

人气营养学家**范志红**教授
以专业角度为中文版作序

轻断食 减肥计划

这是一本真正的轻断食

跟随本书中的方法可以减掉顽固脂肪
在**6个星期**内换上小一尺码的裤子

(英) 阿曼达·汉密尔顿 著
(Amanda Hamilton)

黄与琪 译

轻断食有性别差异 有体质差异
合理的轻断食计划让身体获得长期的健康



100余种健康营养的早餐、午餐和晚餐食谱

根据**调查问卷**选择适合自己的轻断食减肥计划:

- A 倒计时
- B 16:8
- C 5:2
- D 果蔬汁



全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

轻断食 减肥计划

阿曼达·汉密尔顿 著
(Amanda Hamilton)

黄与琪 译



化学工业出版社

· 北 京 ·

阿曼达·汉密尔顿是英国执业营养师，她发现适时禁食，延长餐间时间可以有助于燃烧脂肪，快速和持续地减肥。她帮助了数以千计的人们成功减肥，重建自信心和对生活的热情。

跟随阿曼达健康的轻断食减肥法不仅能够减掉顽固脂肪，还会感受到身体多方面的变化，比如睡眠质量提高，精神状态变好，延缓衰老。本书中除了有即时更新的科学证据、真人案例，作者还制定了1个准备计划和3个轻断食减肥计划，无论是16/8、5/2、还是果蔬汁轻断食，您可以根据自身的条件和生活方式选择适合自己的减肥食谱。

本书还有100余道健康营养的一日三餐食谱供您选择。

图书在版编目(CIP)数据

轻断食减肥计划 / (英)阿曼达·汉密尔顿(Amanda Hamilton)著;黄与琪译. —北京:化学工业出版社, 2017.1 (2018.1重印)

书名原文: EAT FAST SLIM

ISBN 978-7-122-28398-6

I. ①轻… II. ①阿… ②黄… III. ①减肥-方法 IV. ①R161

Eat Fast Slim

All Rights Reserved

Copyright © WATKINS MEDIA LTD 2013

Text copyright © Amanda Hamilton 2013

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

本书中文简体字版由CA-LINK International LLC. 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2017-3024

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第258255号

责任编辑：马冰初

责任校对：宋玮

装帧设计：尹琳琳



出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装：中煤(北京)印务有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张12 字数113千字 2018年1月北京第1版第2次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：68.00元

版权所有 违者必究

改变了我一生的饮食秘密

我为什么要写这本书？一句话，非写不可。其实，直到提笔之际，我都没想到自己会写这样一本书。一切都是因缘际会，阴差阳错，却庆幸最终能迈入正途。

当我接触并学习断食、学会利用断食的技巧、学习掌控断食带来的能量，一切都显得那么神奇，以至于我之前对饮食的认知被完全颠覆。要知道，我之前可是和大多数人一样，迫切希望了解怎样通过合理饮食以促进健康、保持体形，并为之着迷且身体力行。

接触断食后，我的观念被彻底改变。断食让一切变得异常简单，一切就那么发生了。这种奇妙的体验让人欲罢不能。我不能独享这种神奇的方法，我必须推而广之，让众多和我一样有健康和身材“强迫症”的人得以解脱。

诚然，写作的初衷来自于我个人的成功经历，但这并不代表我所倡导的断食理念不具普遍性。断食已经有数千年历史，在远古时代，它是

每个人的本能，只不过现代人早已忘记。科学证明，断食能够延缓衰老、提升健康水平。它还有一个好处，即不需要任何成本，你所要花的无非是时间，而非金钱。

可以断定的是，对于我们来说，断食从没有像此时此刻般备受需要。我将在书中提供具有说服力的论断，它们都经过科学研究验证。不用担心，我不会喋喋不休，我知道养成健康的习惯有一个前提，那就是必须饶有趣味，乐趣是持续的前提。所以，科学论断只不过是例证，海量的实用性案例才是本书的主体。

初次断食时，很难寻摸出到底哪种方法最适合自己的，这需要一个过程。不用担心，我会给予引导和建议，相信看完此书，你也会找到适合自己的断食方式。我知道很多人习惯以断食的时间长度，比如小时或天数来给断食分类，或者会用诸如“隔天断食”来命名，但是据我的经验，断食宜简单地分为两类，即间歇性断食（我称之为生活方式型断食）与果蔬汁断食，具体方法将在书中一一介绍。

