

理想国

against

总觉得饿？ ①

来自
哈尔滨医学院教授的
科学饮食法

[美] 大卫·路德维希 著 未宛 王亦慧 译



四川科学技术出版社

总觉得饿？ ①

来自哈佛医学院教授的科学饮食法

[美] 大卫·路德维希 著 未宛 王亦慧 译

四川科学技术出版社

· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

总觉得饿? :来自哈佛医学院教授的科学饮食法/
(美)大卫·路德维希(David Ludwig)著; 未宛, 王亦
慧译. —成都:四川科学技术出版社, 2018. 12

ISBN 978-7-5364-9313-1

I. ①总… II. ①大… ②未… ③王… III. ①饮食营
养学②保健—菜谱 IV. ①R155. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第267734号

ALWAYS HUNGRY? by David Ludwig © 2016

This edition arranged with InkWell Management, LLC.
through Andrew Numberg Associates International Limited

本书由北京东西时代数字科技有限公司提供中文简体字版权

图进字 21-2018-313

总觉得饿?

来自哈佛医学院教授的科学饮食法

著 者 [美] 大卫·路德维希 David Ludwig

译 者 未 宛 王亦慧

出 品 人 钱丹凝

责任编辑 杨璐璐

特约编辑 鲍夏挺 毛 丹 陆 飞 赵 龙

封面设计 陈 洋

责任校对 税萌成 石永革 杜 柯 杨彦康等

出版发行 四川科学技术出版社

地 址 四川省成都市青羊区槐树街2号 邮政编码: 610031

成品尺寸 130mm × 200mm

印 张 14.625 字 数 278 千

印 刷 山东鸿君杰文化发展有限公司

版 次 2019年1月第1版

印 次 2019年1月第1次印刷

定 价 69.00元(全二册)

ISBN 978-7-5364-9313-1

■ 版权所有 翻印必究 ■

i

imaginist



7203090249

ISBN 7-309-04145-1

想象另一种可能

理
想
国

imaginist

大卫·路德维希及《总觉得饿?》

所获好评

一代人中才能出这么一位科学家，让我们对人为什么会生病、病了又该怎样治有全新的认识。路德维希医生就是这样一位科学家。《总觉得饿?》这本书非常实用，它让关于减肥的各种谣言不攻自破，第一次就人们为什么会发胖、为什么总觉得饿做出了解释。如果你真的想彻底结束与体重的斗争，就读读这本书，然后按书中要求的去做。

——Mark Hyman 医生，任职于克利夫兰医院功能医学中心

《纽约时报》畅销书排名第一位

The Blood Sugar Solution 作者

《总觉得饿?》巧妙地挖掘出我们之所以选择某类食物所隐藏的科学依据。路德维希医生的阐述如此出色，是对这个领域的革新。他的饮食计划会让你对食物充满热情，将其视为改善自己终身健康的关键。

——David Perlmutter 医生，《纽约时报》畅销书

Brain Maker 作者

几十年来，很多饮食项目，都将路德维希医生的研究成果作为理论基础。如今，他将自己多年的成果加以提炼，浓缩在这本精彩且具有突破性意义的杰出作品中。《总觉得饿？》将从根本上改变我们对减肥的看法，而这种改变正是当今亟须。准备好迎接更健康的明天吧。

——Andrew Weil 医生

亚利桑那大学整合医学中心创办人及负责人

路德维希医生是肥胖症领域中少有的真正权威之一。他既是德高望重的医学研究专家，同时也是执业的临床医生，因此更了解体重控制之复杂，维持减肥成效之不易。这本书明确地指出了体重增加的根源所在，那就是无时不在的饥饿感。如今饱腹感的概念已逐渐为人接受。根据这一理论，本书提出了切实可行、终身适用的方法，帮助人们提升健康水平，不管你体重如何。如果你关注自己今后的健康，这本书绝对值得细细研读。

——Barry Sears 博士，《纽约时报》畅销书排名第一位

The Zone 作者

路德维希医生以自身丰富的临床经验及研究成果，针对成百上千万超重美国人面临的挑战，为我们带来一个令人期盼的全新视角。到目前为止，绝大多数减肥项目都以热量的摄入和燃烧为重心，虽然理论上似乎没有问题，但实际操作

起来往往以失败告终。而路德维希医生告诉我们，不要将目光放在计算卡路里（卡路里在本书中的含义及换算，见“本书用量单位及换算”。）上，而要重视饮食质量，这样不仅能让我们的体重指标更健康，还能让我们从进餐中获得更多的愉悦。对于所有苦苦挣扎想要维持健康体重的人来说，这本书绝对是必读书。

