

国际流行吃肉快速减肥法

(操作指南)

- 两个星期减轻你的体重
 - 目前唯一的中餐吃(食)肉减肥法
 - 全球数千万人使用
- 附《减肥饮食干预法》和《快速减肥汤》



阿肯斯 (ACONS)

广东经济出版社

国际流行 吃肉快速减肥法

(操作指南)

阿肯斯 (ACONS)

广东经济出版社



图书在版编目(CIP)数据

国际流行吃肉快速减肥法: 操作指南 / 阿肯斯公司著.
广州: 广东经济出版社, 2006
ISBN 7-80728-232-0

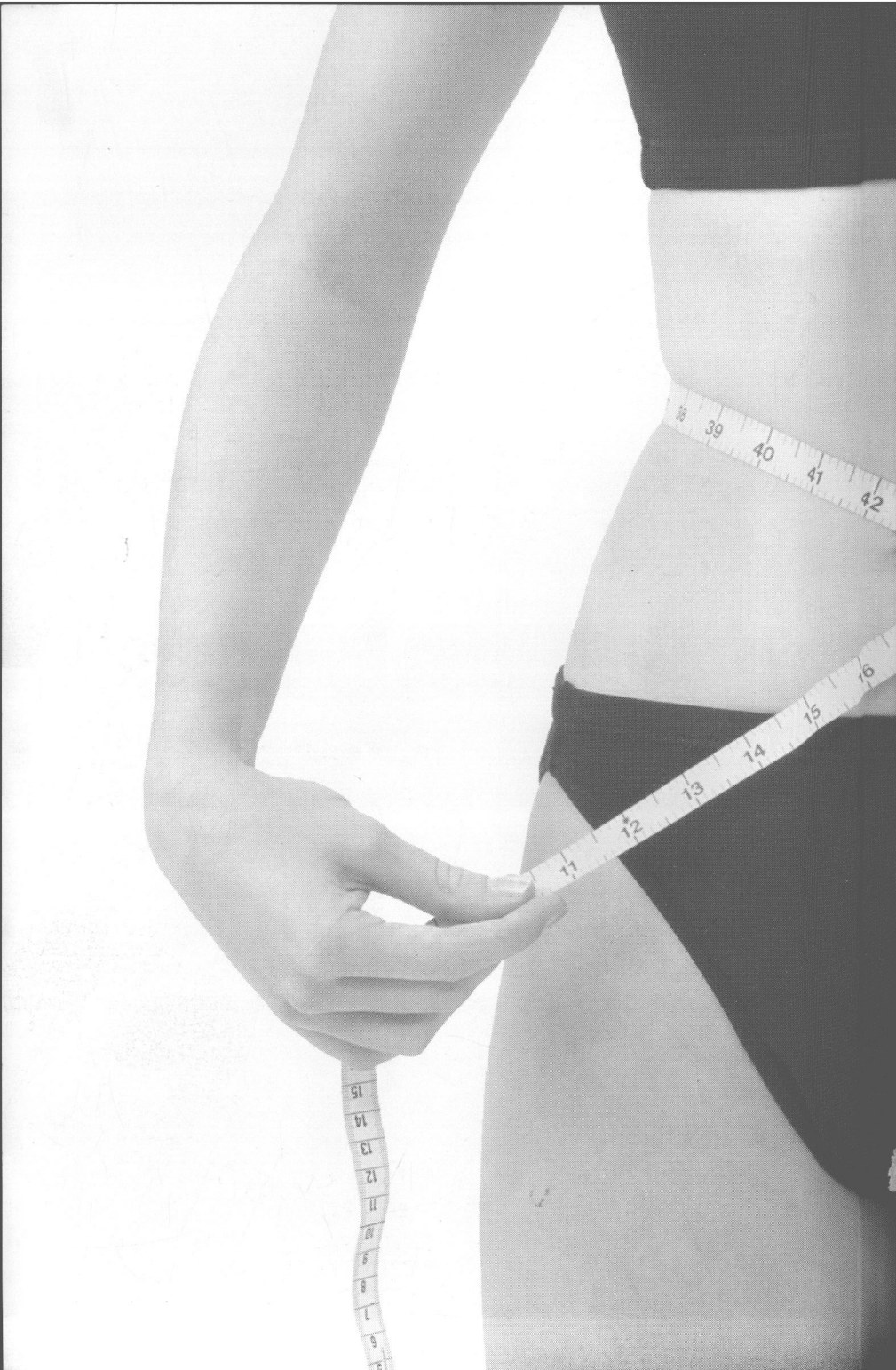
I. 国... II. 阿... III. 减肥—基本知识