我相信，哪怕对健康生活只有一丁点儿兴趣的人，也会看过来。断食的确行之有效，不过其中一些需要谨慎为之。因此，我在书中所重点介绍的，仅限于有科学依据且适合实际应用的断食技巧。

我还会在书中说明为什么男女应采用不同的断食方式，以及如何通过断食最大限度地减肥。还有，如何运用断食提升身心两方面的表现，以及为什么说哪怕只是细微的饮食习惯的改变也能延长寿命。

开始之前，先和大家分享一个我的小故事。毕竟，我接下来要讲的内容有关不吃，而不是吃，这听上去多少有些荒唐，尤其是出自一名职业营养师之口！

我是在一次去印度的旅行中接触并学习断食的（有关详情我将在后文中讲述），之后我便开始付诸行动。我无法解释自己所经历的巨大变化，所有一切看起来就像一场快乐的偶遇。很快，周边人都知道我断食了，但人们并没有对我侧目而视，相反我的营养诊所来了不少就诊者，很快建立起了固定的客户群。幸福来得如此突然，我知道我已经开启了一段特殊的旅程。向来敢作敢为的我，这次又大胆了一把——我辞掉了工作，放弃了稳定收入，变卖了全部家当，远赴西班牙，在安达卢西亚山坳中的一座蕞尔小镇上设立了一家果蔬汁断食静修所。

真的，大多数朋友都惊着了，他们认为我要么是提早步入了中年危机（那年我才 27 岁），要么是生命中出现了一个男人。两者都不是。我只是相信命运青睐勇者，我感觉自己一路追随自我梦想，已经到了强迫的地步，不达目的誓不罢休。一年后，我的断食静修所拍成纪录片上了电视，在全球 22 个国家播放，结果好得出奇。用摄制组的话来说，看过我的静修所，其余的不看也罢。如果觉得这种说法过于霸道和自负，那么看一下接下来所发生的你就会明白……

如今，距离当初贸然向未知领域进发已经过去十年（我也已为人妻，而且是一个重组家庭 4 个孩子的母亲），我决定写一本书，说明为什么断食如此功效卓著。利用对名下静修所巡回调研的机会，我写成了这本书。

一言以蔽之，以下就是学习断食改变了我人生的原因，也是我认为你应该尝试一下的理由：

- 通过断食我甩掉了最后 4.5 千克 恼人的体重，再也不需要强迫自

己计算卡路里或遵照荒谬的“潮流节食法”。

- 断食由内而外，让我更好看。一旦有东西让你感觉如此棒，就很容易坚持下去。

- 断食让我感觉情绪更可控（而且有了一点修行）。

- 断食让我的饥饿感可控。

- 自从开始断食，根据目前最为精准的测试，我的生理年龄比实际年龄要整整年轻十岁，尽管我已经生了两个孩子。我并不是在炫耀，断食就是有效！

阿曼达（Amanda）

| 轻断食，肥胖的解药 |

“吃得多、动得少，这样不好。”营养学家不知大声疾呼了多少遍，可是情形依然如故。此外，毋庸置疑，我们摄入的食物能量比以往任何时候都要高。吃更多顿、每顿吃得更多、每顿食物的热量还更高，可想而知结果会是怎样……据统计，比起 30 年前，我们每人每天平均要多摄入整整 500 卡路里的热量，再加上日益普遍的久坐式生活方式，无怪乎我们的日常食谱简直堪称增重的良方。这种情况下，想不生病都难。

身为医生，我亲眼见过太多人深受不良生活方式的影响。在我看来，他们本不该成为病人，如今却成为我诊所里的常客。不要想当然地认为他们只是少数派，事实会让你吓了一跳：如今在英国，接近 2/3 的人口都已超重，甚至达到肥胖级别，所以正常体重者才是真正的少数派。不想让正常人沦为稀缺，就应该采取行动。也许有人会认为我在夸大其词，有人甚至会觉得这些论断不过是激进的电视纪录片为了

