



孙晶丹 主编

# 每周两天 轻断食



有指导，瘦更快！  
每周两天  
断食日食谱



before

after

每天认真轻断食，  
5天正常饮食，  
轻松断食计划，  
不必瘦得快，  
更愿意开始为自己改变，  
由内而外活出健康人生。

江西科学技术出版社

每周  
两天  
轻断食



孙晶丹 主编

## 图书在版编目（CIP）数据

每周两天轻断食 / 孙晶丹主编. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5390-6273-0

I. ①每… II. ①孙… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第048254号

选题序号: ZK2017433

图书代码: D18022-101

责任编辑: 张旭 周楚倩

## 每周两天轻断食

MEIZHOU LIANGTIAN QINGDUANSHI

孙晶丹 主编

---

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司  
选题策划 深圳市金版文化发展股份有限公司  
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司  
出版 江西科学技术出版社  
社址 南昌市蓼洲街2号附1号  
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)  
发行 全国新华书店  
印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司  
开本 711mm×1016mm 1/16  
字数 200千字  
印张 12  
版次 2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷  
书号 ISBN 978-7-5390-6273-0  
定价 39.80元

---

赣版权登字: -03-2018-43

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

Part  
01

## 每周两天，给身体来次重启



什么是轻断食? .....	002
关于轻断食的科学 .....	004
为什么选择每周断食两天? .....	006
如何合理选择“断食日”? .....	008
轻度饥饿感有助身体“重启” .....	009
轻断食能够给身体带来哪些改变? .....	010
测一测，你适合轻断食吗? .....	012
让轻断食成为一种生活方式 .....	014
坚持轻断食，比你想象的更轻松 .....	015

Part  
02

## 开始轻断食，这些问题要弄清



如何迈出轻断食第一步? .....	018
“断食日”每天摄取热量 500~600 千卡 .....	021
断食日吃什么? 怎么吃? .....	022
为什么要选低升糖指数 (GI) 食物? .....	024
如何确定量, 如何估计热量? .....	026
如何对抗饥饿感? .....	027
让轻断食更轻松的十一个秘诀 .....	028





轻断食常见的五个误区.....	031
自测三个指标，检验轻断食效果 .....	032
四项血液检查，见证轻断食奇迹.....	034
外出就餐也能实现轻断食 .....	035
断食日计划范例 .....	036
关于轻断食的 Q&A.....	037

Part  
03

## 男性轻断食食谱

男性轻断食七大原则.....	042
男性轻断食必需营养素 TOP10.....	044
<b>第一周 第 1 天轻断食 .....</b>	<b>048</b>
火龙果牛奶.....	049
百合南瓜羹 .....	050
姜蓉粉丝蒸元贝 .....	050
<b>第一周 第 2 天轻断食 .....</b>	<b>051</b>
红豆紫米粥.....	052
上汤蘑菇 .....	053
西兰花炒牛肉.....	053
<b>第二周 第 1 天轻断食 .....</b>	<b>054</b>
胡萝卜苹果汁.....	055
豆腐炖蛋羹 .....	056