IV. R161

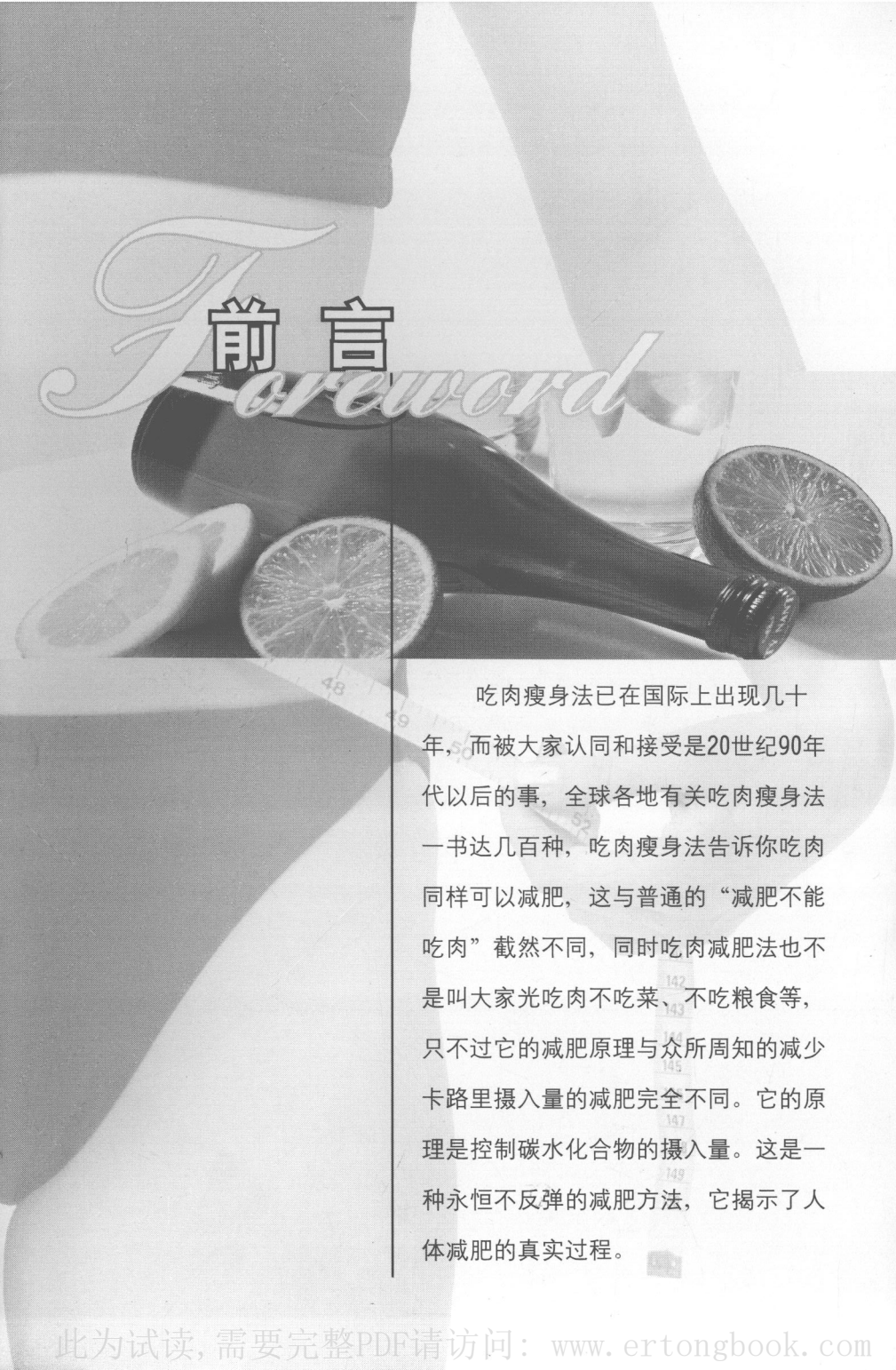
中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第000659号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	韶关二九〇地图彩印厂(韶关工业东路290研究所)
开本	850毫米×1168毫米 1/32
印张	3.75
字数	238 000 字
版次	2006 年1 月第1 版
印次	2006 年1 月第1 次
书号	ISBN 7-80728-232-0/R·91

