

THE GI PLAN LOSE WEIGHT FOREVER



低血糖指数 饮食方案

——永远减去多余的体重



- ◆ 有计划地使用你的血糖指数
- ◆ 用血糖指数指导饮食
- ◆ 外出就餐时的血糖指数方案
- ◆ 积极向上的思考方式
- ◆ 加强你的免疫力
- ◆ 哪些人需要补充营养

著者 AZMINA GOVINDJI & NINA PUDDEFOOT

译者 吴春华 等

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

低血糖指数饮食方案

THE GI PLAN

——永远减去多余的体重

LOSE WEIGHT FOREVER

著者 AZMINA GOVINDJI & NINA PUDDFOOT

译者 吴春华等

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

低血糖指数饮食方案:永远减去多余的体重/(英)戈文德(Govindji, A.)等著;吴春华等译.—北京:人民军医出版社,2007.10

ISBN 978-7-5091-1247-2

I. 低… II. ①戈…②吴… III. 健康-食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 150040 号

©Vermilion2004

《低血糖指数饮食方案》原版权为 Vermilion 公司(Random House 下属出版机构)所有。

《低血糖指数饮食方案》中文简体版权授予人民军医出版社,版权为人民军医出版社所有。未经出版者许可,不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权登记号:图字:军-2006-064 号

策划编辑:于 岚 贝 丽 文字编辑:王宇晶 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927273

网址:www.pmmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:11 字数:148千字

版、印次:2007年10月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

祝贺你！在拿起这本书的同时你正向着成为苗条、健康和快乐的你迈出了第一步，也是最重要的一步。为什么？因为血糖指数方案确实有效。

营养学家们为什么放弃了其他的饮食方案呢？有以下3个理由。

第1个理由——饥饿。

血糖指数方案提供了你需要用来解除饥饿的足够食品。我们甚至让你在两餐之间吃零食！

第2个理由——烦人的食物。你不必吃很多你不喜欢的食物。

血糖指数方案让你吃正常的食物。你可以挑选你喜欢的食品。只要遵守常规的食物量和每日的血糖指数定量，就可以减轻体重。即使你偶尔“犯规”，也没有关系。

第3个理由——一成不变。谁愿意永远吃固定的食物呢？

血糖指数方案给你准备了很多鼓舞自己的方法。你不仅仅是开始一个饮食方案，而且是改变自己的生活，使自己生活得更好。

本书适合所有希望达到标准体重和体形，并且一直保持下去的人阅读使用。

前言

肥胖是一个越来越引人注意的问题。最新的英国饮食营养协会调查表明，在19~64岁之间的人群中有1/4的人肥胖，42%的人超重。每5名妇女中就有一人肥胖，32%的女性超重。肥胖引起的健康问题越来越多，现在是引起重视并采取简单、有效行动的时候了。在阅读本书的时候，我想Azmina和Nina已经创造了一个很好的程序，这个程序不仅给出了有益于健康的饮食建议，还提供了一个平衡、简单的饮食方案，让你不仅能减轻体重，还能享受自己喜欢的美食。

血糖指数方案提供了一个灵活、可操作而又宽容的饮食方案。这个方案不是让你对食物退避三舍，而是让你在健康饮食的范围内挑选——并且允许你偶尔吃一些“不健康”的食物。这本书不仅给你提供了坚持健康饮食的动力，还诠释了你和食物的全部联系。

血糖指数的理念在糖尿病领域使用了很多年。这个概念并不很新，有很多关于食用低血糖指数食物对血糖有好处的报道。本书的新颖之处在于运用血糖指数的概念来帮助减肥。作者清楚地认识到单独使用血糖指数理论减肥的局限性，所以他们发明了一整套健康饮食方案。健康的低血糖指数食物建议很容易让人接受。全麦麦片、豆类、坚果、水果、蔬菜、全麦面包等，让你吃饱还不会长胖。该方案帮助你计算出了食物的血糖指数和热量，并给出了合适的食物量，还给出了很多实用的健康饮食建议、健康目标，以及零食、购物和餐馆进餐的建议。

营养学家和医生一直在努力鼓励人们选择平衡的膳食来获得健康。你看看周围就可以知道以前的努力并不成功。本书提供的方案给出了切实可行的方法，是关于改变整个生活方式的方案，而不是速效减肥；是给出正确热量的方案，而不是让你忍饥挨饿。

