

轻断食

轻断食 风靡全球的健康饮食方式
每周5天正常饮食，2天瘦身轻断食
轻度饥饿感让你更有活力

让男人 身体棒、精力足

薛丽君 主编

30套断食日食谱
5套非断食日食谱

瘦身排毒
提高免疫力
远离生活习惯病
延长寿命
软化血管，降低胆固醇
获得愉悦感和自信心



轻断食

让男人 身体棒、精力足

薛丽君 主编



江西科学技术出版社

· 南昌 ·



图书在版编目(CIP)数据

轻断食：让男人身体棒、精力足 / 薛丽君主编. —
南昌：江西科学技术出版社，2019.1
ISBN 978-7-5390-5971-6

I. ①轻… II. ①薛… III. ①男性—减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第162306号

选题序号：ZK2018181
图书代码：B18111-101
责任编辑：张旭 林勇

轻断食：让男人身体棒、精力足

QINGDUANSHI: RANG NANREN SHENTIBANG、JINGLIZU

薛丽君 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	720mm×1020mm 1/16
字数	150千字
印张	10
版次	2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-5971-6
定价	39.80元

赣版权登字：-03-2018-350

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)

PREFACE 序言

轻断食， 健康的饮食方法

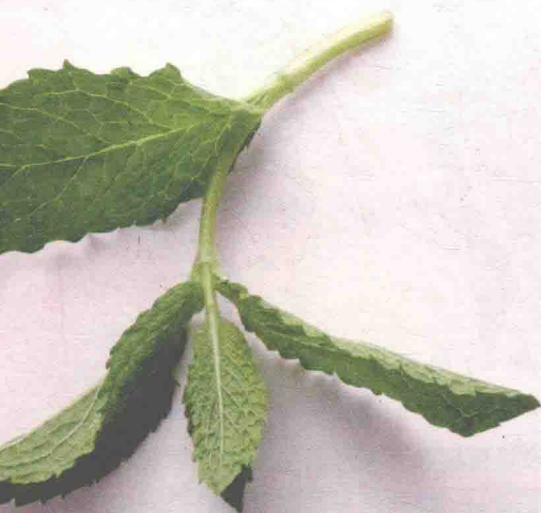


轻断食是一种科学、轻松的瘦身方法，更是一种健康的生活方式。轻断食起源于英国医学博士麦克尔·莫斯利的实验和亲身经历，他将古老的断食经验结合现代人的生活方式，推出一种“轻度”断食的饮食方法。

随着轻断食计划的不断完善，主流观念认为，轻断食的最适合执行方法是每星期挑选出不连续的2天进行断食，在断食日里，男性限摄入600大卡，并将其分配到早餐和晚餐中。轻断食由于做法简单、效果显著、易于执行，同时不会影响美食和生活品质，能够长期进行，率先在明星中流行起来，逐渐受到越来越多人的追捧。

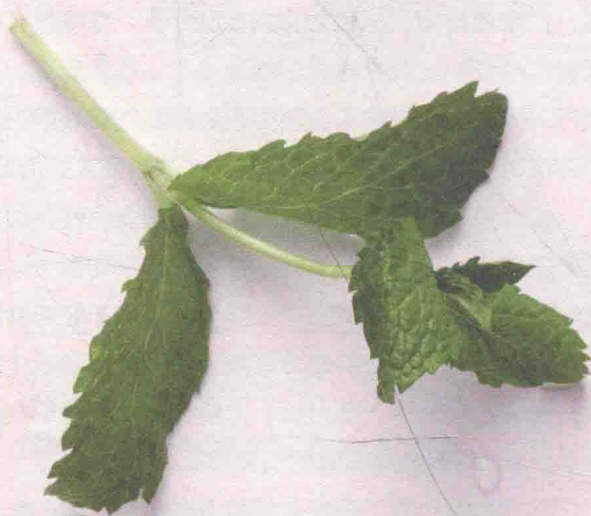
如今繁重的工作、生活的压力让很多男性都过早地远离了健康，有的患上了性情抑郁症，有的患上了肥胖症……给工作和生活蒙上了一层阴影。基于轻断食如今的热度以及调节身心的显著疗效，我们推出这本《轻断食：让男人身体棒、精力足》，旨在帮助男性朋友改善身体机能，重获犹如孩童时的健康身心。