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

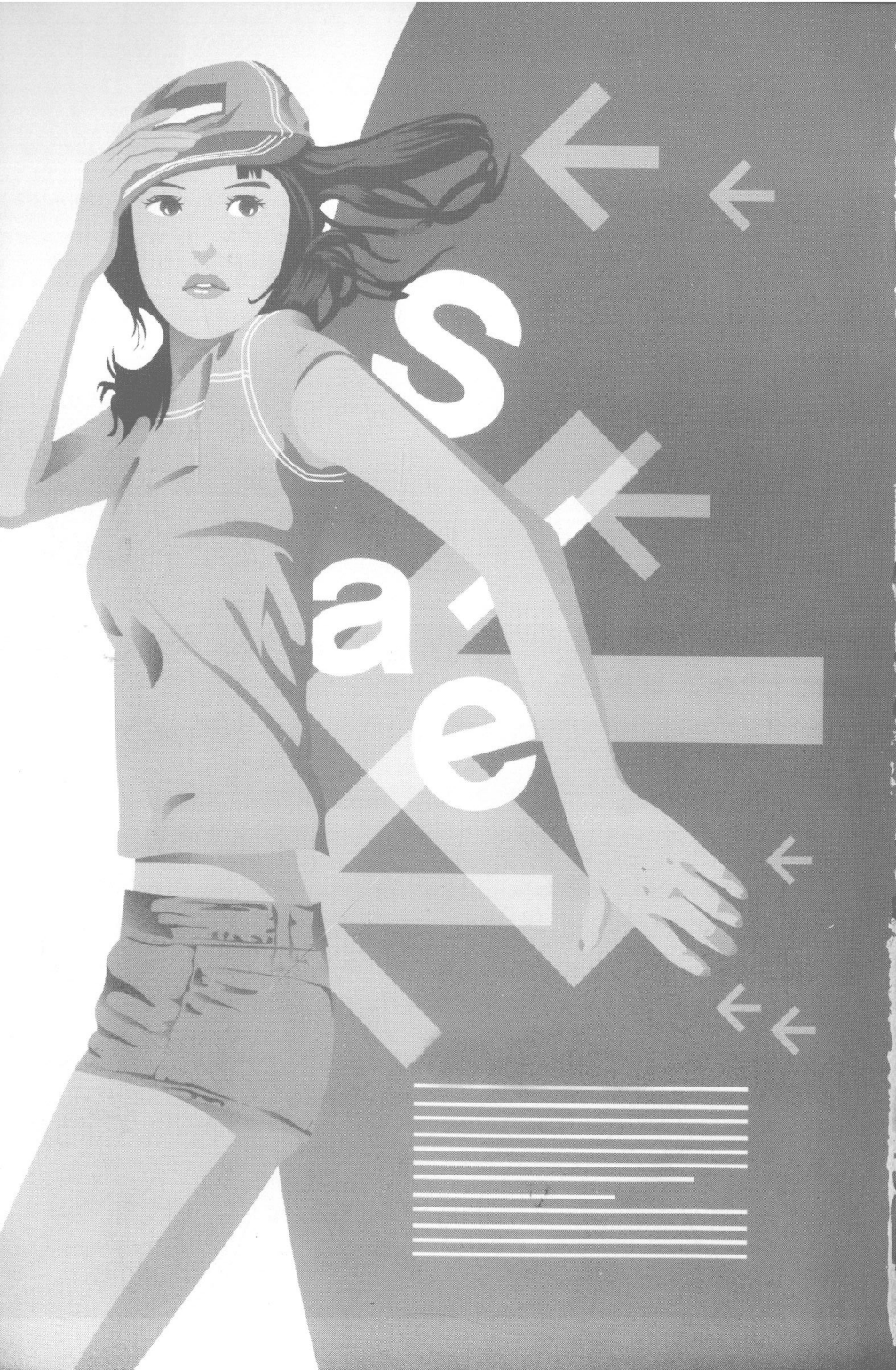
• 版权所有 翻印必究 •





前言

吃肉瘦身法已在国际上出现几十年，而被大家认同和接受是20世纪90年代以后的事，全球各地有关吃肉瘦身法一书达几百种，吃肉瘦身法告诉你吃肉同样可以减肥，这与普通的“减肥不能吃肉”截然不同，同时吃肉减肥法也不是叫大家光吃肉不吃菜、不吃粮食等，只不过它的减肥原理与众所周知的减少卡路里摄入量的减肥完全不同。它的原理是控制碳水化合物的摄入量。这是一种永恒不反弹的减肥方法，它揭示了人体减肥的真实过程。



