

糖尿病突破 体重管理

[美] Osama Hamdy 医学博士

[美] Sheri R. Colberg 博士 著

吴向明 主译

改善健康
仅需**12**周



人民卫生出版社

糖尿病突破 体重管理

- ◎ 肥胖与多种代谢性疾病发生发展都有着密切的联系，这本书中介绍的基于生活方式管理的体重管理方法，不仅可以有效地减少体重，也可以对像糖尿病这类代谢性疾病的防治起到积极的辅助作用。

——曾强 301 健康管理研究所主任

- ◎ 《糖尿病突破》以新颖的理念及简约可行的方式帮助人们破解减肥与糖尿病防控中的难点，以生动的实例，提出“12 周糖尿病解决方案”，科学的均衡饮食、合理用药、适宜运动，达到减掉脂肪、保持肌肉质量的效果，展现了健康管理疗法的益处，是值得推荐的好书。

——贾伟平 上海市糖尿病研究所所长

- ◎ 肥胖相关疾病已严重威胁人类健康。本书深入浅出地介绍了如何通过饮食控制、适量运动等干预方法实现减重并改善糖尿病，简明易懂、实用性强，对肥胖相关疾病的防治具有很好的借鉴价值。

——厉有名 中华医学会内科学分会主任委员
浙江大学附一院消化科主任

- ◎ 我们虽然无法改变自己的基因，却能改变自己的饮食和生活方式，健康的钥匙就在我们每个人的手中。本书将国际前沿循证医学的证据转化为通俗易懂的语言，向读者详尽地介绍了简单可行的肥胖糖尿病管理方案，是一部适用专业人员、肥胖和糖尿病患者及普通公众的不可多得的好书。

——林旭 中国科学院上海生命科学院营养科学研究所研究员
中国营养学会常务理事

- ◎ 三年之前，我们开始进行肥胖的非药物干预，迄今已成功干预 3000 余人。Osama 在该书中不仅系统展示了最新的肥胖干预理论，更介绍了很多具体的干预措施，这对于我们的非药物干预体重管理工作有很强的指导作用，尤其对于减重效果的维护很有价值，希望未来可以结合中国特殊饮食和行为方式做进一步研究。

——姚华 新疆医科大学健康管理研究所所长

策划编辑 文妮

责任编辑 文妮

封面设计  大漢方園 李蹊

版式设计 张亚楠

销售分类 / 内分泌

ISBN 978-7-117-20557-3



9 787117 205573 >

定价：38.00 元

人卫社官网 www.pmph.com 出版物查询，在线购书

人卫医学网 www.ipmph.com 医学考试辅导，医学数据库服务，医学教育资源，

大众健康资讯

糖尿病突破

体重管理

The Diabetes Breakthrough

原 著: Osama Hamdy
Sheri R. Colberg

主 译: 吴向明

译 者: 付君芬 曾 强
林 旭 李 莉
张片红 郑锦峰
张 群 曾天舒
石海燕 孔 娟

人民卫生出版社

The diabetes breakthrough : a scientifically proven program to lose weight, cut medications and reverse diabetes / Osama Hamdy M.D., Ph.D., and Sheri R. Colberg, Ph.D.

Copyright © 2014 by Harvard University

Translation copyright © 2015 by People's Medical Publishing House and NutriEase Health Management Company Limited.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition is published by arrangement with Harlequin Books S.A.

This is a work of fiction. Names, characters, places and incidents are either the product of the author's imagination or are used fictitiously, and any resemblance to actual persons, living or dead, business establishments, events or locales is entirely coincidental.