本书首章介绍了轻断食的基本概念和作用；接着第



二章从轻断食的执行计划出发，告诉大家如何开始轻断食；第三章着重介绍了轻断食食谱，指导轻断食者在断食日和非断食日里科学饮食，本章食谱包含有三十套断食日食谱和一些非断食日食谱，并配以精确的热量数值，便于大家查询，避免过量摄入；最后在第四章，我们对轻断食者存在的常见问题进行了专业解答，帮助轻断食者消除疑虑，做个明明白白的轻断食人。

跟着书中的方法坚持一段时间，你会发现：没有节食，但体重下降了，血脂、血压数值下降了，就连身心也轻松了，生活中从此多了欢声笑语……从此刻开始，让我们一起踏上轻断食之旅，享受更美好的生活。



CONTENTS 目录

PART 1

轻断食将古老智慧转为现代科学

“断食”的概念从何而来	002
为什么轻断食能改造身体?	003
断食的低难度版本	004
关于间歇断食的医学研究	005
轻度饥饿感让你更有活力	006
男性的观点不只是减肥	007

PART 2

如何开始轻断食

人人都能做到的零难度断食计划	012
600大卡：必须记住的数值	013
关注食物的升糖指数（GI值）、升糖负荷（GL值）	014
自测三个指标，检验轻断食的效果	016
四项血液检查，见证轻断食的健康改造	018
轻断食轻松迈出第一步	020
断食日，吃什么？	022
让轻断食更顺利的12个秘诀	024

外出就餐的轻断食方法	028
男士一日轻断食范例	029
停止轻断食的信号	030

PART 3

自制轻断食健康餐

确定分量和估计热量	034
轻断食的烹饪技巧	035
适合男性轻断食的必需营养素TOP10	037
实施轻断食的七大要求	042
手把手教你做三十组轻断食健康餐	044

套餐一	044	套餐五	052
火龙果牛奶	044	莲子紫薯粥	052
绿豆荞麦燕麦粥	045	清炒绿豆芽	053
套餐二	046	木瓜银耳汤	053
百合南瓜羹	046	套餐六	054
清炒豆苗	047	豆腐炖蛋羹	054
哈密瓜酸奶	047	原味包菜沙拉	055
套餐三	048	白萝卜海带汤	055
上汤蘑菇	048	套餐七	056
黑木耳蛋卷	049	蔬菜三文鱼粥	056
套餐四	050	土豆泥沙拉	057
红豆紫米粥	050	木耳黑米豆浆	057
胡萝卜苹果汁	051	套餐八	058
素炒冬瓜	051	枸杞炖蛋	058

姜蓉粉丝蒸元贝	059	套餐十六	074
冬瓜虾米汤	059	圆生菜鸡蛋沙拉	074
套餐九	060	凉拌莴笋	075
红豆黑米粥	060	芒果酸奶	075
包菜紫甘蓝沙拉	061	套餐十七	076
葡萄干豆浆	061	木瓜梨菊饮	076
套餐十	062	清蒸鲈鱼	077
虾仁炖蛋	062	套餐十八	078
明虾炖豆腐	063	胡萝卜汁	078
套餐十一	064	金枪鱼豆角沙拉	079
椰奶蒸鸡蛋	064	套餐十九	080
蒜蓉荷兰豆	065	黄瓜汁	080
绿豆红薯豆浆	065	土豆丝蒜苗沙拉	081
套餐十二	066	套餐二十	082
红薯山药小米粥	066	薄荷柠檬红茶	082
白灼芦笋	067	鲜虾莲藕沙拉	083
芹菜梨汁	067	套餐二十一	084
套餐十三	068	娃娃菜炒口蘑	084
莲子百合山药粥	068	山药莲子龙骨汤	085
猕猴桃菠萝苹果汁	069	西芹蜂蜜汁	085
紫甘蓝生菜沙拉	069	套餐二十二	086
套餐十四	070	圣女果芒果汁	086
清蒸龙利鱼卷	070	虾仁菠菜沙拉	087
芒果汁	071	套餐二十三	088
豆腐鲫鱼汤	071	菠菜炒香菇	088
套餐十五	072	鲜姜菠萝苹果汁	089
时蔬鸡蛋饼	072	猕猴桃橙汁	089
黄瓜梨猕猴桃汁	073	套餐二十四	090
火龙果酸奶	073	香菇炒韭菜	090

金针菇瘦肉汤	091	香蕉酸奶	097
黄瓜雪梨汁	091	紫薯冬瓜苹果汁	097
套餐二十五	092	套餐二十八	098
蒜蓉芥菜	092	芦笋鸡蛋沙拉	098
玉米胡萝卜排骨汤	093	牛蒡丝瓜汤	099
芒果西米露	093	套餐二十九	100
套餐二十六	094	小白菜炒黄豆芽	100
白菜金针菇沙拉	094	马蹄花菜汤	101
薏米白菜汤	095	番茄菠菜汁	101
草莓椰子水	095	套餐三十	102
套餐二十七	096	番茄蛋汤	102
莲藕芹菜沙拉	096	清炒红菜薹	103