Contents

目录

国际流行吃肉快速减肥法（操作指南）

一、食肉减肥法的原理	1
------------	---



二、再次体检	26
--------	----



三、十四日中餐食肉减肥餐单	48
---------------	----



四、举例说明	58
--------	----



五、注意事项	82
--------	----



六、减肥方案的第二阶段，就要牢记 下面的15条规则	84
------------------------------	----

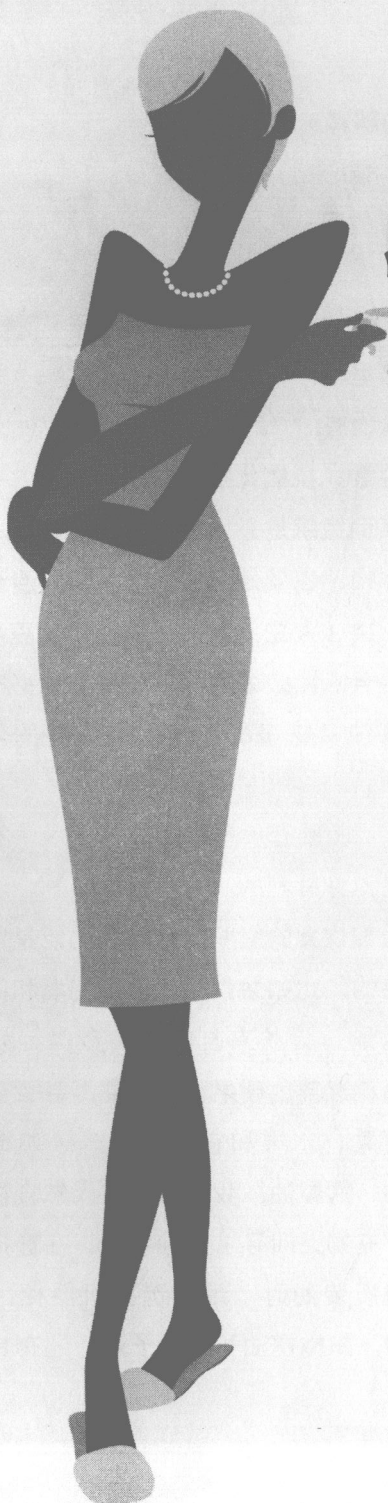


七、碳水化合物（糖）表	88
-------------	----



八、附《减肥饮食干预法》和《快速 减肥汤》 也称减肥示范餐	107
----------------------------------	-----





吃肉减肥的原则

一、为什么会考虑食肉减肥法

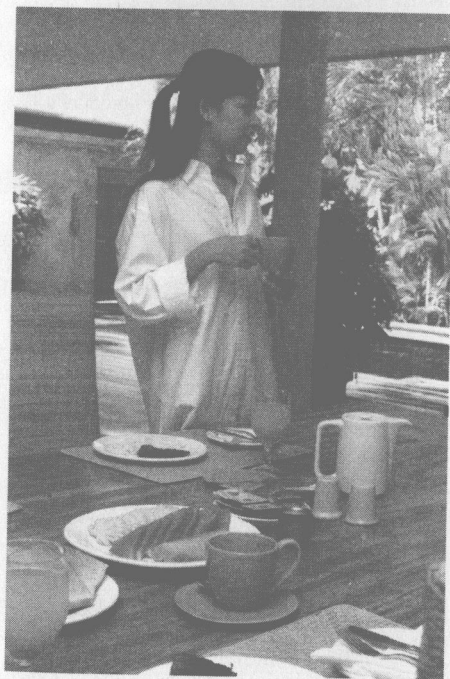
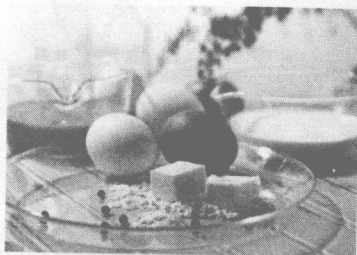
许多人因为要减肥，而采用吃药的方法，绝食的方法，运动的方法。而到今天又有多少人成功减肥了呢？你能一生吃减肥药吗？可能你不敢，因为减肥药对人体有极大的破坏性，你能一辈子不吃肉菜吗，绝大部分人做不到！许多爱食肉的人士更加做不到。这就是为什么研究“在可以大量吃肉的前提下进行减肥”这一方法，而结果是数千万人利用这一方法成功减肥，更重要的是这一方法的减肥是一种永恒不反弹的减肥方法。