莲子紫薯粥 ..... 056

**第二周 第2天轻断食 ..... 057**

清炒绿豆芽 ..... 058

香煎鳕鱼 ..... 059

素炒冬瓜 ..... 059

**第三周 第1天轻断食 ..... 060**

原味包菜沙拉 ..... 061

蔬菜三文鱼粥 ..... 062

土豆泥沙拉 ..... 062

**第三周 第2天轻断食 ..... 063**

枸杞炖蛋 ..... 064

番茄酱沙丁鱼 ..... 065

清炒豆苗 ..... 065

**第四周 第1天轻断食 ..... 066**

红豆黑米粥 ..... 067

包菜紫甘蓝沙拉 ..... 068

葡萄干豆浆 ..... 068

**第四周 第2天轻断食 ..... 069**

虾仁炖蛋 ..... 070

明虾炖豆腐 ..... 071

椰奶蒸鸡蛋 ..... 071

**第五周 第1天轻断食 ..... 072**

丝瓜炒蛋 ..... 073

蒜蓉荷兰豆 ..... 074

红薯山药小米粥 ..... 074

**第五周 第2天轻断食 ..... 075**

莲子百合山药粥 ..... 076

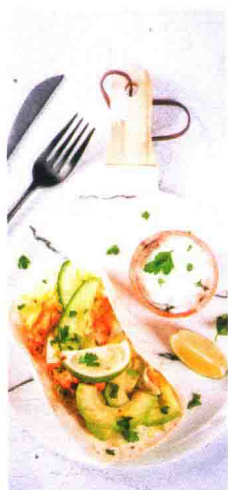
芹菜梨汁 ..... 077

白灼芦笋 ..... 077

**第六周 第1天轻断食 ..... 078**

猕猴桃菠萝苹果汁 ..... 079





紫甘蓝生菜沙拉 .....	080
烤三文鱼 .....	080
<b>第六周 第2天轻断食 .....</b>	<b>081</b>
芒果汁 .....	082
豆腐鲫鱼汤 .....	083
时蔬鸡蛋饼 .....	083
<b>第七周 第1天轻断食 .....</b>	<b>084</b>
黄瓜梨猕猴桃汁 .....	085
烤鳕鱼 .....	086
火龙果酸奶 .....	086
<b>第七周 第2天轻断食 .....</b>	<b>087</b>
芒果酸奶 .....	088
芝士四季豆 .....	089
圆生菜鸡蛋沙拉 .....	089
<b>第八周 第1天轻断食 .....</b>	<b>090</b>
彩椒鸡蛋燕麦粥 .....	091
南瓜蔬菜炖芹菜 .....	092
金枪鱼圣女果沙拉 .....	093
<b>第八周 第2天轻断食 .....</b>	<b>094</b>
土豆丝蒜苗沙拉 .....	095
薄荷柠檬红茶 .....	096
鲜虾莲藕沙拉 .....	096
<b>第九周 第1天轻断食 .....</b>	<b>097</b>
娃娃菜炒口蘑 .....	098
山药莲子龙骨汤 .....	099
西芹蜂蜜汁 .....	099
<b>第九周 第2天轻断食 .....</b>	<b>100</b>
水果汤 .....	101
蔬菜鸡肉汤 .....	102
菠菜炒香菇 .....	102
<b>第十周 第1天轻断食 .....</b>	<b>103</b>



鲜姜菠萝苹果汁.....	104
香菇炒韭菜.....	105
黑橄榄鱼柳.....	105

**第十周 第2天轻断食..... 106**

蒜蓉芥菜.....	107
玉米胡萝卜排骨汤.....	108
香蕉燕麦粥.....	109

Part  
04

## 女性轻断食食谱

轻断食的烹饪小技巧.....	112
女性轻断食必需营养素 TOP10.....	114

**第一周 第1天轻断食..... 118**

黑米绿豆粥.....	119
三丝银耳.....	120
虾仁菠菜沙拉.....	120

**第一周 第2天轻断食..... 121**

绿豆浆.....	122
粉丝拌菠菜.....	123
肉末鸡蛋羹.....	123

**第二周 第1天轻断食..... 124**

牛油果菠菜沙拉.....	125
双色花菜.....	126
黄瓜雪梨汁.....	126

**第二周 第2天轻断食..... 127**

白菜金针菇沙拉.....	128
醋拌莴笋萝卜丝.....	129
酿黄瓜.....	129







<b>第三周 第1天轻断食</b> .....	<b>130</b>
奶油蘑菇汤 .....	131
醋拌芹菜 .....	132
紫菜蛋卷 .....	132
<b>第三周 第2天轻断食</b> .....	<b>133</b>
水果燕麦片 .....	134
芝麻洋葱拌菠菜 .....	135
白萝卜豆浆 .....	135
<b>第四周 第1天轻断食</b> .....	<b>136</b>
罗勒酱猪肉 .....	137
山药芹菜沙拉 .....	138
圣女果芒果汁 .....	138
<b>第四周 第2天轻断食</b> .....	<b>139</b>
砂姜彩椒炒鸡胸肉 .....	140
炆拌包菜 .....	141
红豆马蹄汤 .....	141
<b>第五周 第1天轻断食</b> .....	<b>142</b>
炸奶条 .....	143
田园沙拉 .....	144
黄豆香菜汤 .....	144
<b>第五周 第2天轻断食</b> .....	<b>145</b>
番茄菠菜 .....	146
玉米笋豌豆沙拉 .....	147
白灼鲜虾 .....	147
<b>第六周 第1天轻断食</b> .....	<b>148</b>
鸡胸肉炒四季豆 .....	149
生菜面包沙拉 .....	150
三文鱼柳小扁豆 .....	150
<b>第六周 第2天轻断食</b> .....	<b>151</b>
芥末三文鱼 .....	152
番茄滑蛋 .....	153
芹菜苹果汁 .....	153

