



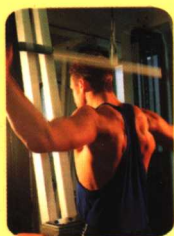
完全健康系列

WAN QUAN JIAN KANG XI LIE

超级简单 高效瘦身

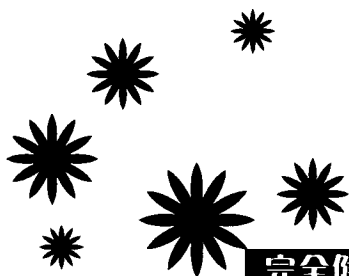
[日]永田孝行/著 袁奕奕/译 刘迪瑞/校

# 男性低胰岛素瘦身



nanxing  
di yidaosu  
shoushen

21 二十一世纪出版社  
21st Century Publishing House



完全健康系列

# 男性低胰岛素瘦身

[日]永田孝行/著  
袁奕奕/译 刘迪瑞/校  
范志红/特约审稿

 二十一世纪出版社  
21st Century Publishing House

## 图书在版编目(CIP)数据

男性低胰岛素瘦身/(日)永田孝行著;袁奕奕译;刘迪瑞校  
-南昌:二十一世纪出版社,2007.1

(完全健康)

ISBN 978-7-5391-3593-9

I.男... II.①永...②袁...③刘... III.男性-减肥-方法 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第148049号

**男性低胰岛素瘦身 / (日)永田孝行 著 袁奕奕 译 刘迪瑞 校**

---

**责任编辑** 葛 勇(文字) 周士达(美术)

**出版发行** 二十一世纪出版社

(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

**出版人** 张秋林

**经 销** 新华书店

**印 刷** 深圳市福威智印刷有限公司

**版 次** 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

**开 本** 880×1230 1/32

**印 张** 4

**书 号** ISBN 978-7-5391-3593-9/R·3

**定 价** 9.80元

---

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换 服务热线:0791-6524997)

## 前 言

低胰岛素减肥是被高度评价为不需要节制食欲的划时代减肥法。对于难以用节食方式减肥的女性来说,低胰岛素减肥犹如福音,受到她们的热烈欢迎。

但本书是低胰岛素减肥法的男性版。

对于减肥的男人来说,工作繁忙、应酬较多是难以避免的,但辩解的理由不要太多!其结果是真正致力于减肥的男人却凤毛麟角,这,就是目前的现状。

不过,低胰岛素减肥法可以使男人减肥的梦想得以实现。极而言之,如果这一减肥法都不能奏效的话,那么,无论什么样的减肥法对他来说都是没用的。因此,低胰岛素减肥法可以说是留给男人们最后的一个机会。

正是出于对身处激烈的社会竞争中、必须进行拼搏的男人的健康状况的关注,我们撰写了这本书。如果能充分地利用这一减肥法,把自己练成为一名健康和充满智慧的企业战士,那将是我们最大的心愿。

对于身为人父人夫的男人们来说,到目前为止他们已经做出了很多的努力,在这里,我们希望他们能够百尺竿头,更进一步!

人过了40岁,身体总会出现这样那样的毛病。出现肩酸、浑身无力、睡眠不好、腰痛等问题,虽说还不至于严重到必须病休和住院的地步,但总觉得身体的某个部位不适的人确实很多。作为社会中坚力量的四五十岁的这一代,如果他们的身体垮了,那还有什么中流砥柱可言!而



象征着这个社会未来的二三十岁的一代，如果他们的身体弱不禁风、病态泱泱，那我们的生活还有什么朝气可言！

直到昨天还一直精力充沛地奋斗在工作岗位上的人，今天就突然由于大脑和心脏血管出现了异常，不能再恢复健康的例子实在是太多了。这无论是对于国家企业和自己来说，都是莫大的损失。很多年富力强的社会财富的创造者，都是在这样一种健康危机中度过的。