二、蛋白质，脂肪，碳水化合物的解释

许多人因为肥胖而导致健康问题，像心脏病、高血压、糖尿病、走路困难，有的因为肥胖影响了工作、学习、交朋友。

通常我们吃的食物都是三种主要元素的复合食品，它们能提供人体必须的卡路里、蛋白质、脂肪、碳水化合物，不同的食物有不同含量的水分、纤维、矿物质，维生素、抗氧化剂和其他营养品。蛋白质对构建人体的肌肉、骨骼、器官和其他组织是必须的。肉、鱼、蛋、奶制品及其他动物类食物都是全蛋白质食物，也就是说它们含有维持身体所必须的多种氨基酸。而硬果、种子、豆类（大豆，包括豆制品，如豆腐）和所有谷类食品都含有蛋白质，但不含有人体必须的氨基酸。它们必须和其他食物搭配才能形成完整的蛋白质。

脂肪有一些不同的形式——有些是对你有利的，有些对你不利。我们通常饮食的脂肪对身体的功能是很重要的，比如激素、建立细胞墙和储存能量。脂肪来自肉类、鱼类、奶制品、家禽、硬果和硬果油，甚至一些蔬菜、水果和它们的油——如橄榄油、鳄梨油，我们最好在天然食物和补充物之间寻求一种平衡。在选择食用瓶装油时，最好选择机器榨出的油，如橄榄油和亚麻子油，还有其他

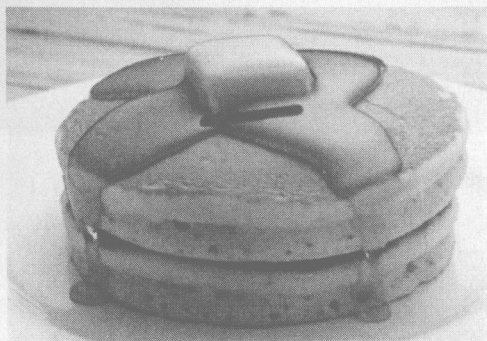


油等。

碳水化合物包括糖和淀粉。它提供能量的来源，尤其蔬菜的形式；包括许多的维生素和矿物质、酵素和纤维。碳水化合物可以是精练的，也可以是不经过加工的，不经过加工的碳水化合物存在于水果、蔬菜和谷物中。加工过的碳水化合物存在于糖、糖浆和生面团、米饭和面粉中。这些物质都是加工提取的，而加工过程中抽取有益健康的物质的碳，我们的饮食从主要消费富含碳水化合物的水果、蔬菜和全谷类转向经过加工过的碳水化合物如面粉、糖、米和这些物质的制成品。碳水化合物唯一例外的情况是纤维，它是一种不能被人体所消化的复合碳水化合物，会给人一种饱的感觉，因此可以控制食欲，它还可以帮助清理你的消化系统。

三、为什么说碳水化合物实际上是肥胖的元凶

当你吃了含有碳水化合物的食物后，它们会给你的血糖高低带来影响，因为所有碳水化合物最终都会转化为糖分，并到达你的血液中。碳水化合物的数量和类型决定着它们对你血糖影响程度的高低。



例如加糖的谷物类午餐将会比混合的蔬菜大大提升你的血糖含量，一旦葡萄糖到了你的血液中，它将会被转向细胞，荷尔蒙胰岛素是将葡萄糖运转到细胞中去的载体。一旦葡萄糖到达细胞中，三件事将会发生：

1. 它立即转化为可利用的能量；
2. 它可以变成肝糖或糖作为能量之源，供日后使用；

3. 它可以作为脂肪储存在体内。

注意：进入到血液中的葡萄糖越多，人体就会分泌越多的胰岛素把它清理掉。胰岛素的作用是双重的：

第一：它带给细胞必须的葡萄糖；

第二：它帮助把你的血糖水平维持在相对正常的范围内。

当你吃了含有大量被人体快速吸收的碳水化合物的食物（如糖块，用漂白工艺制作的白面粉面包）时，葡萄糖很快进入血液，这时你一下子感觉很有力量。但是很快，身体中会释放很多胰岛素把葡萄糖消化掉，从而调节你的血糖，由于你的身体并不是天生和这些糖块、精粉面打交道的，它会很快消化掉这些东西，然而超量分泌的大量胰岛素就会把血液中多余的葡萄糖带走，这样就会导致血糖的突然下降，从而引起能量的剧然减少，所以许多人在中午吃过饭后会感到瞌睡。会觉得注意力无法集中，许多人都想吃点什么，诸如巧克力、土豆片和含有碳水化合物的食物，因为这些食品有助增加血糖含量，抵抗疲癆。

