年3月第1次印刷

ISBN 7-219-05240-5/R · 55

定价: 18.00元

版权所有 翻印必究

席卷全球的

低胰岛素 饮食减肥法

作者：老美

吃 饱 不 挨 饿 
周  减 四 至 十 斤
实 现 一 生  健 康
自 由 控  制 体 重

自序

美食家的减肥历程

我不想美名被毁掉，被他们称为贪吃的猪。

我叫老肥，更早的时候我不叫老肥，叫老美。我喜欢吃，而且执著于四处找吃，很多人都向我咨询关于吃的事。他们称我为美食家，简称老美。老美，我理解的意思是——够老道的美食家。

可惜好景不常在，在享受美食美名的同时，我的苗条身段不见了，随之而来的是双下巴、啤酒肚。不知不觉中，老美就被老肥取代了。更伤心的是，一次碰见我暗恋过的同学，她居然指着我的肚子说：“什么时候生了？”太伤自尊了。

怎么办？我不能坐视肥肉毁了我的前程。

节食？可是，我实在不愿意放弃美食；抽脂？我是个吃软不吃硬的人，讨厌动刀动枪；运动？听起来是个科学健康的主意，我决定马上行动起来，周末去爬山，晚上举杠铃，把汽车雪藏，改蹬自行车，电梯不坐，爬楼梯……效果自然有，一个月下来掉了两斤肉。再看肚子，依然“怀胎六甲”。看来，运动不是什么有效率的方法，如果运动的目的是减肥，那就失去了

它自身的乐趣，是很没劲的事。我决定罢工，不干了！

不过，吉人自有天相，不久，侄女从美国回来，见到我就跟我推荐一种只要吃就可以减肥的方法，说在美国，两百多斤的胖子减到了一百多斤。我这点肚肚小意思了。她回美国后立马就给我寄来两本低胰岛素饮食减肥法的书。

开始，我照着美国书上的食谱来吃，吃下来，战果卓著，三个月后我已基本达到理想体形，另外的收获是身体里暗藏的慢性病的诱因消失了。这是一种奇妙的感受：当你的体形越来越标准，身体里的血液越来越干净，你会觉得自己就像个绅士，一切都在掌握中，对生活充满了信心。

终于，我可以骄傲地自称美食家了，我相信美食家的标准应该是：会品味美食，还知道怎么吃使自己又健康又美观。我喜欢这个方法，它很人性，它不在乎你吃多少，只在乎你吃什么。而实际上，除了少数的垃圾食品外，你什么都可以吃。

但是，我参照的食谱是西式的，吃多了不舒服，在中国做起来也困难，我要把它变成中国式的，这是我的长项。

于是我边试验边动员那些跟我一样肥的美食同党来试验，起初他们顽固得不得了，说减肥的食物要么像鸟食一样少得可怜，要么像猪食一样难以下咽。不

过眼见为实，我强迫他们尝了一次，他们的看法就改变了。

现在，他们不但是这个食谱的受益者，而且是这个方法的热情推荐者。在一次宴会上，我见到了已是市长的老同学，他原来像肥猪一样，往哪儿一坐，椅子立马被塞得鼓出来。每次聚会，同学们都要毫不留情地打击一下他那只腐败的肚子。这次打击对象居然消失了，看他晃来晃去、身轻如燕的样子，好不得意。我问他是不是上手术台挨了几刀？他神秘地告诉我：“我用的是一种非常天然的秘方。”原来，他的夫人为了维护他的健康和光辉形象，四处打听弄到了一个食方。食方？我敏感起来。我问他食方里都有些什么菜，结果他报出来的菜在我的低胰岛素饮食减肥法里全有。当时我的减肥食谱正在发给一些人做验证，想不到流传到了老同学手里，有意思。现在，已有无数的教授、政府官员、空姐在用我的这套方法了。