我曾经和Azmina共事，她是一个乐观向上、讲求实际的人。本书把她的专业技能和Nina的热情、善于鼓励结合起来，给读者提供了乐趣和知识。

医师 Hilary Jones

关于血糖指数方案的介绍

祝贺你！在拿起这本书的同时你向着成为苗条、健康和快乐的人迈出了第一步，也是最重要的一步。为什么？因为血糖指数方案确实有效。

营养学家们为什么放弃了其他的饮食方案呢？有以下 3 个理由：

第 1 个理由——饥饿。你永远也不会感到吃饱了。

血糖指数方案提供了你需要用来解除饥饿的足够食品。我们甚至让你在两餐之间吃零食！

第 2 个理由——烦人的食物。你需要很多你不喜欢的食物。

血糖指数方案让你吃正常的食物。你可以挑选喜欢的食品。只要遵守常规的食量和每日的血糖指数定量，就可以减轻体重。即使你偶尔“犯规”，也没有关系。

第 3 个理由——一成不变。谁愿意永远吃固定的食物呢？

血糖指数方案给你准备了很多鼓舞自己的方法。你不仅仅是开始一个饮食方案，而且是改变自己的生活，使自己生活得更好。

那么，书中有什么秘密呢？本书会牢牢抓住你！书中包括让你集中精力和没有饥饿感的秘诀。如果你以前尝试的减肥饮食没有奏效，那这次你可以准备享受成功了。自信起来吧，你可以达到你的目标——今天，现在。

你自己就可以看到结果——从衣服、自信和朋友的赞许中你可以感受到这一点。吃着自己喜欢的食品，同时看着自己体重减轻，你的细腰重新显露出来，一切都很简单。

还有一个最大的好处，你不需要通读全书再开始行动。翻到第 1 页的快速帮助，你可以从今天就可以采用血糖指数方案，开始走向成功的第 1 步。在随后的几天，你可以花些时间阅读全书，看一看血糖指数方案为什么和怎样才能帮助你。这是我们给你的小礼物，是你给你自己的大礼物。

这是个关于正确饮食的方案。第 9 章给出了营养平衡的建议。下面列举了血糖指数方案的一些优点：

① 简单、实用和灵活。适合你的生活方式。

② 把传统文化和现代科学研究结合在一起。帮助你健康饮食、减轻体重。

③ 帮助你选择“正确”的热量来避免饥饿。

④ 教会你避免情绪化的饮食和其他饮食障碍。

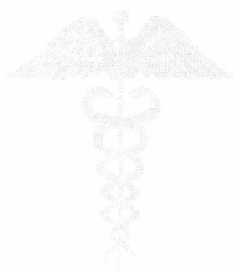
⑤ 帮助你借助内心的力量保持积极向上的心态。

结果，你拥有了标准体重和体形，并能一直保持下去。

注：血糖指数是根据食物引起血糖升高的速度制定的国际分级标准。血糖指数方案是一种特殊的饮食方案。该方案引入了血糖指数和食物热量的理论，鼓励健康的饮食。

目录

Contents



第一部分 健康饮食方案 /1

1. 迅速开始的帮助 / 1

- 糖类的内幕 /1
- 血糖指数 /2
- 血糖指数方案 /2
- 达到目标最重要的 5 分钟 /3
- 你的目标或结果是什么? /4
- 血糖指数方案 15 步 /4
- 进入减重阶段(从第 3 周开始) /8
- 进入保持阶段 /8
- 注意事项 /9

2. 什么是血糖指数 /10

- 有关糖类的争吵 /10
- 那么,你只要知道血糖指数就够了吗 /11
- 永远不能吃高血糖指数食物吗 /12
- 食物搭配 /13
- 在食物标签上有血糖指数吗 /13
- 是不是所有食品都有血糖指数 /14
- 用血糖指数指导饮食的其他好处 /14
- 十个血糖指数提示 /15
- X 综合征 /15
- 胰岛素抵抗和 X 综合征有关系吗 /16
- X 综合征常见吗 /16