另一方面，当你吃的食物中几乎只含有蛋白质或脂肪时，你的身体将会分泌不少的胰岛素，这样对血糖也是不利的，所以这种极端情况也应避免。当你泌出适量的胰岛素，你的血糖水平和能量都维持在一个相对稳定的状态。这样会让血糖摆脱忽高忽低的危险变化，进入一种良性发展时期。

胰岛素——脂肪荷尔蒙

上面提到的胰岛素负责运输



葡萄糖到细胞中，并使它迅速转化为可以使用的能量。如果细胞已经有了足够的葡萄糖供及时使用，那么多余的葡萄糖就会变成肝糖，或糖原质储存在肝脏和肌肉中供以后使用。

然而，当所有的肝糖或糖原质空间都被占据，我们只有一点有限储存能力时，人体不得不对过剩的葡萄糖进行处理。

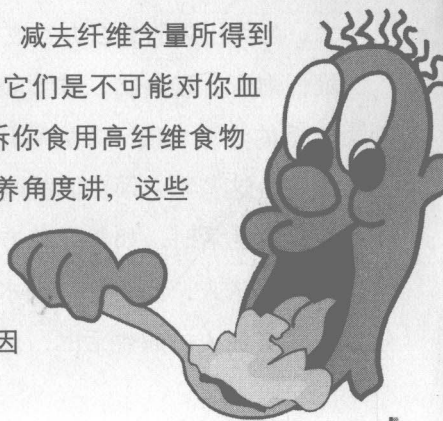
当你想一想许多人每天摄入大量的碳水化合物，而消耗的都是很少的一点能量，你就会明白我们是在谈论大量过剩的葡萄糖。实际情况是：肝脏把多余的葡萄糖转化成脂肪，储存在肚子、大腿、腰部等其他部位。这就是为什么胰岛素被人们叫做脂肪荷尔蒙。许许多多的人都说脂肪使我们变得肥胖，现在都应该明白，过剩的碳水化合物才是导致肥胖的真正元凶。



四、我们说的碳水化合物摄入量

在减肥时间控制在每日20克左右，多了或少了都不好。而这个碳水化合物的计算指的是净碳水化合物。

它是将一种食物中的全部碳水化合物，减去纤维含量所得到的数值。可以减掉的这些纤维含量是因为它们是不可能对你血糖产生高低影响的碳水化合物。这就告诉你食用高纤维食物（尽管其有碳水化合物）没有关系，从营养角度讲，这些对人体健康有益，纤维可以延缓消化过程，反过来减慢把碳水化合物转化为葡萄糖的过程，它还可以减轻你的饥饿感，因



为纤维之间有很大的空间，可以吸收大量水分，这样就会让你感到胃里很饱，不容易饥饿。同样，纤维还可以调节身体功能。

五、吃肉减肥法在使用过程中的注意事项

吃肉减肥法实际上的宗旨是：你无论怎么吃都必须把每日吃的碳水化合物控制在总含量20克。也就是说在减肥到达目标前对那些高含量碳水化合物必须尽量避免过量摄入。如白米饭、白面粉制成的面包、面条、油条等制品；水果类像香蕉、苹果、梨等，蔬菜中如胡萝卜、土豆等。

通常鱼、肉类的碳水化合物小，基本可以随便吃，但不可以吃太饱。我们将有一个章节专门讲哪些可吃，哪些不可以吃。并配有前两个星期的



大概食谱和以后的大概食谱，这些都是计算过碳水化合物每日总量的。你可以基本遵守。吃肉减肥法告诉你每日应该吃三餐，间中也可吃小吃、零食，但必须遵守每日碳水化合物量在20克左右。

六、当你出差时怎么办？在家中应该注意事项

我们附有各种食物、零食和几种菜谱的碳水化合物含量小册，以及在外面吃饭的注意事项，并列举几种常见菜可以吃，以及几种面食、炒饭类不可以吃，这些都必须要在体重瘦下后吃。