追求收视率而故意拿肥胖说事，以挑动观众敏感的神经。实际上，超重或肥胖已经是大多数人都会遭遇到的现实问题，对于全民体质及健康的影响深远而巨大。要知道，超重不只是换一个穿衣尺码那么简单，超出人体负荷的过剩脂肪其实是一个重大的危险因子，有可能导致严重的疾病，包括糖尿病、心脏病和癌症等，肥胖甚至可以危及生命。

这绝不是危言耸听。实际上，日益普遍的肥胖现象所造成的影响远不止于此。在我看来，更具杀伤力的危害隐藏在表面之下——自尊心受挫、社交能力萎缩、壮志未酬却雄心不在，这些影响同样是毁灭性的。只要不健康的生活方式还存在，肥胖导致的心理问题就会如影随形，并且以病毒的方式快速且大面积传染。

那么，我们有无对策？不要指望医疗体系、政府或者食品行业，尽管它们当仁不让有这样的义务，但归根结底，答案在我们每个人自己的身上。肥胖是一个共同的问题，解决方法却因人而异。从哪里开始？每天，我们都能听到和看到五花八门的新式健康食谱和减肥食谱，以及与之对应的运动和锻炼方式，它们都言之凿凿，宣称会改变我们的生活。也许单看其中一个，确有合理之处，但林林总总加在一起就显得有些杂乱无章了，其中甚至不乏自相矛盾之处，令人无所适从。这样的建议表面上看只是让人走了弯路，浪费了些钱，其实它还有潜在的危害：让人麻木不仁，因为我们十分听话地克制了食欲、吸收了减肥理念，可能还尝试过好几种节食方法，却没有立竿见影的效果，于是我们产生了动摇，对“专家”给予的方法生出质疑，更要命的是，对自己能否改变自我失去了信心。

针对我们的矛盾心理，作者阿曼达在本书中提供了一剂解药。

通过间歇性断食 (Intermittent Fasting) 以及果蔬汁断食 (Juice Fasting), 她找到了一种方法, 我们借此可以回归原有身材, 节制食物摄入, 变得精力充沛, 而且变得更为积极、健康、快乐。这种方式不但经过实验, 而且得到了越来越多的验证, 阿曼达自己及其众多就诊者, 都通过这种方法获得了显著的变化。但是, 与任何严谨的科学家一样, 阿曼达明白单凭自身经验显然还不具备足够的说服力, 所以她在书中通篇引用了有关节食的最新科学证据, 使得她的结论真正可信, 同时让我们所有人都对她所推荐的方法产生信心。与时下流行的诸多新式健康食谱不同, 阿曼达没有夸大其词, 她的节食方法实用、平衡、兼顾各方, 一如她所推荐的食谱。

在书中, 阿曼达表现出绝对丰富的知识与阅历。她并没有热衷于传道, 与其说她企图说服我们或者让我们改变信仰, 倒不如说她只是将自己所学与我们分享, 为我们提供必备的信息, 促使我们下定决心改变。如果我们真的愿意这样做, 她又在书中提供给我们所需要的工具, 将这些方法应用于日常生活中。作为一名具有求知欲、严谨的医疗保健从业者, 阿曼达对我们所身处的物质世界有着清晰且实际的认识, 明白我们每天所面临的挑战是什么。在我看来, 这本书的出版再及时不过, 我们都需要行动起来, 做点什么以中和现代生活所造成的富裕和富余。正是抱着这样的初衷, 我希望尽一己绵薄之力, 以示推动。

琼蒂·海弗塞吉 (Jonty Heaversedge) 医生

执业医师, 作家及广播节目主持人



| 轻断食，你适合吗？ |

最近两三年，一个新的词汇在白领人士当中非常爆红，这就是“轻断食”。

所谓轻断食，是和传统的连续断食、辟谷等相区分的。我查询了相关文献，发现轻断食的标准词汇是“间歇性断食”（intermittent fasting）。也就是说，并非连着几天不吃饭，而是有时正常吃，有时少吃。而且少吃不等于不吃，断食日的食量不低于正常时的25%。

按目前的研究，间歇性断食包括以下几个主要类型。

1. 隔日断食法。一天正常吃，完全不限制食量；另一天食量大幅度下降，大概是正常值的25%~50%。

2.5 : 2 轻断食法。一周当中，5天正常吃，其余两天少吃，大概相当于正常食量的25%~30%。不过这两天断食日并不连续，比如设定周六和周三是断食日。也可以6 : 1 轻断食，就是说，6天正常吃，只有一天少吃。