Simplified Chinese rights arranged through CA-Link International LLC (www.ca-link.com)

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病突破: 体重管理 / (美) 海默迪(Hamdy, O.) 著;
吴向明译. —北京: 人民卫生出版社, 2015

ISBN 978-7-117-20557-3

I. ①糖… II. ①海… ②吴… III. ①糖尿病—诊疗
IV. ①R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 069798 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

糖尿病突破: 体重管理

主 译: 吴向明

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市博文印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 17

字 数: 314 千字

版 次: 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20557-3/R · 20558

定 价: 38.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

中文版序

伴随着中国经济的飞跃发展，肥胖和糖尿病也悄然进入了千家万户，严重困扰着人们的日常生活。肥胖和糖尿病在降低生活质量的同时，也最终减少了患者的预期寿命，成为困扰国计民生的一个重要的健康问题。体重增加和肥胖是慢性非传染性疾病的重要危险因素，不仅可导致高血压、高血糖和高脂血症，也增加心脑血管疾病和癌症的风险。目前中国还比较缺乏专门的体重控制的临床方案，而临床医生也急需了解和掌握理论与实践相结合的并切实有效的糖尿病患者体重管理的专业知识和干预措施。

哈佛大学医学院附属糖尿病研究中心——Joslin diabetes center——是世界著名的糖尿病预防控制研究中心。该中心的 Osama Hamdy 博士和他的团队历经八年多努力，与锻炼理疗专家 Sheri Colberg 博士一起，为糖尿病患者设计了一个建立在循证医学基础上的融合临床治疗、营养干预和锻炼理疗的多学科综合体重管理项目，即“WHY WAIT”（WAIT-Weight Achievement and Intensive Treatment）项目。该项目是一个为期十二周的综合体重管理项目，其中的每一个步骤和措施都经过了严格的科学临床验证，也是目前唯一的能使糖尿病患者实现长期成功减重的临床项目。Osama 博士的研究团队已经证实，糖尿病患者经过 12 周的“WHY WAIT”项目综合体重管理治疗后，可以很好的理解什么是健康的生活方式，不再惧怕锻炼，并可以通过合理的生活方式来减轻体重，也不再担心体重反弹。通过该项目，所有患者都能很好地控制自己的糖尿病病情，平均用药量减少 50%~60%，很多人甚至可以完全摆脱药物治疗，达到纯粹通过饮食和锻炼来控制体重进而达到控制糖尿病病情的效果。该书汇总了“WHY WAIT”项目的成功经验，通过详细具体的临床指导清单、步骤清晰的预期目标和实际临床病例介绍，将糖尿病病人的体重管理化繁为简，变得轻松易行。

体重管理需要生活方式的重塑，Osama 和 Colberg 博士将这些繁复的过程分解为一步步的简单明了和切实可行的治疗方法，帮助糖尿病患者合理控制体重。诺特营养中心的吴向明主任将该书翻译为中文，并结合了中国人的饮食、锻炼和生活习惯进行了适当调整。这本专著汇集了国际上最前沿的体

4 中文版序

重控制方面的研究进展和治療措施，其受益人群不仅涵盖了专业肥胖研究人员、学生学者、保健医生以及寻求体重控制最佳方案的个人，其体重控制管理模式和具体措施对内分泌及其他慢性病医生的临床实践也具有指导意义和参考价值。

胡丙长 (Frank Hu), 哈佛大学终身教授

2015 年 1 月

译者序

2002年，我在普华永道任职生命科学战略咨询顾问，美国体重管理行业的迅速发展提示我这一需求在中国一定会出现，所以，2004年我们成立了浙江大学诺特营养中心，专注于体重管理工作，在国内首先建立了标准化的体重管理流程，并成功服务了十四万个客户。

随着工作的深入开展，越来越多的问题出现在我们面前：合理的减重饮食如何安排更合理？减重过程的运动处方该如何设计？肥胖患者的药物使用应注意什么？生活方式重塑如何更有效？要回答这些问题，必须通过严谨的临床试验。

2014年3月，我拜访了哈佛 Joslin 中心，与 Osama 进行了详细的交流，他的团队针对肥胖糖尿病的体重管理进行了八年的基础和临床研究工作，建立了一整套标准的减重流程，在 Joslin 中心，体重管理已经成为肥胖糖尿病治疗的基本措施，他们的研究成果汇集成《糖尿病突破》于2014年出版发行，这是目前基于科研实证的关于体重管理的重要论著。