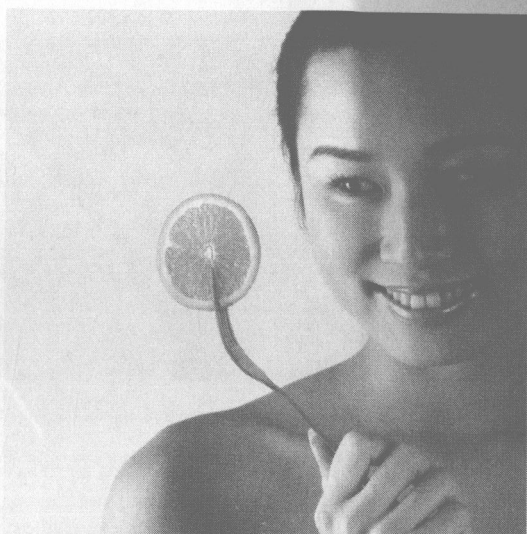
在家中生活时，如果是单方，你可以将那些碳水化合物含量高的食物全部抛弃或送人，而将那些碳水化合物含量低的留下，零食也要遵守这个规定。和其他人一起生活时，应单独存放自己的食物，吃任何东西，都请

计算好碳水化合物含量。

七、可能的反应

减少碳水化合物摄入量的巨大好处，通常人们拒绝平时经常食用的食物，会有难受的感觉，特别是经常吃面、米，甚至是离不开的人，这些都是瘾，有的会不舒服，这实际上是你的身体的新陈代谢转向了靠燃烧脂肪作为基本的能量来源，原来储存的脂肪开始使用，同时又没有多余的碳水化合物来运载脂肪进入这些储备空间，身体产生了和平时不一样的变化，这实际上已经开始了一个速度较快的减肥过程。

减少碳水化合物摄入量在降低血糖方面有很大的作用，那些注入胰岛素式口服治疗前驱糖尿病药物的人有可能产生低血糖的情形。有必要经常检查或请教医生。该方法对糖尿病患者具有食物治疗的好处。另外对降低血压，降低血脂，降低胆固醇都有好处，因为没有更多的载体把糖送入血液中。



吃肉减肥法的四个阶段 入门阶段减肥进行阶段，前期维持阶段和终生维持阶段。

第一个阶段：入门阶段，这是完成你新陈代谢转换的关键时期。通过

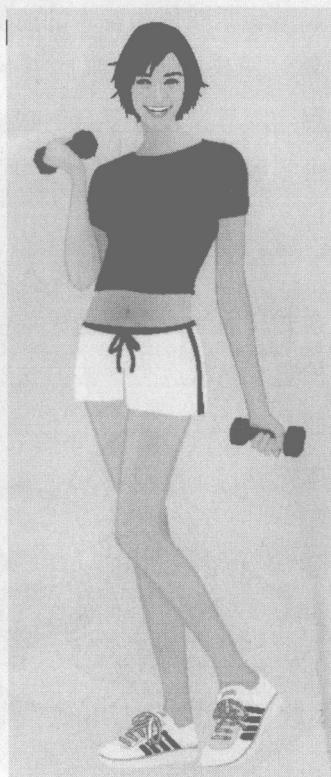


把你每天净碳水化合物摄入量控制在20克以内，而且大部分以蔬菜的形式，你的身体将会在开始的48个小时消耗掉储存的碳水化合物，然后就燃烧脂肪来获得能量。第一个阶段一

般需要至少两个星期，如果你觉得自己体重实在太重，也可以延长天数。

在开始的两个星期，你吃鱼、家禽、鸡蛋、牛肉、豆腐，还有其他含有高蛋白的食物。还可以吃三杯低碳水化合物含量的混合蔬菜，或两杯沙拉和一杯低碳水化合物的蔬菜，如椰菜、夏季产南瓜、一半小鳄梨。进入入门阶段两个星期后，你可以在每天的饮食中加30克的瓜子和硬果，大概就是一小把那么多的量，只要它们不会影响你的减肥计划。所有这些食物可以在“入门阶段可以吃的食物”中找到。