——Walter Willett 教授，哈佛陈曾熙公共卫生学院

Eat, Drink and Be Healthy 作者

终于，这么多人节食失败有了解释，如何改善新陈代谢，控制饥饿感并且成功减重有了一个路线图。路德维希医生的这本著作不仅有教育性，更可以改变人生。

——Francine R. Kaufman 医生，美国糖尿病学会前会长

Diabetesity 作者

忍饥挨饿加上过度运动的结果是身体虚弱，而不是瘦下来。听听营养学顶级专家的意见，学习怎样策略性地利用食物来彻底消除饮食冲动。以后你就再也不会为热量问题担心了。

——Dave Asprey, 《纽约时报》畅销书

The Bulletproof Diet 作者

几十年来人们都在控制饭量,计算卡路里,追求低脂饮食,如今终于出了一本建立在现代科学理论基础上的减肥书籍。路德维希医生的书,为我们揭示了为什么计算着卡路里吃饭的减肥方法注定会失败,怎样才能利用不同食物的生物力量,重新获得对自己的身体、个人健康的掌控,享受进餐的愉悦。所有卡路里并非都是一样的,同样也不是所有饮食书籍都一样。《总觉得饿?》为健康而有成效的减肥设立了一个新标准。

——Dariusz Mozaffarian 医生, 公共卫生博士
塔夫茨大学弗里德曼营养科学与政策学院主任

路德维希的这本书,不仅有前沿的医学研究成果,更有大量的饮食建议,对人们的食欲按钮为什么总是处于开启状态给予了耐心的解释。没有比这更好的了。

——Jennie Brand-Miller 教授
The Low GI Handbook 作者

这不是一本教你节食的书。相反,它讲述了一种饮食方式,通过重组我们的脂肪细胞来释放多余的脂肪,根本无需挨饿。路德维希医生将尖端科研和临床经验结合起来,提出了一种人人可以遵循的、切实可行的饮食模式。

——Janet King 博士, 奥克兰儿童医院及研究中心执行主席
2005 年度美国农业部膳食指南顾问委员会主席

路德维希医生是营养学和体重控制方面的领军人物，也是为数不多的几位能将最新科研成果与日常生活相结合，为人们提供帮助的人物之一。这本书理论坚实，既实用，又创新。

——Kelly D. Brownell 教授

杜克大学桑福德公共政策学院院长

路德维希医生是世界知名的内分泌学家及科研工作者。他在《总觉得饿？》一书中，以明晰浅显的语言，解释了造成今天美国人如此肥胖的原因，阐明了我们该如何行动，逆转肥胖在我们这一代、我们的下一代及全国的流行。这本书绝对要读！

——Arthur Agatston 医生，《纽约时报》畅销书

The South Beach Diet 作者

试点测试参与者的评价

体重和腰围，反映了在为期 16 周的试点测试阶段所发生的变化。具体请见第 19 页。

我丈夫说他觉得我不是在吃减肥餐。他说，吃减肥餐都是要挨饿的。因为我没觉得自己在挨饿，所以我不能说这是减肥餐。能够不被自己的食欲所左右，这种感觉真的很好！我感觉这种变化很好。

——唐娜·A.，51 岁，华盛顿州细拉镇
减重：10 千克；腰围缩小：12.7 厘米

我已经在同一家医院工作了 15 年。如今每天总有两三次，甚至五次，有人走过来跟我说：“哎呀，你看起来真精神。”这真是我意想不到的愉悦回报。我开始减肥纯粹是为了自己。但是现在有很多很多人专门找到我，说“拜托了，把你的经验跟我讲讲吧。我也想知道怎么才能减下去”。我个人觉得这真是很神奇。

——埃里克·F.，42 岁，马萨诸塞州尼德姆
减重：7.7 千克；腰围缩小：7.6 厘米

这个饮食项目包含的，不只是体重秤上的一个数字。我觉得，他们应该把这个项目叫作“换脑食谱”，因为我对食物，对自己的身体、生活方式以及整体精神面貌有了完全不同的认识。当然诱惑还是存在的，但是我不再总是感觉饥肠辘辘，觉得没吃够。以前我认为是我的问题，是自己意志力不足，不够坚强。而这个项目让我认识到，我可以做得到。这种感觉我不知道怎么来描述，但真的希望其他人也能体会得到。我认为这个计划我可以坚持一辈子。

——丽萨·K., 52岁，马萨诸塞州戴德姆

减重：8.6 千克；腰围缩小：15.2 厘米

我再也不是只要醒着就想着吃了。开始这个项目之前，我心里总是惦记着下顿吃什么，或者再吃点什么零食。可那时从未有过饱腹感或者吃饱了不想再吃的感觉。而现在，我倒是要常常提醒自己，又到吃饭的时间了。我感觉神清气爽，很久都没有过这么好的感觉了。脸部的轮廓清晰了，脖子也重现江湖了，肩膀也不再宽得像打橄榄球的了！看着镜子里的自己，我喜欢现在的样子。