3. 每月2~5天果蔬汁断食法。在1个月的时间中，只选2~5天断食，而且这3天是不连续的。断食日只喝5杯果蔬汁和1碗蔬菜汤，完全不吃鱼肉蛋奶和白米白面。每日热量在300~500千卡。

4. 16:8日内断食法。穆斯林教徒在斋月中，每天日出到日落的期间是不能吃饭的，一定要到日落之后才能进食。这样，每天大概有12~16小时不吃东西，由此发展为16:8断食法，即在1天的16小时中不吃东西，其余8小时中正常饮食。

相比于传统的每天都要少吃东西的节食法，轻断食显得比较好操作。因为很多需要减肥的人日常工作生活很繁忙，又不太了解食物的热量值，会感觉每天计算热量很麻烦，很难确定减肥的时候到底要吃多少东西才合适，总是处于纠结状态。

相比而言，轻断食就比较简单了。平日该怎么吃还怎么吃，只是每周设定1~2天断食日，或每月设定3天断食日，就可以了。想到第二天就能随心所欲地吃，就算一天饿着，也比较容易忍受。

研究数据表明，对于原来存在肥胖、高血脂、内脏脂肪含量过高等症状的人来说，采用间歇性断食的方式有利于降低体重、缩小腰围、降低内脏脂肪含量、降低过高的血胆固醇含量。虽然系统综述表明，间歇性断食在短期之内不能有效降低血糖，但能够降低胰岛素水平，提升胰岛素敏感性，所以对于预防心脑血管疾病和糖尿病都是有益的。还有一些研究表明，断食期间的饥饿状态能够促进细胞自噬作用，提高神经系统的敏感性，对降低身体炎症反应、延缓大脑衰老可能是有帮助的。

所以，轻断食方法比较适合那些肌肉较壮、身体超重、腰围过大、血脂升高、胰岛素敏感性下降，日常食量偏大，蛋白质和脂肪食物摄入

偏多，控制食量能力差，工作特别忙，没时间细致调整日常饮食的人。比较有趣的是，对多项研究结果进行分析发现，提升胰岛素敏感性、改善血脂等健康效果，似乎和断食的次数并没有什么关系。只与断食日的热量摄入有关。如果断食日的食量能够降到日常食量的30%以下，隔日断食也好，每周2次断食也好，效果都差不多。

阿曼达·汉密尔顿这本书，除了介绍断食的好处、几种相关方法和注意事项，还讲到了改善健康的一些相关知识，并把放松、冥想等一些身心调整的方法结合到其中。

书中的内容让人们知道，断食不是简单的让人忍饥挨饿，而是改变生活方式的一种契机，也是和身体交流的一种方式。作者非常体贴地告诉人们，断食之前需要做好各种准备，给自己创造一个健康、安详的环境，要清理掉屋里的各种不健康食物，要睡好觉，调整情绪，树立合理的目标。甚至，还要调整自己的人际交往环境，使自己拥有更多掌控情绪的正能量。

和其他一概而论的断食书不同，本书的作者是女性，在书中考虑到了性别差异。女性的月经周期过程中，食欲和体重也会发生相应变化。经前几天食欲上升，经期前两三天身体疲劳沉重，不适合进行断食。而到月经即将结束的时候，体能上升，身体轻盈，食欲下降，才可以考虑采用轻断食方法。如果有明显影响月经的效果，则要及时停止断食。

书中还提到，间歇性断食的方法并非人人适合。有一部分人使用了这个方法之后，可能带来不良的健康影响。根据书里的内容，加上我个人的意见，将不适宜断食的情况列举如下。

——备孕女性。由于断食法会造成生育相关激素水平下降，甚至会

使身体暂时关闭排卵、月经功能，因此谋求怀孕的女性不适合使用这类方法。

——孕妇和哺乳妈妈。由于断食法会影响生育相关激素水平，也会降低多种营养素的摄入量，对胎儿发育和乳汁分泌量可能带来影响。

——因节食减肥而闭经的人。长期节食减肥会造成营养不良，并使身体中女性激素水平下降。此时需要给身体补充营养，稳定热量供应，而不是让身体感觉到营养素供应得不到保障。

——瘦弱营养不良者。断食可能造成血糖水平下降，消耗肌肉，因此不适合瘦弱者和低血糖患者。对营养不良者也是雪上加霜。

——糖尿病患者和低血糖患者。血糖控制能力低下的人，在断食期间容易发生低血糖状况，而血糖低到一定程度就会损伤大脑，而且容易出现意外伤害，非常危险。这类人群必须按时进餐，数量均匀。