非轻断食日的食谱推荐

104

菊花枸杞瘦肉粥	104	番茄鸡蛋面	115
荞麦凉面	105	蓝莓猕猴桃奶昔	116
蒜蓉油麦菜	105	酸奶草莓	117
粉皮拌荷包蛋	106	白菜豆腐汤	117
木耳菌菇肉丝汤	107	蒸三文鱼	118
草莓酸橙汁	107	黄瓜拌玉米笋	118
上汤苋菜	108	西柚水	119
椒油小白菜	109	凉拌豆角	119
番茄玫瑰饮	109	丝瓜炒鸡蛋	120
紫米豆浆	110	青菜面	121
梨藕粥	111	哈密瓜水	122
素炒西芹	111	西瓜猕猴桃汁	123
冬瓜香菇鸡汤	112	彩椒炒蚝肉	123
姜汁红衫鱼	113	小米燕麦荞麦粥	124
百合绿茶	113	冬瓜小排骨汤	125
橙梨果汁	114	蒜蓉地瓜叶	125
什锦蔬菜	114	柠檬草莓水	126
上汤娃娃菜	115	百合西芹鸡丁	126

蒜苗炒莴笋	127	金针菇炒猪肚	131
西瓜水	128	蒜香荷兰豆	132
板栗燕麦豆浆	129	热带风情清爽水	133
玉米红薯粥	129	包菜炒猪心	134
肉末丝瓜	130	清炒丝瓜	134
香菇鱿鱼汤	131	鸡胸肉黄瓜沙拉	135

PART 4

轻断食疑难解答

疑惑解答	138
什么时候开始轻断食最好?	138
如何战胜饥饿感?	138
轻断食相对于剥夺式饮食的优势?	139
轻断食几天后, 轮到我上晚班, 是否继续轻断食呢?	139
断食日一定要是24小时吗?	140
我可以通过断食减轻多少体重?	140
哪些食物是低GI食物?	141
轻断食与节食相比较存在哪些优势呢?	141
蔬菜生吃好还是熟吃好?	142
不断食的5天就可以随心所欲地吃吗?	142
早餐和晚餐哪个更重要?	143
我能喝酒吗?	143
断食期间可以补充营养品吗?	144
断食日可以运动吗?	144
哪些人不能进行轻断食?	145
我很想要加快断食效果, 可以一周断食3天吗?	145
素食者如何进行轻断食?	146

附录: 常见食材热量表

概念篇

C O N C E P T A R T I C L E S

轻断食将古老智慧 转为现代科学

Turn Ancient Wisdom
Into Modern Science

断食不是什么新鲜事，
在食物匮乏的年代，
人们有一餐没一餐是常有的事。
而对于有宗教信仰的人来说，
择日断食也是他们信奉宗教的表现。
如今，随着轻断食风靡全球，
我们对轻断食有了新的解读。
科学界逐渐发现，
轻断食不但是减肥之道，也是长期保持健康的法门。

“断食”的 概念 从何而来

轻断食是从断食的古老宗教中提升出来的一种“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，来实现促进肠胃排空、缓解便秘、减轻体重等效果。简单来说，轻断食就是让你断绝对食物过多的贪欲，更好地把控自己。

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。但对于很多人来说，可能对轻断食还不甚了解，认为它仅仅是一种普通单纯的减肥方式，与节食、运动减肥并无差异。其实，轻断食远不止让你瘦身，还能带给你更多意想不到的神奇效果。

轻断食不仅可以改变你的饮食习惯，帮助你瘦身，也能改造你的心智，养成更健康的生活方式。更重要的是，它可以提升你的精神境界，让你更加自信、愉快。对于偏爱肉类、河鲜、啤酒等食物的男人，更应将轻断食进行到底，以换取健康的身体、愉悦的精神。

轻断食 so easy!
每星期安排2天，
每天摄入600千卡；
其他5天的饮食稍加控制，
便能轻松减轻体重。



为什么 轻断食 能改造身体？

在我们的生活中，不健康的饮食习惯和生活方式会导致体内毒素堆积，引起身体的新陈代谢系统紊乱，引发各种健康问题，比如便秘、肥胖、口臭、消化不良、皮肤暗沉粗糙等。

轻断食是一种全新、健康、科学的排毒方式。轻断食后，体内多余的脂肪就会转化为热量，供给包括脑、内分泌、造血等重要生命机能使用，而体内蓄积的毒素，如宿便、尿酸、胆固醇、水毒等，被血液、淋巴液吸收，然后再由肾脏和皮肤排泄出去。