对一些患者来说，他们中的相当一部分人从以前就开始了有血管老化等病症，只是他们没有觉察到而已。由于没有采取任何防范、应对措施，有时就像突发事件一样，一瞬间悲剧就发生了。其中的原因之一，就像本书中要详细谈到的那样，在不知不觉中，内脏脂肪就积聚了很多。我们完全有理由相信，过量积聚了脂肪的身体，一定是一个“出色的”疾病储备库。

对于女性来说，她们的脂肪通常附着在皮下。皮下脂肪一旦增加，她们就会发胖。因此，对大多数女性来说，不怎么令人满意的体形，从外表一看就很容易发现，这就会引起她们的重视并很快采取对策。

但是，对于男性来说，与体质性的脂肪相比，他们更容易在内脏积聚脂肪，而内脏脂肪的过量积聚往往是不易察觉的。因此，才有不幸的突然间降临，才有糖尿病患者不得不面对一直与疾病做艰苦斗争的现实。

在这种意义上，我们真诚地希望更多的男性在减肥这一点上，比女性投以更多的关心。

以古罗马为代表，在极度繁荣的社会背后，慢性病也



在蔓延。统治者暴病而亡，社会由此失去了活力，最终走上了灭亡的道路。究其根源，似乎可以归咎于每天的习惯。特别是饮食习惯的混乱，无论在肉体和精神上，都给人以莫大的损害。

人作为社会的精灵，一旦在经济上得到了满足，就容易把意识转移到满足食欲方面，饱食终日。其结果，导致内脏脂肪的过量积聚，从而使身体患上各种疾病，使人丧失生活信念。

糖尿病正在成为心脏病、脑疾病等所有疾病的温床，说它是万病之源，一点也不为过。生活习惯的混乱，正在形成疾病催生疾病的恶性循环。

减肥，虽说是为了外观上好看，但对中年以上的男人来说，就不能仅仅是概括为这么“浅薄”的动机。本来，减肥是好的生活习惯的一种意识，英语中的减肥，指的就是食物疗法。

减肥并不是与男人没有关系，对那些到了容易积聚内脏脂肪年龄的男人来说，减肥是非常必要的。传统的看法已经时过境迁，该是改变看法的时候了！

太忙、没有时间、在外面的应酬太多，这几乎是男人们共同面临的问题。因此，费工夫的减肥方法、影响工作的减肥方法，要实践起来是不大可能的。正因为如此，低胰岛素减肥的有关知识，是需要男士们倍加关注的。

在制定本书计划的过程中，在讨论如何从男人，特别是工薪族男人的实际生活出发，不需强求、不需太大的努力就能付诸实践时，为寻找取得切实效果的切入点，我们选择了早餐作为突破口。

我们的思路是：现在，很多人，甚至连正在发育的小学生们，都没有吃早餐的习惯。就像舆论调查所显示的那样，具有贫血倾向的学生大有人在，现代家庭的饮食习惯可谓一团糟。工薪族的情况就更不用说了。他们午餐和晚餐一般在外面吃，早餐要么就不吃，即使吃也是敷衍了事。这样，对于大多数的成年人来说，他们满负荷地工作着，但身心健康却一点也得不到保障。

希望大家一定要好好吃早餐——正是从这一良好的愿望出发，我们开始了本书的计划和构思。由于有了这一开端，使我们对一些意想不到的情况有了新的认识。医学研究表明，在人的身体构造中，早晨能量的散发非常高，而到了晚上会慢慢地降下来。

然而，大部分人在实际生活中又是怎么样的呢？简直就是颠倒黑白，毫无规律。早晨不吃东西，中午简单应付，而到了晚上，就开始“恶补”，但此时身体的吸收明显处于一种过剩状态。饮食习惯与身体的构造完全不合拍。饮食习惯必须做出符合身体构造的调整，这是我们唯一的选择。