——胃炎、胃溃疡等胃部疾病患者。饥饿会影响胃液分泌节奏，容易引起胃酸过多和胃动力下降。所以已经患上胃病的人最好不采用这种方法，而应当按时按量进餐，避免过度饥饿。

——慢性结肠炎、肠易激综合征等疾病患者。患慢性肠道炎症的人消化吸收能力下降，通常是瘦弱营养不良者。应当少量多餐，补充营养，促进肠道组织的修复。除非有专业人员指导和医疗监护，否则不适合采用断食法。

——暴食症、贪食症、厌食症等食欲控制异常的人群。所有造成明显饥饿感的饮食方式都会刺激人体的食欲，在恢复饮食之后极易出现食欲暴涨、进食量失去控制的情况，所谓饥不择食。所以，有暴食

倾向的人要远离此法。厌食症患者要设法每天多次补充食物，更不能采用断食方法。

书中也提到，肝肾功能障碍患者、癌症患者、癫痫患者、精神疾病患者，以及其他医生认为不适合进行断食的人群，都不要贸然尝试各种断食法。抑郁症患者也不适合这类方法，因为饥饿状态可能会加重心理敏感和不良情绪。如果在断食期间发生任何不适感觉，都要及时求医或咨询健康专家，并及时中止断食，补充必要的营养成分。

此外，轻断食主要的意义是改善健康指标，而不是快速减肥，更不是局部塑形。它的瘦身速度并不比传统的减热量饮食方法更快。原来是梨形身材的人，经过轻断食之后，体型不会改变，臀部和大腿并不会明显变瘦。想局部塑形，还是只能靠个体化指导的健身运动。

书中还提示了断食期间的运动忠告，刚开始断食的第一周不适合运动，以后逐渐进行强度较小的瑜伽、散步等运动。我也提示减肥的女性，要避免饥饿状态下大量运动带来低血糖、疲劳、抵抗力下降和肌肉损伤的问题，长期而言甚至可能造成月经紊乱。

比较令人高兴的是，作者还提示人们，在接受轻断食方式的时候，不要只考虑不吃和少吃，还要考虑如何提升食物的营养品质，让身体尽量减少营养不良的风险。即便在不断食的日子中，也要摄入高饱腹感的食物及低血糖反应的碳水化合物，让食物有较多的膳食纤维、较大的体积和较低的能量密度。日常膳食中要避免添加精制糖的食物，避免酒精。要选择少油的烹调方式，还要用较小的盘子来盛放食品，把一份食物的数量减少。此外，吃饱就立刻停下，坚决避免“收盘子”。

这些有利于长期保持合理体重的健康饮食建议，我也曾不厌其烦地

多次撰文与读者分享。正因为我本人多年坚持这些原则，才能在 50 岁的年龄保持没有过多赘肉的身材，尽管我母亲在同样年龄时比我重 15 千克。

本书给出了断食计划的食谱，可以此作为参考，也可以从食材类型和搭配比例中得到启发。

总之，这本《轻断食减肥计划》作为一本语言流畅、操作性强的书，可以帮助人们对健康的断食方式加以了解。具体是否需要尝试断食方法，或者选择什么类型的断食方法则因个人具体情况而异。即便不进行断食操作，至少也可以从书中得到一些身心改善和生活方式调整的启示。

读完之后，又一次感受到，无论什么书，无论哪位专家，所提倡的健康的生活方式，总是在大原则方面保持一致的：吃新鲜天然的食物，避免高度加工食品，远离过多的油、糖、盐、酒类，吃低血糖反应的主食，控制自己食不过量，经常做适当的运动，放松身心，减轻压力，保证睡眠，保持情绪上的宁静和谐以及正能量。祝愿每个人都能做到上述这些要点，收获健康与幸福。

中国农业大学食品学院营养与食品安全

系副教授、食品科学博士

范志红

轻断食 减肥计划
Eat Fast Slim