在入门阶段或者过了这个阶段之后，你有必要每天补充两份营养成分：多种维生素/矿物质，和必要的脂肪酸。实际上，食肉减肥法

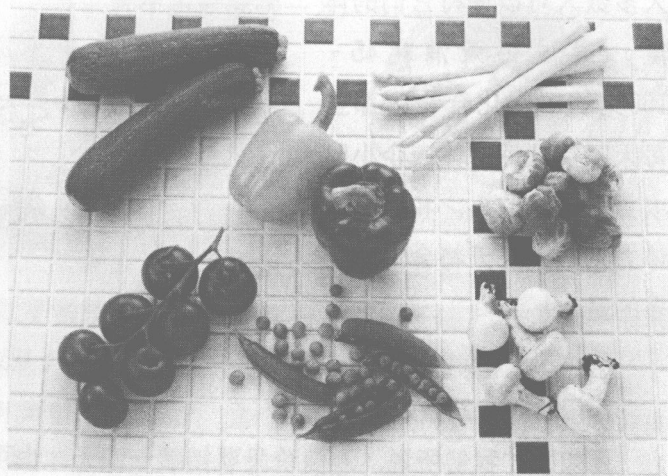




的一个关键组成部分就是补充诸如多种维生素/矿物质，和主要的脂肪酸营养成分。这些营养成分可以在商店购买到。另外，锻炼身体也是必要的。运用该减肥法就是坐在一个三条腿的板凳上，你需要遵守控制碳水化合物吸收的饮食方法，还要有规律地运动，不断补充维生素和矿物质确保你的营养平衡。尽管你愿意只吃全天然的未经加工食物，但是你未必能从中获得

足够的营养成分。对于任何人，如果都按照普通的减肥者的饮食方法来吃饭的话，不久就会营养缺乏，因为我们食物中的油被除了。除此之外，我们还需要额外的营养支撑，因为我们的身体一直处于环境的压力之下。

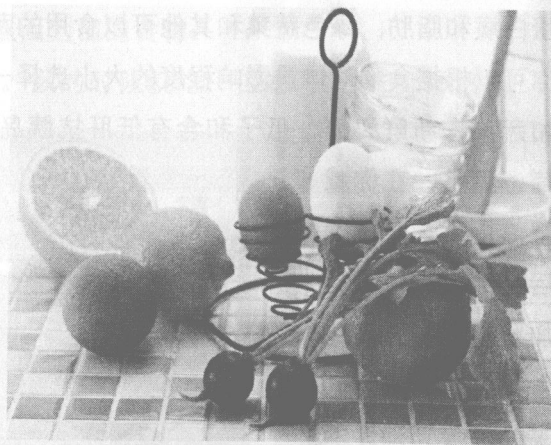
第二个阶段是减肥进行阶段。在这个阶段，你依然继续食用高质量的蛋白质和脂肪，绿色蔬菜和其他可以食用的蔬菜。但是随着时间的推移，你可以根据食物对体重影响程度的大小选择一些高营养碳水化合物食品，如蔬菜、新鲜奶酪、瓜子和含有低肝抗胰岛素物质的食物，如李子、葡萄、豆类。在你减肥停止后一个星期后，你可以每天增加5克的净碳水化合物。对大部分人来说，每天消耗的净碳水化合物的量是40~60克。当你的体重减到离目标体重只有5~10斤



的时候，你的第二阶段就要结束了。

前期维持阶段（第三阶段）。正如它听上去的那样，这是你为了获得苗条身材和健康身体而去适应新的饮食方法的最后一个实践阶段。这一阶段的关键是你体重下降的速度降低到一个感觉不到的，极细微的程度，这样新的饮食习惯将会在你的头脑中变得根深蒂固了。每天，你将再增加10克的净碳水化合物，或一星期给自己补充两次20~30克的高营养物质，只要你的体重逐渐在减少（一周少于一斤）。如果你的体重不再减少，那就减少5~10克净碳水化合物的摄入量，直到体重又开始减轻。这是你在达到目标体重之前每天应当消耗的净碳水化合物的数量。

最后一个阶段叫做终生维持阶段。同样，它的名字已经说明了它的意义。这是你长期要保持的饮食方法，会让你以后永远保持理想的目标体重。当你达到了这个阶段，就可以食用很多种类的食物了。你要避免白色的垃圾食品，现在可以有很宽的选择范围，对碳水化合物的限制也没有那么严格。大多数人可以保持它们的体重，通过每天消耗45~100克的碳水化合物。那些每天坚持锻炼身体一个小时或更长时间的人，和需要做体力活的人一天将会消耗更多的量。



入门阶段的20条规则

正如刚才我们所说，入门阶段要持续十四天，也可以是几个月。最初