因此，我们把本书的主题定位在对与人的身体构造相吻合的饮食习惯的重新认识上。

对于工薪族来说，在家吃得最多的是早餐，午餐和晚餐多在外面吃，要改善饮食习惯是不大可能的，当然也就谈不上效果了。

正是从这一现实前提出发，本书从推荐早餐开始的低胰岛素减肥法可以说是最为合适的方法。

有一种观点认为，从现在开始是女性的时代，仅仅把

目光聚焦在女性的能量上。但是，男人们就能袖手旁观吗？对男人而言，与糖尿病、高血压如影随形的生活，是谈不上充满生机和活力的，人生的快乐也将失去大半。

为了健康地度过一生，请你一定要将低胰岛素减肥法付诸实践！

让我们未雨绸缪，稍微花一点工夫，消除肥胖，让凸起的肚皮凹下三分，加入到预防生活习惯病的行列中来。

低胰岛素减肥是一种不需要节制食欲的减肥法，由于不需节制食欲，所以不会导致人体能耗的低落，相反，能让你干劲十足、精神倍增。

低胰岛素减肥不仅仅是一种单纯降低体重的手段，它还是让你恢复年轻态、保持能量的一种手段。同时，它也将为你健康、快乐的生活奠定坚实的基础。

时代已经进入到了惊涛骇浪的旋涡中！不要蛮干，不要莽撞，为了冲破那波涛险滩，我们一定要积蓄充分的能量，乘势而上！

低胰岛素减肥法正是达到以上目的非常强有力的助手，相信它一定能助你一臂之力。

请你从今天开始，在夫人及其他家庭成员的帮助下，将低胰岛素减肥法付诸实践，构筑你更加美好的人生蓝图。

永田孝行





## 目 录

### 第一章 现在的饮食习惯 容易导致大病

我们的饮食正在“变质” .....	2
患病的根本原因是日常生活中的不良 饮食、不良运动和精神紧张 .....	3
“饮食制造疾病”——美国人 25 年前就提出的问题.....	5
轻视饮食生活导致家庭负担加重 .....	6
不良饮食导致的糖尿病比癌症更可怕 .....	8
高血糖再进一步——现代医学的盲区 .....	9
高血糖可导致中风,造成突然死亡 .....	12
高血糖是导致心脏病发生的原因 .....	14
生活习惯病由于没有自觉症状,更可怕 .....	16
生活习惯病只能靠预防 .....	18

### 第二章 男性肥胖比女性肥胖 危险性更大

内脏脂肪的危害性比皮下脂肪更大 .....	20
男性上半身肥胖会有什么危害 .....	23
40多岁肚皮外凸型的男性最危险 .....	25
吃得过多是由于食欲中枢机能的紊乱造成的 .....	26
人体对夜宵的消化吸收速度比白天快得多 .....	27
DIT(摄食生热效应)高的食物在早晨食用不会产生脂肪 .....	29

内脏脂肪妨碍胰岛素的功能 ..... 30  
内脏脂肪型肥胖是引起动脉硬化的原因 ..... 31

### **第三章 最适合男性的 低胰岛素减肥**

简单易行的“男性减肥” ..... 35  
不用计算卡路里(热量)和限制食欲的划时代减肥法 ... 37  
改吃使血糖值不升高的食物 ..... 38  
食用 GI 值(血糖指数)低的食物 ..... 41  
将精白米换成糙米, 饮食量不变, 也不会发胖 ..... 44  
限量喝酒, 合理配菜 ..... 45  
白糖的危害比人们想象的要大得多 ..... 47  
低胰岛素减肥实践中的饮食 ..... 49  
减肥到底是靠卡路里还是靠 GI 值 ..... 50  
消耗热量的减肥是相当困难的 ..... 52  
最好放弃计算消耗卡路里的减肥方法 ..... 53  
摄取和消耗卡路里的测算方法是不同的 ..... 55  
如果持续限制卡路里的摄取, 人体将变成省  
    能量型体形, 就更容易发胖 ..... 57  
低胰岛素减肥成功的金钥匙掌握在女主人手中 ..... 59