希望本书的翻译出版能对从事肥胖干预的临床医师有所帮助，同时因为本书对于体重管理的描述深入浅出，也很适合肥胖的朋友作为体重管理的工具书。

本书的翻译过程得到了很多专家的支持，在此一并致谢！

吴向明

2015年1月于杭州

前 言

《糖尿病突破》这本书为患有糖尿病或有患糖尿病风险的人提供了实用的居家式治疗方法，使其得以保持减轻体重并获得健康的生活。因此，能为该书作序，本人深感荣幸。我们要注意的，美国医学会（American Medical Association）最近已宣布肥胖症为一种疾病。该认定使人们进一步认识到对糖尿病治疗的迫切性，因为我们清楚地了解，肥胖症和个人生活方式如何导致了糖尿病以及该病所引起的并发症的严重性与需要支付的高昂医疗费用。美国疾病控制与预防中心估计，超过 1/3 的美国人属于肥胖。世界卫生组织估计，全世界成年人中有 35% 的人超重，11% 的人肥胖，很显然，肥胖症是一个全球性的普遍问题。尽管如此，Hamdy 博士和 Colberg 博士凭其卓越的学术见解和成功开展的“Why WAIT”项目，共同完成了《糖尿病突破》这本书，告诉来自社会各界的患者和消费者如何以循序渐进的个性化的方式来减轻体重，改善生活方式。

《糖尿病突破》一书中介绍的“12 周糖尿病解决方案”包含多种成效显著、充满激励的方法，各步骤简明易懂、可操作性强，使每个人都能持续坚定地迈向成功。同时，其中的“糖尿病终身计划”将确保参与者在 3 个月内形成的习惯和取得的成效得以终身保持。

我相信，该书会是这个领域中一个真正具有影响力的、卓尔不凡的成果，因为它的两位作者是该领域的杰出人士，长期致力于改善糖尿病患者和有患糖尿病风险的人们的生活状况——他们以自己的热忱和自信执著创作此书。这本书将真正改变人们的生活——让我们的生活更加美好！

John L. Brooks III

乔斯林糖尿病中心

总裁兼首席执行官

致 谢

如果没有哈佛医学院乔斯林糖尿病中心诸多同事以及其他糖尿病研究团体的极大帮助和创造性的工作，我们不可能完成“Why WAIT”项目。在此，我要感谢乔斯林的总裁兼首席执行官 John L. Brooks III。他的愿望是：这个世界没有糖尿病及其并发症。这是对“Why WAIT”项目极大的精神支持。他一直不懈地带领乔斯林团队努力完成预防、治疗和治愈糖尿病的伟大使命。

我非常感激 Ron Kahn 博士——该领域研究的开拓者、乔斯林的首席学术官、乔斯林糖尿病中心的前任首席执行官。他鼓励我着手开展“乔斯林临床肥胖研究项目”（Joslin Clinical Obesity Program），并激励我以创造性的思维去研究出能更有效地影响糖尿病控制的营养学方法。同时，我还要感谢乔斯林的各位前任及现任领导，其中包括前首席医务官 Alan Moses 博士、高级副总裁兼前首席医务官 Martin Abrahamson 博士、宣传与规划副总裁 Cathy Carver、首席医务官 Robert Gabbay 博士和临床运作副总裁 Bridget Stewart。没有他们的巨大努力，该项目也不可能付诸实施。他们不断帮助扩大“Why WAIT”项目的涵盖范围，以使全球的每一位糖尿病患者都能从中受益。我也非常感谢乔斯林的高级研究员及美国糖尿病学会（American Diabetes Association）前任主席 Edward Horton 博士，是他全程指导了我的临床研究，为“Why WAIT”项目提供了强有力的科学实证支持。