从某种程度来说，这本书得以创作出来，真正的功劳要算他们的。是他们的鼓动我才下了决心把适合于中国人的低胰岛素饮食减肥法写成书，是他们帮助我翻译、查找了大量的外国资料。如果没有这些家伙，就不可能有这本书，当然，不能漏了我的侄女，是她使我现在非常渴望再见到我的美女同学。

前 言

了不起的减肥法 这是一个令人难以置信的事实

这是一个令人难以置信的事实：我们一贯认为是金科玉律的减肥方法错了。

低脂、低热、拼命运动不但难以瘦下来，而且还会带来慢性疾病。事实是胖人越来越多。

对的是什么？

即使不运动，也可以在一周内安全地减掉4~10斤肥肉，这个方法在美国已经有十年的历史了。低胰岛素饮食减肥法也叫低碳水化合物减肥法，美国、法国、新加坡、日本、中国台湾……有上千万人得到它的好处。只是原来盛行的低脂减肥法的毒害太深，使人们的观念很难被矫正过来。

好在事实可以说明一切。低脂减肥法不但使肥胖的人更多，也使很多人患了糖尿病、高血压和心血管疾病。美国心脏病医生Dr. Artkions感叹道：“那种过分强调低脂的理论，危害之大，在当代医学宣传中找不到第二个例子。而另外那些采用低胰岛素饮食减肥

法的人们却越来越健康。比如美国前总统克林顿，自他动过心血管手术后就更加坚定地采用了低胰岛素饮食减肥法。他的心脏出毛病就是因为采用低胰岛素饮食减肥法太晚了。”

如此了不起是因为它的有效和健康，改变了越来越多的人的生活。

低胰岛素饮食减肥法彻底颠覆了二十多年的低脂法，它的根源在于：

第一，它能使人在两周之内减掉4~16斤肥肉。

第二，不会让你挨饿，它是健康的，每天5餐，而且吃得好。

第三，非常安全。

第四，形成一生的健康习惯。

第五，几乎不会增加你的经济负担，只会使你的医药费下降。

这个方法也并不复杂。如果想快速减肥，那就照食谱进入启动燃烧脂肪机制的入门阶段；如果想慢慢来，可以在通常的饮食中避开一些导致胰岛素分泌过多的食物就行了。确实简单，既不必计算热量，也不必在收到宴请请柬的时候躲起来。

值得炫耀的是，要不了两周时间，就会有人问你用了什么秘方，这么快就瘦了。而你得到的，不光是看得见的，还有长久的健康和对生活的信心！

如今，这种好方法已经根据中国人的饮食条件充分地中国

化了，而且已经被一些人运用（日本比我们早了两年）。但是由于低脂、低热减肥法的惯性，人们还是会把低胰岛素饮食减肥法与计较热量



计较脂肪混为一谈，误导人们。所以我，还有你，都有必要去传播真相。

当你用过这个方法，不要只顾窃喜，你有义务介绍给周围的人，让我们的国人又苗条又健康。

目 录

第一部分

第一章 启动控制体重的正常代谢，调整饮食可以做到	014
1. 这是一种叫做低胰岛素饮食的减肥方法	016
2. 现在就告诉你怎么做	019
第二章 掌握原理会减得有信心	020
1. 脂肪代谢	023
2. 减少容易转化成血糖的食物摄入才是减肥的关键	023
3. 吃升糖指数低的食物降低胰岛素分泌	024
4. 低胰岛素饮食减肥法与低脂减肥法无关	025

第二部分

第三章 胰岛素控制血糖、脂肪，它们可能是朋友也可能是敌人	027
1. 血糖与胰岛素的关系	028
2. 脂肪与胰岛素的关系	028
3. 糖尿病与胰岛素的关系	029
第四章 现代精加工食品使血糖太容易升高	031
第五章 怎样降低胰岛素	033
1. 胰岛素的分泌与什么有关	034

2. 升糖指数是什么	037
3. 一些食物的升糖指数	038
4. 避开升糖指数高的食物, 记住升糖指数低的食物	040
5. 一些利于降低胰岛素的辅助方法	041