### **第四章 通过“早餐低 GI 值革命”, 实现健康长寿**

从早餐开始, 进行低胰岛素减肥 ..... 62  
千万别小看早餐, 它能左右你的健康 ..... 63

早餐的低胰岛素减肥具有很好的效果 .....	64
提倡在 DIT 反应高的时间内吃早餐 .....	65
晚起的人也要遵循一日三餐的用餐规律 .....	67
高效、充实的一天,从早餐开始 .....	68
养成吃早餐的习惯是减肥的首要条件 .....	69
改变主食,开始低胰岛素减肥 .....	70
餐桌上的菜,有一盘用低 GI 值原料做成的就行 .....	71
一旦早餐得到了改变,一天的饮食和生活 都将发生划时代的变化 .....	72

## 第五章 今天开始就可以制作的 “早餐小吃”

但吃无妨的食物和需要控制的食物 .....	76
如何熟练掌握食物的 GI 值 .....	77
主食与菜的分配是决定性因素 .....	78
注意在早餐中补充低 GI 值的食物 .....	79
实现早餐低胰岛素减肥的 7 大要点 .....	82
早餐用的小吃、菜 13 种 .....	83
几种应急的早餐主食 .....	97
制作简单,品种多样的汤 .....	108
不需每天做、可存放一周的常备菜 .....	114

## 第一章

---

# 现在的饮食习惯容易 导致大病

## 我们的饮食正在“变质”

健康与饮食的关系是非常密切的。现代生活的质量在不断提高,饮食与健康的观念也在改变。

把吃饭看成小事的人很多,把吃饭和人体健康联系起来的人却很少。

那么你的饮食是如何安排的呢?

早上一碗豆浆或一碗粥、一个鸡蛋,坚持吃这种传统早餐的人恐怕是越来越少了,而以面包和咖啡为早餐的人正在与日俱增。不吃早餐的人似乎也变得非常多。

从早上八九点开始上班,不吃早餐,直到吃午饭,肚子很长时间是空着的。一方面影响工作效率,另一方面则普遍存在着用零食填充空腹的现象。很多人就这样在等待中迎来午餐。

午餐的品种一般来说是很丰富的。在酒店里饱吃一顿,甚至会把早上的“损失”补回来。

对于工薪族来说,中午吃饱后,到吃晚饭这段时间还是很长的,因为一般要工作到六七点钟。

为了在下班后放松自己,先生们喜欢约上朋友,到酒店或路边排档喝上几杯。不论白酒还是啤酒,只要高兴就多喝,自然,对菜的需求也就大增,造成食量过大,酒量过多,这样一来,可以说他们都已充分具备了患病的可能性。

一些侵害人体的病魔,不会像食物中毒一样马上表现出来,而是像蛀虫一样,一步一步地,从肉体和精神上向人体渗



透。一旦有什么症状出现时,诊断的结果却是“为时已晚”,癌症也好,糖尿病也好,大都如此。

正在延续着不良生活方式的人,他们走的正是这样的道路。因此,有必要认真地读读这本书。如有可能,操持家务的主妇也应该读一读。从现在开始,琢磨一下如何改变家里的饮食和生活。

## 患病的根本原因是日常生活中的不良饮食、不良运动和精神紧张

实际上,在年富力强的工薪族中,糖尿病、心脏病患者为数众多,他们往往是在不良的生活习惯中患病的。

下面,我们来详细谈谈其中的原因。

说起疾病,人们总是自然而然地想到这是特殊情况。其实,这不是人们日常生活中的一种偶然。如果身体长时间处在一种不良的生活习惯中,人就会患病,这是常理。

“成人病”实际上是“生活习惯病”的另一种说法。

糖尿病可以看做是“成人病”的代表,它正逐渐年轻化。由于不仅仅是成人发病,所以新名称的出现也是必然的。

不仅仅是糖尿病,许多被认为是只有成人才患的疾病,不少孩子也患上了,因此“成人病”这一说法就不太恰当。我们还是把它看成“生活习惯病”吧。

如果要给“生活习惯病”下一个定义的话,那就是“由于偏食、运动不足、精神紧张、吸烟、酗酒等不良的生活习惯所引发的疾病”。



“生活习惯病”这一名称,可以说在相当程度上抓住了疾病的本质。而现代医学是以病毒、细菌等外部因素作为重点进行治疗和研究的,这是与近年来惊人的医学进步相关联的。当然,以癌症、糖尿病为代表,高效治愈有关慢性疾病的治疗方法尚未出现也是残酷的事实。