我也要衷心感谢“Why WAIT”项目团队——这是一个由多年来成功执行这项任务的各位专家组成的真正的大家庭。他们一直不遗余力地帮助我们的患者从这个重要的糖尿病护理模式中获得最大的益处。他们极具创新的研究方法使该项目达到一流水平，并使其在所有医学指导体重管理项目中出类拔萃。在这个优秀团队中，从过去到现在，我一直要特别感谢以下各位所付出的努力，他们是：Gillian Arathuzik、Ann GoebelFabbri 博士、Jaqueline Shahr、Jo-Anne Rizzotto、Nuha El Sayed 博士、Joan Beaton、Amanda Kirpitch、Amanda Kirpitch、Elisha Phelan、Laura Schwab、Jeffrey Richard、Amr Morsi 博士以及 Adham Mottalib 博士。

在此值得一提的，还有乔斯林糖尿病中心和哈佛医学院其他许多同仁的

努力，只是限于篇幅，不能在此逐一列名致谢。

最重要的是，我要感谢“Why WAIT”项目所有的过去和现在的参与者们，是他们通过有效而持久的减重实践来对抗并克服糖尿病的成功经历极大地启发着我们。我要将这本书介绍给他们，也介绍给每一位糖尿病患者。——

Osama Hamdy

我代表 Hamdy 博士，也代表我自己，感谢我们的文稿代理人 Linda Konner 以及《哈佛健康通讯》(Harvard Health Publications) 的资深编辑 Julie Silver 博士。这两位自本书酝酿之初就一直给予百分百的支持。此外，我们还要非常感谢禾林出版公司非虚构类图书业务部门的全体工作人员（包括我们的编辑 Deborah Brody），是他们的辛勤工作帮助我们得以把这本书带给所有糖尿病患者，让他们从中受益。—— Sheri Colberg

目 录

引言：还等什么？现在就减肥吧.....	1
---------------------	---

第一部分 糖尿病解决方案

“糖尿病突破”方案概览.....	11
胰岛素、血糖、热量、运动、目标设定的基础知识及其他	
糖尿病突破第1周.....	31
膳食计划、日志、运动障碍、伸展运动	
糖尿病突破第2周.....	63
药物与体重增加、口服降糖药、每餐份量以及交叉训练	
糖尿病突破第3周.....	92
份量失真、抗阻训练与新型糖尿病药物	
糖尿病突破第4周.....	116
胰岛素使用、循环训练、延迟与分心技巧	
糖尿病突破第5周.....	131
高血糖与低血糖、健身的益处、间歇训练	
糖尿病突破第6周.....	141
饮食与节食减肥、核心训练、瑜伽、改变你的消极想法	

糖尿病突破第 7 周.....	160
社交性饮食、强化训练、成为一个积极的运动者	
糖尿病突破第 8 周.....	169
身体核心运动、在外就餐、管理冲动和食欲	
糖尿病突破第 9 周.....	179
心理压力、深呼吸、放松运动	
糖尿病突破第 10 周	186
用心饮食、睡眠、平衡感与灵活性训练	
糖尿病突破第 11 周	192
成功减重的秘诀、运动的重要性、过失和故态复萌	
糖尿病突破第 12 周	199
你的个人体重维持计划和今后继续坚持计划的建议	

第二部分 糖尿病终身计划

突破糖尿病，保持减重.....	207
附录 A：早餐菜单选择与举例.....	218
附录 B：午餐菜单替换选择与食谱.....	220
附录 C：晚餐菜单替换选择、食谱与可采用的速冻晚餐.....	226
附录 D：乔斯林糖尿病中心营养指南.....	250
附录 E：医疗保健医生用药推演方法.....	255

引言：还等什么？现在就减肥吧

有谁曾想过，像 2 型糖尿病这样病情会不断加重的慢性病可以被阻止或逆转呢？或者是否想过，即便你一直每次都要用好几种治疗糖尿病的药（包括胰岛素），你还可以减少用药量吗？在此，我们要告诉你以及全世界迅速扩大的 2 型糖尿病患者群体——一个好消息：这一点可以想得到，也完全做得到，而本书中陈述的具体方案会是实现这些可能的关键。