——安杰莉卡·G., 50岁，加利福尼亚州萨克拉门托

减重：5.2 千克；腰围缩小：7.6 厘米

这个项目让我相信了饮食很重要，非常重要！我根本没锻炼，体重却减下来了。我从来没想到我能学会改变饮食结构，

减掉体重，而同时真正从食物中得到享受。

——狄波拉·W., 52岁，马萨诸塞州图克斯伯里

减重：9.5 千克；腰围缩小：10 厘米

这个项目我是全心全意地坚持下来了。以前还没有哪个减肥项目或者健康项目是我能一直坚持的。实在是身体上支撑不下来。要么就是饿得前胸贴后背，然后暴饮暴食；要么就是慢慢地吃点这个，吃点那个，然后感到罪恶，最后干脆放弃。生活提供了那么多美味的食物能满足你的身体，如果你对自己的身体需要什么，极限在哪里都毫不知情，那就是在瞎吃！

——多米尼克·R., 40岁，明尼苏达州圣保罗

减重：12.7 千克；腰围缩小：16.5 厘米

我对自己的减肥成果特别满意。按食谱做出来的东西非常好吃，这还是我这种从来没做过饭的人做的。

——玛丽·L., 51岁，马萨诸塞州昆西

减重：8 千克；腰围缩小：5 厘米

我之所以选择这个项目，就是因为我再也受不了疲惫萎靡的日子了。一天还没开始，就已经觉得累。等下了班回来，想再做什么都懒得动了。因为我的日程排得特别满，所以我吃饭经常狼吞虎咽，结果吃完就胀气，人也感觉很疲劳。自从

目录

第一册

前 言 减肥的新思路	001
第一章 概述	006
第二章 问题	023
第三章 科学	045
第四章 解决方法	089

第二册

第五章 准备好改变你的生活	124
第六章 阶段 1——克制饮食冲动	187
第七章 阶段 2——重新训练你的脂肪细胞	225
第八章 阶段 3——永久减肥	259
第九章 食谱	281

结 语 终结疯狂	373
----------	-----

附录

A. 含碳水化合物食物的血糖负荷表	385
B. 每日跟踪表及每月进度图	390
C. 蔬菜、全谷物、坚果及种子类食材烹饪指南	395

致 谢	403
-----	-----

免责声明	407
------	-----

注 解	409
-----	-----

前 言

减肥的新思路

绝大多数减肥方案要求你减少热量摄入。这个方案不用。

很多减肥方案要你忍饥挨饿。这个方案不用。

有些减肥方案要你拼命运动。这个方案不用。

之所以如此，是因为本书所述的计划——“总觉得饿”的解决方案，是以数十年的研究成果为基础的，这些成果具有突破性却少有人知，所以我们的减肥方法与传统方法迥然不同。

传统的节食方案，是通过限制热量摄入来去脂。可惜这种方法在实际生活中注定行不通，因为它治标不治本。限制热量摄入，只消几周时间，身体就开始出现不良反应，人会觉得又饿又疲劳、精神不济。这种感觉我们刚开始可以忍着，但是我们的减肥动力和意志力不免会被削弱。抵挡不住食物的诱惑只是迟早的事。于是体重开始反弹，而且往往最后比减肥之前还要重。

“总觉得饿”的解决方案没有把重点放在热量上，而是从饮食结构的源头入手，直接将脂肪组织作为标靶。通过恰当的食物种类和搭配（同时辅以减压、调整睡眠及适宜的运动等支持手段），对脂肪细胞进行重新训练，令其将储存的热量释放出来。做到了这一点，那些沉积的脂肪就会活跃起来，为身体所用，让新陈代谢进入减重模式。你会觉得精力一下子旺盛起来，饱腹感大幅提升——进食后愉悦的满足感。你会觉得自己精神起来，体重开始下降了，可人并不觉得饿，也不会馋得一直想吃。

我们的减肥试点测试项目为期 16 周，体验者共计 237 人。有些体验者，比如唐娜·A.、多米尼克·R. 和马修·F.，从项目初始体重就开始下降，而且减重迅速（见所获好评）。也有些体验者，虽然体重下降相对缓慢，但整体健康水平有重大提升，比如腰围缩小、心脏病风险因素降低等。此外，体验者都反馈自己有下列全部或大部分反应：饥饿感下降、食欲降低、餐后饱腹感延续时间变长、更享受食物、精力更旺盛，而且整体精神面貌改善。这些体验积极正面，与限制热量摄入的典型减肥体验截然相反，也更有利于实现长效减肥的目标，避免出现减了又胖，胖了再减的局面。

只图一时减重，那就饿着吧。若想要持续减重，就得喂好你的脂肪细胞！

“总觉得饿”的解决方案中既有可口的蛋白质（荤素任选）、美味的酱汁、耐饥的干果和干果酱，又有多种天然碳水化合物。