<b>第七周 第1天轻断食</b> .....	<b>154</b>
山药炒肚片 .....	155
椒丝炒苋菜 .....	156
白菜冬瓜汤 .....	156
<b>第七周 第2天轻断食</b> .....	<b>157</b>
黄瓜彩椒炒鸭肉 .....	158
蒜蓉芥蓝片 .....	159
莲子银耳汤 .....	159
<b>第八周 第1天轻断食</b> .....	<b>160</b>
黄色思慕雪 .....	161
蜜蒸白萝卜 .....	162
鸡胸肉西芹沙拉 .....	162
<b>第八周 第2天轻断食</b> .....	<b>163</b>
百合炒虾仁 .....	164
金枪鱼豆角沙拉 .....	165
上汤芦笋 .....	165
<b>第九周 第1天轻断食</b> .....	<b>166</b>
草莓芝麻菜核桃沙拉 .....	167
清甜三丁 .....	168
清蒸银鳕鱼 .....	168
<b>第九周 第2天轻断食</b> .....	<b>169</b>
芝麻菜圣女果奶酪沙拉 .....	170
香菇扒生菜 .....	171
番茄鸡肉丁 .....	171
<b>第十周 第1天轻断食</b> .....	<b>172</b>
杏仁牛奶 .....	173
白灼生菜 .....	174
肉末炖豆腐 .....	174
<b>第十周 第2天轻断食</b> .....	<b>175</b>
清蒸莲藕饼 .....	176
春色满园 .....	177
蔬菜沙拉 .....	178
<b>附录 常见食物热量表</b> .....	<b>179</b>





# 每周两天， 给身体来次重启

轻断食是近年来比较流行的饮食减肥方法，它与我们常说的节食减肥是不同的，它的特点是每周5天保持正常饮食，剩下2天稍加控制饮食，因为其比较符合自然饮食状态，而且没有太多的限制，所以受到很多人的欢迎。要想让轻断食减肥法发挥更大的作用，就一定要科学、安全，让营养专家来为大家进行指导吧。



# 什么是轻断食？

在美容、瘦身、保健日益风靡的今天，轻断食逐渐出现在人们的视野之中。但是对于很多人而言，可能对轻断食还不是很了解，认为它仅仅是一种普通单纯的减肥方式，与节食、运动减肥并没有差异。其实，轻断食远不止让你瘦身，还能够带给你更多意想不到的神奇效果。



## 轻断食的起源

轻断食是从断食的古老宗教中提取出来的一种“针对现代人”的健康生活方式，其内涵是间隔性地断绝正常饮食，以低能量、高营养的食物代替正常的三餐，从而开启身体中一直处于休眠状态的自我修复功能，用来实现减轻体重、排除毒素、增强体质等效果。通俗来说，轻断食就是让你断绝对食物过多的贪欲，更好地把控自己。

轻断食不仅可以改变你的饮食习惯，帮助你瘦身，还能够改造你的心智，养成更加健康的生活方式。更加重要的是，它可提升你的精神境界，让你更加自信、愉快。对于偏爱肉类、河鲜、啤酒等食物的人来说，更应该将轻断食进行到底，以换取健康的身体、愉悦的精神。



## 轻断食的神奇功效

### · 瘦身排毒

轻断食后，体内多余的脂肪就会转化为热量，供给包括大脑、内脏、内分泌、造血等重要生命机能，而蓄积在体内的有毒物质会被血液、淋巴液吸收，再由肾脏和皮肤排泄出去，实现排毒与瘦身。

### · 远离生活习惯病

很多人因身体肥胖而招惹上一些生活习惯病，如高血压、高血脂、糖尿病。通过轻断食减掉多余的脂肪，可缓解这些疾病的困扰。此外，通过轻断食保持健康的身体，也能预防这些慢性病的发生。