在科学性很强的医学界,一提起生活习惯的问题,总给人以落后于时代的印象。研究室的先进科学技术研究、开发出来的药剂来医治一个个的疑难病症,这正是现代医学所追求的目标。

然而,对生活习惯病无论如何都不能视而不见的原因,是由于药剂无法医治的疾病接二连三地出现,使人们不得不容忍它的存在。最近,饮食、运动、精神紧张、吸烟以及饮酒等生活习惯问题,越来越引起了医学界的重视。

但问题是,对于如何进行具体指导,却是很难操作的事情。

就拿饮食来说,除糖尿病和肾脏病患者外,只能以“无论喜欢与不喜欢,都应注意饮食的平衡”这样模糊不清的语言来加以指导。“要注意适度的运动”、“精神紧张状态最好要及时消除,不要积累”的说法也是一样。到底什么样的运动为适度?如何消除精神紧张状态,使它不会积累起来?对这些问题并没有具体说明。

不良饮食、不科学的运动和精神紧张,可以说是产生生活习惯病的三大要素。这其中,饮食是每天必须的,无论对肉体和精神都会产生影响。

饮食不仅仅是肚子饱了就行,也不是好吃就行,而是适度地填饱肚子,津津有味地吃,在此基础上注重有益于健康



的饮食。这样的饮食生活,才是我们必须追求的。

当然,身处忙碌的社会之中,改变太费时间和工夫的饮食,改变影响工作的饮食也是不能持久的。简单、易行才是饮食的重要条件。

那么,你要怎样做呢? 只要将本书继续读下去的话,你就会恍然大悟,哦,原来是这样!

## “饮食制造疾病”——美国人 25 年前就提出的问题

在美国,人们对吃的意识已发生了很大的变化,从健康出发的饮食观念开始深入人心。

1977年,美国政府发表了长达 5000 页的有关饮食与疾病的调查报告,被称做“麦克治理报告”。在报告中,以美国为代表,非常肯定地得出了各发达国家深受文明病之苦的原因与饮食有关的结论。

报告中写道:

“癌症是由于肉食的过剩而引起的。”

“大量抽除脂肪,易导致乳腺癌的增加。”

“美国有 3000 万肥胖人员。其中的一半由于肥胖的原因几乎缩短了寿命。”

“由于脂肪和砂糖的增加,纤维质的减少,从而导致了其他疾病的增加,尤其导致了患病率的增加。”

“对纤维质多的谷物吸收和消化慢慢地进行,为此对糖分的吸收速度与从胰腺中自然分泌出的胰岛素的速度正好



同步。”

报告最后在总结中写道：

“发达国家的饮食是完全不自然的饮食,是非常残酷的饮食。然而,对此却没有引起哪怕是一个人的注意。并且,就是这样的饮食,导致了发达国家很多的癌症、心脏病及糖尿病的发生。我们必须从即刻开始,对饮食的内容进行彻底的改变……”

在美国,早在 25 年前,有关饮食与健康问题的议论就在国家级水平上展开,并得出了结论。

当然,即便是这样,也不能马上就改变国民的意识。不过,以这个调查报告为契机,有关饮食的内容可以左右一个人的健康意识渐渐地深入到每一个人的脑海中。

现在,美国的癌症患者逐步减少,这种可喜的现状或许可以归功于 1977 年关于饮食重要性的报告。

饮食为什么会引发疾病?

由于食物经过消化、溶解,然后渗透到血液和肌肉中去,大大左右人的健康,这是很自然的事情。

如果你要保持健康的话,对饮食就必须留神!

## 轻视饮食生活导致家庭负担加重

本来,在美国进行的有关饮食与生活的调查,是由于医疗费用的暴涨而引起的。堆积如山的医药品、烦琐的检查与诊治,正是这些庞大的医疗费,几乎要把国家压垮。

即使这样,药物能把病治好也是好事。