第三部分

第六章 低胰岛素饮食减肥法的优势	044
1. 一直减到合适	045
2. 安全	045
3. 不饿	045
4. 好吃	046
5. 健康	046
6. 少花钱	046
第七章 低胰岛素饮食减肥法不需要依赖增加运动量, 也能减掉脂肪	047
1. 不爱运动? 这样减	048
2. 如果运动, 将会更好	049
3. 低胰岛素饮食减肥法加运动, 是最接近自然代谢的	050
第八章 不按照食谱吃的方法	056
1. 如果没有条件按照我们精心调配的食谱来吃	057
2. 去参加聚会吧	058
第九章 坚决反对节食	060
1. 我们坚决反对节食	060
2. 按时进餐不要找借口	061

第四部分

第十章 低脂减肥法是个世纪错误	064
1. 关于低脂减肥法的历史	065
2. 低脂减肥法的危害	066
3. 低脂减肥法为什么错	067
4. 怎么对付诱惑	068

第五部分

第十一章 非常安全的方法	073
1. 低胰岛素饮食减肥法是安全的	074
2. 结果更健康	075
(1) 营养而且美味	075
(2) 将身体各项重要指标引向良好	075
(3) 对一些疾病有积极的影响	077
(4) 短期就可以达到减肥的效果, 而且带来长期健康	078
(5) 提升人的心理状况	078
3. 哪些情况不能使用此方法	079
第十二章 对低胰岛素饮食减肥法的错误看法	080

第六部分

第十三章 带来一生的健康	086
1. 肥胖带来的疾病	087
2. 不完全是遗传的错	091

3. 减肥消除埋伏的敌人	092
4. 低胰岛素饮食革命带来一生的健康饮食习惯	092
第十四章 低胰岛素饮食减肥法的步骤	095
1. 入门：快速启动	096
2. 保持：维护成果	099
3. 深造：领悟原理	101
4. 出师：养成习惯	103

第七部分

第十五章 关于食物	106
1. 蔬菜：多吃	109
2. 肉：放心吃	110
3. 坚果：适量吃	110
4. 水果：选择吃	111
5. 油：小心吃	112
第十六章 营养补充	114

第八部分

一. 准备一下，了解自己	120
二. 准备或选择正确的食物	121
三. 入门阶段的食物	121
四. 入门阶段怎样吃	121
第十七章 低胰岛素饮食减肥法食谱	123

席卷全球的低糖低脂饮食减肥法

Section 1

第一部分

第一章 Chapter 1

启动控制体重的正常代谢，调整饮食可以做到

本章要点

- ★我们是吃胖的，我们就能够吃得瘦下来。
- ★身体是有智慧的，正常的代谢能够正确处理摄入的能量，即使多了，也能够及时排出。
- ★事实并不复杂：你吃进了过多的碳水化合物，误导了胰岛素和代谢。
- ★低胰岛素饮食减肥法只需要调整饮食结构，减少碳水化合物，降低血糖值，影响胰岛素，使代谢正常，直到燃烧脂肪瘦身。
- ★不要与低脂、低热这些已经被证明是徒劳的方法混为一谈，美国人的体重、心脏已经为这两种方法付出了代价。

我们是吃胖的，我们就能够吃得瘦下来。

这本书的目的就是要告诉你一套能够让你在享受美味的同时瘦下去的方法，当然，这个方法还得是健康的。

人体时时刻刻在消耗着能量，包括睡着的时候，而能量是通过吃东西来获得的，这是一个基本的方式。

食物进入人体，会经历各种物理和化学变化过程并会转化成能量，这就是代谢。

你的身体是有智慧的，正常的代谢能够正确处理摄入的能量，即使多了，也能够及时排出。

可是，体重在增加，却越吃越想吃，出了什么问题？是我太没有自制力了吗？不，千万不要因为这个让自己心灰意冷，你要明白，这是你的代谢出了问题，解铃还需系铃人，让我们还是从吃什么入手，调整你的饮食问题，重新启动你的正常代谢。