如果患有 X 综合征你该怎么办呢 /17

X 综合征患者生活方式指导 /17

生活中最重要的就是你自己 /18

3. 饮食程序 /20

血糖指数系统 /20

我需要多少血糖指数 /22

有计划地使用你的血糖指数 /22

食物搭配 /23

食物的血糖指数 /24

无血糖指数食物 /24

在外就餐该怎么办 /24

怎么吃 /24

体重减轻后怎么办 /25

什么是标准体重 /25

体重指数 /26

手提袋试验 /26

水果沙拉理论 /26

胶带试验 /27

保持苗条身材 /27

保持苗条身材的建议 /27

开始 /28

4. 如何购物 /30

低血糖指数食物清单 /31

食品购买建议 /34

注意看食品标签 /35

了解食品标签上的信息 /36

怎样比较食物 /36

5. 食物和菜单 /38

- 没有免费的午餐 /38
- 准备低血糖指数早餐 /38
- 挑选早餐食品 /39
- 准备低血糖指数午餐食品 /39
- 挑选你的午餐食品 /40
- 晚餐 /40
- 甜食 /41
- 素食者的饮食 /41
- 每餐的血糖指数 /42
- 菜谱举例 /46

6. 零食 /51

- 选择和结果 /51
- 介绍一些零食 /52
- 办公室零食 /52
- 自己制作小吃 /53

7. 外出就餐时的血糖指数方案 /56

- 痛苦和乐趣 /56
- 意大利餐 /57
- 印度餐 /58
- 中餐 /58
- 泰国餐 /59
- 法餐 /59
- 墨西哥餐 /60
- 宴会时该怎么办 /60
- 进餐时的饮料 /61
- 快餐 /61
- 吃烤肉 /62

8. 你是真正的血糖指数者吗 /63

第二部分 健康的身体和思维 /65

9. 健康的平衡 /65

- 谷物和淀粉类食品 /66
- 食物纤维 /67
- 水果和蔬菜 /67
- 水果和蔬菜多少才够呢 /68
- 抗氧化食品 /69
- 彩虹食品 /69
- 什么豆类不能算作蔬菜 /71
- 奶制品 /72
- 肉、鱼和替代品 /73
- 海鱼 /73
- 油腻食品和甜食 /74
- 甜食 /76
- 盐 /77
- 水 /79
- 橄榄和果园 /80
- 哪些人需要补充营养 /80
- 你是一个真正的血糖指数饮食者吗 /81

10. 酒精——朋友还是敌人 /83

- 了解自己的酒量 /83
- “按下暂停键” /84
- 我就是不能抗拒诱惑 /85
- 积极面对生活 /85

11. 体育运动 /87

- 自我形象 /88

提升自我评价的方法 /89
用进废退 /89
给自己一些反馈 /95
在办公桌后面 /96
积极向上的思考方式 /97
键盘瑜伽——锻炼手和腕部 /98
扶手椅子运动 /99
呼吸 /101

12. 让思维和你在一起 /102

打开你的思想 /102
思考的身体 /103
像一个柠檬一样行动 /103
成功开始于相信自己 /104
想苗条才能变得苗条 /104
节食使你发胖! /106
不要想作袋鼠 /107
一个目标 /109
过程和结果同样重要 /109
遭受挫折了吗? 换个角度看问题 /110
节食对你有什么帮助 /111
问自己问题 /112
家庭事务 /112
新的开始 /113
通向成功的步骤 /114

13. 压力城市 /115

思想的活动方式 /115
正确和快乐,哪一个更重要 /117
选择安宁 /118
学会感激 /119

肯定自己 /120
快乐收据 /120
不能太严肃 /121
睡眠 /122
清理自己的思想 /122
简化自己的生活 /123
我的杯子太满了 /123
清理你的房屋,清理你的身体 /124
整理思想的三个建议 /125
整理情绪的三个建议 /125
感受内在的宁静 /126
加强你的免疫力 /127

14. 问题和答案 /128

第三部分 血糖指数表 / 136

如何使用血糖指数表 /136

指导 /137

第四部分 有用的信息 / 156

记事表——食物与情绪的关系 /156

健康食物追踪 /157

你做得怎么样 /158

后记 /162



第一部分 健康饮食方案

1. 迅速开始的帮助

你打算立即开始健康饮食方案吗？那你就来对地方了，迅速开始的帮助就是帮你来实现梦想的。当然，尽快阅读本书其余部分也很重要，这能帮助你正确、全面地理解和“执行”方案。

俗话说：“好的开始决定了好的结果。”所以我们认为良好的开端和好的结果紧密相连。如果你只想浏览这本书请在下面几分钟集中你的所有注意力——特别是“达到目标最重要的5分钟”这一节。准备好了吗？