可能你的主治医生刚刚告诉你，你的血糖有点高了。你是否就要因此而担忧自己得了糖尿病呢？如果是真的，即便你只是处于糖尿病前期（2 型糖尿病发病之前的症状），那么，此刻开始你就要行动起来去改善你的健康状况，防止糖尿病前期最终转变为典型的糖尿病病症。就算在早期阶段，糖尿病也会非常危险，在你对其浑然不知而且感觉身体状况良好的时候，这种病可能已经在损害你的血管、眼睛和神经。糖尿病一旦确诊，你的健康可能已经开始受到影响。

那么，你能做些什么呢？幸运的是，如果你体重减轻，遵循健康的生活计划，2 型糖尿病是可以得到控制的。你可能已经从主治医生那里听过这种建议了，但可能不知道如何实现这些目标。让自己的生活方式更健康（比如改善饮食，增强锻炼），这在糖尿病的任何阶段对于病情控制而言都是很重要的，而在早期阶段尤为重要。改善你的生活方式也是实现真正减重、逆转糖尿病并避免其对身体健康和生活幸福造成不良影响的关键。你所需要的，就是有个正确的引导，帮你完全战胜糖尿病。你将在本书中了解到的经科学验证的方法，即是为了帮助你实现这一目标而设计。

“WHY WAIT” 项目的家庭版治疗方案

Hamdy 博士和他的团队为糖尿病患者设计了一个医学指导的减重项目，称为“Why WAIT”（WAIT-Weight Achievement and Intensive Treatment：体重控制与强化治疗），在位于波士顿的乔斯林糖尿病中心现场实施。乔斯林中心是哈佛医学院的一个隶属机构。该项目已给参与者带来了前所未有的成功——事实上，这是唯一使糖尿病患者实现长期成功减重的临床项目。即便你只是自己独立实施乔斯林“Why WAIT”项目中这个称为“糖尿病突破”

的家庭版治疗方案，如果你能尽量按照计划去做，它就会帮助你减重并维持体重。

我们目前已经知道，通过改善生活方式来减掉哪怕只有 4.5~6.8kg 的体重，就可以在第一时间预防 2 型糖尿病。但是 Hamdy 博士和他的乔斯林糖尿病中心的同事们指出，减轻相似重量的体重（约为人体总重的 7%）可以刺激你的胰岛素作用，并可时常逆转 2 型糖尿病或预防与之相关的各种健康问题。在乔斯林糖尿病中心经历了 12 周 “Why WAIT” 项目的参与者的用药量可以平均减少 50%~60%，许多人可以完全摆脱药物治疗，所有人都很好地控制了自己的糖尿病。

现在就加入他们的健康计划吧！让自己少受点药物不良反应的罪，少买点昂贵的药，给自己多省点钱。如果你未达到你的目标体重或者没有完全摆脱药物，你怎样才能以正常体形更久地享受更健康的生活呢？我们在乔斯林取得的成果说明这是可能实现的，而且在本书中，你将知道自己怎样能够实现这个目标。

本项目的独特之处是什么呢？我们将要介绍它的 10 个创新之处——它是针对糖尿病患者或糖尿病前期患者减重和健康管理的真正的突破性治疗方案：

1. 与其他方案不同的是，该方案持续 12 周，让你切实增加运动量，找到更多真正有效的方法来改变你的不良习惯，让你的饮食从代餐过渡到正常食物。

2. 这个方案不仅是通过减少摄入热量或只摄入一定量的脂肪来减重；而且不管当前每天摄入热量多少，会另外给你规定一个具体的热量标准，此外，会给你一个特殊的膳食计划，包括更多蛋白质以及仅会导致血糖轻度升高的碳水化合物。