### · 提高免疫力

在经过阻断、排毒、重建的过程中，身体的免疫力会得到全面提升。通过轻断食，可以使体内的白细胞战斗力更强，能有效吞噬体内的病菌和有害物质。

### · 获得愉悦感和自信心

研究表明，轻断食能让内脏获得充分休息，大脑可产生脑内啡，这种物质可让人产生愉悦感。此外，轻断食一段时间后，你能抵抗住美食的诱惑，自我控制能力增强，会更有自信地轻断食。

### · 延长寿命

轻断食可减掉身上多余的脂肪，减轻体重，并达到正常的体重值。当你看起来更瘦时，你的体内也正在发生巨变，你的血压和有害的血脂、激素分泌量都会降低，意味着体内的良性物质会增加。这些改变可能会让你更健康、更长寿。



## 关于轻断食的科学

“轻断食”这一概念来源于国外，科学家们对其降脂瘦身、改善体质的原理进行了深入的研究，提出了许多相关的理论，以下列举出其中的一部分。



### 轻断食与瘦身

简单来说，轻断食的做法是：在一星期中选2天摄取500千卡或600千卡，其他5天的饮食不要严重过量，便能稳定减轻体重。科学家通过研究发现，人进食的时候，体内胰岛素浓度会提高，身体便处于囤积脂肪的模式。只要禁食几小时，身体便能关闭囤脂模式，启动燃脂机制。通过有规律地进行轻断食，身体会一直开启燃脂机制，于是就能持续不断地分解脂肪，达到稳定瘦身的效果。

### 轻断食与长寿

人体中有一种叫做IGF-1（类胰岛素一号生长因子）的物质，它对于全身细胞几乎都有促进成长的效用。也就是说，它让细胞随时保持活跃。在儿童时期及发育期间，人体需要适量的IGF-1，但长大后，如果IGF-1的浓度居高不下，则会加速老化及癌症的发病率。而轻断食有益健康的机制之一，正是让成年人的身体减少制造IGF-1。

IGF-1被证实是许多老化疾病的关键。科学家研究了厄瓜多尔罹患拉容氏症候群（也称拉容氏侏儒症）的村民，这是一种极为罕见的基因缺陷，全世界患者不到350人。拉容氏症候群患者的生长激素受体畸形，体内IGF-1的浓度非常低，罹患此病的村民

通常都极为矮小，很多人身高不足 122 厘米，但令人惊讶的是，他们不会罹患糖尿病、癌症这些常见的疾病。事实上，至今为止，科学家还没发现任何一个拉容氏症候群的患者死于癌症。

## 轻断食与基因修复

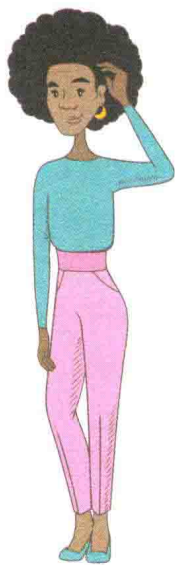
除了降低体内的 IGF-1 浓度，断食也能够启动不少修复基因。目前原因不明，但从进化的角度推测，原因可能是：只要有充足的食物，身体优先考虑的就是追求身体成长、性爱、繁衍后代。假如你开始断食，身体的初步反应是惊讶。这时身体会向大脑发送讯号，提醒你肚子饿了，催促你出去觅食。但是你忍着不吃。接着，身体会判断既然你的进食量及进食频率都比平常少，你必然面临了饥荒。

在以往，饥荒是很常见的。遇到饥荒时，没道理将能量耗用在成长或性爱上。身体最明智的抉择是将宝贵的能量用在自我修复，维持身体的健康。结果，你的身体停止了无谓的消耗，也在细胞层次启动修复机制，就像送车子进厂维修一样。科学家认为，身体质量指数（BMI 指数）超过 25 的人，多半都可以从断食中受益。

## 轻断食与抗癌

我们的身体细胞不停地复制，取代死亡、老旧、坏损的组织。但有时候细胞会变异，失控地成长，变成癌症。像 IGF-1 这种会刺激细胞成长的激素在血液中浓度若是很高，便可能提高患癌的风险。因此，通过轻断食降低体内 IGF-1 浓度有助于抗癌。