糖类的内幕

当你食用糖类后（比如面包、土豆、面条、谷类食品和甜食），身体会将其消化并转化为葡萄糖（一种单糖）。这会提高你的血糖浓度。不同的糖类引起血糖升高的水平不同，有些能使血糖迅速升高，有些则使血糖逐渐升高。



血糖指数

血糖指数是把食物按照引起血糖升高的水平排列。每种食物都有一个自己的血糖指数数值。

①引起血糖快速增高的食物血糖指数值高，最好少食用它们。

②引起血糖缓慢增高的食物血糖指数数值低，这些食物能帮助你减轻体重。

保持你的血糖水平可以使你的身体对胰岛素更敏感。体重超标的人对胰岛素不那么敏感，容易患糖尿病和心脏病。

高血糖指数食品不一定是坏的食品，低血糖指数食品也不一定就是好食品。仅根据血糖指数来挑选食品肯定不行，所以我们推荐血糖指数方案。



血糖指数方案

减轻体重的要诀在于正确地搭配食物来保证稳定的血糖水平，并且要在营养足够的基础上考虑食品的热量值。这是血糖指数方案独特的优点。该方案替你做了有趣的计算，是一个能够帮助你保持体形的程序。这一点你看完全书就会发现。

血糖指数方案和低热量饮食有什么区别呢？有很多区别。但是，简而言之，血糖指数方案就是挑选正确的热量（这些热量已经被证明是健康的），例如谷物、干豆、水果和蔬菜。相反，低热量饮食是不提倡这些食品的。血糖指数方案允许使用很多食品，这样你就不会丢掉关键的营

养成分。而低热量饮食则对食物限制很多。血糖指数方案更倾向使你获得缓慢、持续和稳定的体重减轻，而不是快速的“减肥”。

本书对很多普通食物进行评分，也就是血糖指数方案，用表格的方式排列出来。每天你都可以从中选择使用。你来挑选这些食物，所以决定权在你。你只需要遵守一些特定的方针就可以了。很快你就能学会使用血糖指数方案，并能减轻体重而不必忍饥挨饿。你需要做的，就是在自己的身体苗条后掐掐这儿，捏捏那儿了。



达到目标最重要的5分钟

想一想你最喜欢的时光……也许是一个假期，一个聚会，一场体育比赛，或许只是一个出门在外的夜晚。准备好了？现在，你假想已经回到那个美好的时刻，那个美好的地点……你听到什么了？感觉到什么了？尽情地享受几秒钟这些美妙的感觉……

就像你刚刚看到的，你的思维可以通过图片、声音和感觉来使现实更有意义，味觉和嗅觉也同样重要。怎样利用这些来达到你的目标——一个苗条、整洁、崭新的你呢？一旦你的目标明确了，你的注意力就会自动聚集到需要的地方。你的思维会为了达到目标而选择它认为重要的东西。这包括把健康的食物和体育运动列入你的每日工作日程。你的精力会随着你的注意力流动。所以，你梦想拥有什么，就会在生活中发现什么。

现在让我们利用这个特点来实现自己的目标。



你的目标或结果是什么

用一点儿时间来明确地回答这个问题。也许你的目标是能穿上比基尼泳装，或者能重新穿上你的新婚礼服。也许你想拥有一个平坦的小腹，或者腰围减少一号，或者只是想变得苗条。不管目标是什么，你一定要回答这个问题。

现在把你描绘成一个你想要变成的人——一个崭新的你。你看上去怎么样？也许健康，整洁，精力充沛，自信。听上去怎么样？有些特别。你想说些什么？想怎样说？其他人怎样评价你？停下来享受几分钟……

一位贤者曾经说过：**我只在考虑好结果后才开始一项工作。**

对成功人士而言，目标是必需的。现在是你要决定目标的时候了。我们很容易被旁人左右而变成随波逐流的人。在你知道这个事实之前，可能已经失去了自己的目标，而且习惯了他人的生活方式。现在是开始自己真正向往的生活的时候了，发掘被掩藏在深层的真实自己吧。

你现在有了新的令人鼓舞的生活目标，感觉怎么样？请在建议的第一步下面写下来。

祝贺你，你现在已经正式走上了程序。



血糖指数方案 15 步

按照步骤进行，完成后打钩（√）。

步骤 1：写下目标和达到目标的日期。保持健康的最佳减肥速度是每周减少 1kg 体重，这样你的目标体重就会永远保持下去而不用担心反弹。

定好你的目标。这个目标可以是你看到的，听到的，或其他，或者