轻断食不但可以让整个身体系统得到休息和重获力量的机会，同

时，附着于体内所有器官和组织的废弃物也可以利用这段“间歇”进行分解和排出的工作，体重过重者也可达到瘦身的目的。

此外，现代研究发现，即使停止进食的时间很短暂，也能启动不少所谓的修复基因，给身体带来不少益处。定期短暂的断食会激发身体长期的变化，有助于防范老化和疾病。

轻断食的神奇功效

瘦身排毒

提高免疫力

延长寿命

远离生活习惯病

软化血管，降低胆固醇

获得愉悦感和自信心

断食的 低难度 版本

的断食方式能让你轻松断食，开开心心地不去管卡路里。

如果你很久没有尝到饥饿的滋味，连一丝丝饥饿感都没有，你大概会觉得一天摄取600大卡以内的食物有点困难，至少一开始时不太容易。但是，轻断食的回报值得你坚持。习惯之后，自然会越来越容易，尤其是在镜子里或体重秤上目

随着轻断食计划的不断完善，主流观念认为最能长期执行的做法是每星期挑出不连续的2天断食，在断食日限摄入600大卡，并将其分配到早餐和晚餐中。这种断食模式称为轻断食，也被形象地称为5:2减肥法，这种5天正常饮食、2天轻断食

睹成果之后。

在断食日，大家可以选择在早上七点半左右与全家人一起用早餐，然后以跟家人共进晚餐为目标，中间不进食。如此一来，断食日的24小时，便成为两段连续12小时不进食的时间。这种形式的断食因难度低，对多数人来说都便于长期坚持。

小提示

经常提醒自己：尽管今天拒吃巧克力，但明天就能统统解禁了。这种轻断食的乐趣，也是它与众不同、能坚持下去食的原因。





关于

间歇断食

的医学研究

间歇断食是在遵守轻断食的大原则下，在两餐之间摄入一些点心，如苹果、胡萝卜等的断食方法。目前，间歇断食的科学研究的还处在起步阶段，因此我们无法比较它与轻断食的优劣。纯粹以理论推断，将禁食的时间拉长，效果应该会好于少量多餐。

目前，学术界仍然没有研究过在断食日将热量一次或分次食用完毕，或少量多餐一整天，在健康效益上会不会有差异。但一般认为一整天不时吃点东西会阻碍身体进入“断食状态”。由于真正让身体受惠的正是这种断食状态，少量多餐可能会大幅降低健康的效益。

大家在等待学术界进行更多实验，成果出炉之前，轻断食会是我们认同的做法，因为它兼顾了减肥及容易执行的必备条件。

小提示

1. 临床实验证明，轻断食时让肥胖人士减肥且不反弹的可行方式，甚至是最有效的方式之一。越胖的人，初步减除的体重也越高。
2. 轻断食的特殊之处在于饮食有弹性，不必过于苛求自己，慢慢调整、过渡即可。

轻度

饥饿感

让你更有活力

受的时候，应该已经过了大半天了。不仅如此，饥饿感也会消退。

饥饿感不是建立在24小时的基础上，因此任何时刻，都不要觉得自己困在饥饿感中。只要静心等待，你绝对有能力克服饥饿感，只要意志坚定，驾驭住那种感觉，选择做点不一样的事：散步、打电话给朋友聊天、喝茶、去跑步、洗个澡……尝试轻断

不用担心偶尔出现的轻度饥饿感，那是无害的，甚至适时感受轻度饥饿会让你更有活力。虽然饥饿感可能来势汹汹又讨厌，好似一把锐利的尖刀，但实际上饥饿感可能比你想象中更有弹性，容易驾驭。在断食日当天，等到你觉得饿得难

食的人在执行几个星期后，多半都说饥饿的感觉减弱了。

此外，人体在轻度饥饿时，体内的细胞衰老过程得以放缓，各组织器官运作趋正常、自然，充满活力有生气，长期轻断食甚至能让已老化的部分功能恢复到青春时代的状态，例如视力、听力得以改善等。



轻断食除了广受人知的减肥效果外，
其对男性朋友而言，还有改善情绪、保护
大脑、防止记忆力下降及认知能力变差的
作用。

男性的 观点

不只是减肥