癌症在恶化之后，常见的治疗方法是手术、化学疗法或放射疗法。化学疗法及放射疗法的主要问题在于不但杀死肿瘤细胞，也一并杀死或损害肿瘤周围的健康细胞。通过轻断食，身体的正常细胞会放慢追求生长的步调，启动修复、求生模式，而癌细胞几乎从来就不受控制，照样自私地生根发芽。如果在化疗之前断食，便让身体的正常细胞进入蛰伏状态，癌细胞则四处流窜，因此比较容易挨打。科学家的一份研究报告显示，断食提高了多种癌症的化疗成效，并可以在一定程度上减轻化疗导致的消化道不适。





# 为什么选择 每周断食两天？

在人类历史上，断食并不是什么新鲜事，许多宗教都有关于断食的传统，我国古人也常用“辟谷”的方法来养生。断食的具体做法有长时间断食及间歇性断食两种，其中间歇性断食的方法又可灵活变动，例如以下介绍的隔日断食、两日断食等。本书认为，两日断食更符合现代人的生活方式，而且能够达到相对较好的瘦身、强身效果。

## 四日断食

很多国家有断食的传统。俄国人喜欢挑战高难度，他们的断食是全面断绝食物，只喝水、洗冷水澡和运动；德国人则偏好温和的断食，一天大概能吃200千卡的食物。若想进行例如“四日断食”等长时间的断食，必须有专家全程指导，或者去专门进行断食指导的机构进行。

在断食的最初24小时，体内会出现重大的变化，在头几个小时内，血液中流通的葡萄糖会消耗完毕。如果不用食物补充，身体便会动用糖原，即稳定存放在肌肉及肝脏中的葡萄糖。只有到了糖原也用掉后，身体才会开始燃烧脂肪。身体燃烧脂肪的过程实际上是脂肪酸在肝脏中分解，产生一种称为酮体的物质。大脑用酮体代替糖原，作为能量来源。在断食的头两天可能会感到身体不适，这是因为身体和大脑的燃料必须从用惯了的葡萄糖及糖原改为酮体。由于身体不习惯使用酮体，所以可能出现头痛、失眠、头晕等不适。到了第三天，身体会通过激素调节缓解这些不适。经过四日断食后的人，测试体脂、血糖、IGF-1数值均有所下降。

四日断食除了难以执行之外，还有效果不长久的缺陷，一旦恢复原本的生活方式，身体就会逐渐恢复之前的状态。长时间断食的人不但脂肪会减少，肌肉也会减少，除非在断食期间搭配积极的运动。





## 隔日断食

隔日断食是国外研究最广泛的短期断食之一，即每隔一天就停止进食一天，或只摄取少量的食物，而在非断食日则可以任意进食。研究人员通过实验发现，只要严格执行隔日断食，即使在非断食日进食高脂肪含量的食物，也能够达到极好的减脂效果，同时低密度脂蛋白及血压也均有下降，这表明罹患心血管疾病、心脏病、中风的风险降低了。

隔日断食的另外一个优点是不会减少肌肉，而一般限制热量的减肥方式则会让肌肉变少。进行隔日断食的真正难度在于生活习惯和社会环境的影响，对于上班族以及和家人同住的人来说，每隔一天就断食一次可能会造成社交和家庭关系上的困扰。



## 两日断食

与隔日断食不同的是，两日断食要求每周只选择两天进行断食，并且尽量选择固定的两天，例如周一和周四。这样一来，亲友和其他人很容易弄清楚哪一天是你的断食日，减少社交上的困扰。

两日断食的效果如何呢？科学家对 115 名女性志愿者进行了实验，他们将这 115 名女性分为三组。一组按照每日 1500 千卡的地中海式饮食，避免高脂食物及饮酒；另一组进行两日断食，每周正常进食五天，另外两天执行 650 千卡的低碳水化合物饮食；最后一组同样是每周两天不吃碳水化合物，但不限制总热量。三个月后，执行第二组两日断食的女性平均体重减少最多（4 千克），几乎是全程限制热量那一组（第一组）的 2 倍，她们平均只减少 2.4 千克。因此，与天天节食相比，两日断食不仅更容易执行，效果也更显著。