3. 你将学会如何将健康食物和代餐结合食用。两种都含有一定比例的碳水化合物、蛋白质和脂肪，可以更好地管理你的血糖水平和体重。

4. 在这个方案执行过程中，你将能够按照我们提供的采用普通原料搭配的特殊菜单吃到很多正常食物（而不是让你吃你可能不喜欢的新品种食物或采用奇怪的另类菜单）。

5. 你在实施运动计划时要更加关注力量运动以锻炼肌肉，而不是像多数减重计划中的那样只进行有氧运动。

6. 和多数减重计划不同，在这个方案中，你每周要进行约 300 分钟的与你日常生活节奏相吻合的运动（相比之下，一般建议是每周只做 150 分钟的有氧运动）。

7. 你的医疗保健医生可以通过运用本书中提供的计算方法来对你的糖尿

病用药做精确的调整，从而实现减重，特别是可以避免低血糖症（血糖水平偏低）。

8. 你还可以知道，为什么你应咨询你的医生以确认你在减重过程中服用的糖尿病药物的用药剂量和种类是否可以更改；你还会了解为什么持续监测你的血糖水平是很重要的。

9. 你将学会如何改变很多最初使你体重增加的习惯和行为。

10. 除了让你了解如何安全减重，这个计划还会教你如何更有效地管理你的糖尿病所需的一切知识。

你也能成功吗？

我们想介绍 Linda——具有革命性的乔斯林“Why WAIT”项目的毕业学员——给大家认识一下。她年轻的时候体重正常，但在年龄渐长的四十年中，她每年“稳定地”增加 0.45kg 体重，到后来，比年轻时总共胖了 18kg 多，并在这个过程中患上了 2 型糖尿病。她的家族有糖尿病史，但是她的 2 型糖尿病形成原因不在于她自身的体重增加和生活方式等。

当然，得知自己患病的坏消息后，尤其是在医生不停强调通过减重来控制她的血糖水平之后，她也曾努力减肥。Linda 知道如何通过饮食减肥。实际上，自从体重的增加给她带来尴尬和不安以后，十多年中，她反复尝试减肥饮食、做运动，但是效果都不持久。她还担心这次也不会有什么不同。实际上，尽管她已经听说了这个项目的一些效果，她还是以为减掉几千克然后又像以前那样重新胖回去——只是当时她的糖尿病没有好转，她还要和糖尿病作斗争，就试了一下。

你是怎么想的呢？

Linda 的故事让你有什么感触吗？你的体重是否也逐年一点点加重？你有多少次尝试减肥饮食然后每一次没过多久又都反弹回去的经历——甚至可能更胖了呢？你害怕放假吗，因为你 know 一放假你的体重又会增加一点？以及，你发现自己患有 2 型糖尿病的时候，自己已经长胖了多少呢？

一起来看看你的想法吧。如下表述中，哪些是你曾经说过或想过的？

- “我比自己希望的要重。”
- “我知道需要减点肥了。”
- “我的医生告诉我，我得减点肥了。”
- “我在节食（我前一段时间在节食）。”

- “减肥后我身体和心情都感觉好多了。”
- “我现在比我刚开始节食时还要重了。”
- “我对保持减肥效果完全失去信心了，我觉得那是不可能的。”
- “我实在不知道自己该吃什么了。”
- “我不知道下一次要尝试哪种减肥餐了。”
- “我的体重真让我难过。”
- “我讨厌我的体型。”
- “我总是想着食物和吃东西。”
- “我运动不够。”
- “我知道我需要多点运动。”
- “我的医生告诉我，我需要多点运动。”
- “我的新年运动计划已经搁浅了。”
- “或许我得通过手术来减肥。”
- “我的医生不断增加我的糖尿病药量。”
- “我的胰岛素打得比以前多，但是我的血糖还是挺高的。”

如果你的情况符合以上一种说法，那么这个“糖尿病突破”方案将帮助你实现你梦寐以求的愿望。

减肥饮食的真正问题

凭经验，你可能已经知道尝试减肥饮食不那么享受，但通常还是有可能达到减肥效果的。大家都知道减肥饮食，那为什么全世界尝试减肥饮食的人，一般都是不瘦反而更胖了呢？减肥饮食的真正困境在于，流行的减肥饮食法没有科学依据。关于减肥饮食的书层出不穷，走进书店，你会发现有几十种不同的书可以选择。对每一个想要从饮食方法中寻求减肥真谛的人来说，大量未经科学证实的减肥饮食方法使减肥变得极其困惑。

许多流行的减肥饮食法提倡，通过急剧削减热量来快速减肥，但最大的一个问题是，它们可能导致从医学上来讲很危险的一种症状，称为饥饿性酮症。当你摄入碳水化合物或热量太少的时候，体内脂肪无法有效燃烧，就会出现饥饿性酮症，该病对糖尿病患者特别有害。此外，多数低脂饮食使摄入的蛋白质量低于机体所需，使你在尝试减肥饮食的过程中减掉过多的肌肉。

流行的减肥饮食法的另一大问题在于，这些方法通常都太极端了——例如，很多把谷类和其他碳水化合物等食物都排除在外了——让人们无法真正长期坚持。塔弗茨医学中心的一项研究对这些减肥饮食进行了比较，发现在减肥饮食近一年的时候，减肥者的体重减轻平均不超过 1.3kg，因为多数人

按照那些方法尝试，结果最多只能坚持几周。

这些减肥饮食的一个普遍思路是，如果你摄入的热量少于燃烧的热量，体重就能减轻。但是，健康减肥并非如此简单。如果你采用一种不健康的营养计划（如最新流行的减肥饮食法），在饮食中减少热量摄入，你的体重会减轻——之后，你的体重肯定还会反弹。结果，你不仅比以前更重，还可能比你最开始减肥饮食前“更胖”，说明你的身体脂肪比率（脂肪对比体重的相对量）可能比以前更高。为什么？因为如果你采用不均衡的饮食方法快速减肥但同时又没有运动，体重就会反弹——90%~95%的减肥饮食者都会遭遇这种结果。

采用这些流行的减肥饮食法的时候，最初一两周你可能会减轻 4.5kg 甚至更多的体重；但是，减掉的多数是机体中的水分，这也就是当你重新恢复正常饮食后体重为什么容易反弹的原因。如果一周左右过去，你仍然继续以每周减轻 0.45~0.9kg 的速度减肥，那么你可能减掉脂肪和肌肉。相反，如果你在尝试减肥饮食时吃足够的蛋白质并有规律地运动，你减掉的体重中大部分会是（你想减掉的）脂肪，而不是（你肯定想保持的）肌肉。

要保持肌肉——否则……

为什么减肥时保持肌肉如此重要呢？虽然人们通过多数减肥饮食法减掉的有脂肪也有肌肉，但是将来重新获得的通常只是脂肪（肌肉极少反弹，甚至不会反弹）。这个过程往复多次，可能会由于肌肉减少而导致生活质量下降，血糖控制力变差。肌肉是热量燃烧之所，而多余的碳水化合物大部分也储存在肌肉中；肌肉往往也会在人们衰老的过程中减掉一些。因此，如果肌肉在自然减少的过程中又被刻意减轻，将会对你的新陈代谢和血糖控制造成双重的严重打击。

衰老又加上糖尿病，这是一种更糟的情况。大多数未患糖尿病的人，每年会减轻 0.2kg 左右的肌肉。但是，如果你患有糖尿病，每年会减轻近 0.3kg 或 0.5kg 肌肉。如果糖尿病未确诊而没有引起注意或者控制得不好，你的肌肉每年可能会减轻 0.5kg 多。最后，你的肌肉会变得虚弱，会限制你的活动并降低日常生活质量。你采用某种减肥饮食法时，每减轻 4.5kg 体重，就会同时减掉 1.3kg 肌肉。你当然不希望减掉那么多肌肉，因为肌肉是很难恢复的。如果要达到最好的健康效果，减掉的肌肉不应超过你减轻的总重的 10%~15%——或者每减轻 4.5kg 体重，同时减掉的肌肉不超过 0.45~0.68kg（尤其是在你患有糖尿病的时候），那么就只有在减肥的同时进行运动才有可能达到这个状况。

成功减肥并保持效果以及逆转或改善糖尿病的首要准则是：减掉脂肪，保持肌肉——本书中的“糖尿病突破”方案所包含的饮食构成和运动构成会