

轻断食健康系列

1

# 轻断食

轻松瘦身不反弹



孙晶丹 编著

适合中国人体质的轻断食饮食瘦身计划  
全球2亿人热捧的健康瘦身法

1周5天正常吃，只需2天稍稍节制饮食

85%的人能坚持，3个月平均瘦10公斤，成效显著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

轻断食健康系列

# 轻断食<sup>1</sup>

轻松瘦身不反弹

孙晶丹 编著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

轻断食. 1, 轻松瘦身不反弹/孙晶丹编著. — 广州:广东科技出版社, 2016.8

(轻断食健康系列)

ISBN 978-7-5359-6540-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第145165号

### 轻断食1: 轻松瘦身不反弹

QINGDUANSHI 1: QINGSONG SHOUSHEN BU FANTAN

责任编辑: 曾燕璇

责任校对: 罗美玲 杨峻松

责任印制: 吴华莲

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田大发埔村大发路29号C栋1楼 邮政编码: 518000)

规 格: 720mm×1 016mm 1/16 印张14 字数280千

版 次: 2016年8月第1版

2016年8月第1次印刷

定 价: 39.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# Preface 序言



## 孙晶丹

营养专家、高级营养顾问、  
国际药膳师  
从事临床营养、学生营养  
工作近20年

## 轻断食，Let's go!

两年前，一种全新、健康的瘦身方式——轻断食引起了我的注意。当时，我受邀参加食品养生与健康饮食的国际交流会，在会上第一次了解轻断食。

轻断食起源于印度瑜伽的断食理论，在短时间内迅速风靡欧美，许多全球顶级明星纷纷尝试，英国广播公司（BBC）还专门拍摄了纪录片大力宣传。至今为止，全球已有近6亿人进行了轻断食瘦身。轻断食提倡低盐、低油、低热量、营养均衡的饮食，只需每周2天将热量控制在500~600千卡（1千卡=4.184千焦），其余5天保持正常饮食。规则很简单，执行难度低，效果却让人惊艳。据统计，轻断食3个月平均减重10.5千克，85%的人能坚持下来，而且不容易复胖，比一般的节食减肥有明显优势！

国内有许多深受体重超标或者健康困扰的人，在减肥道路上走了许多弯路。如果能将轻断食介绍给他们，带给大家全新的减肥方法，不是很好么？可当时市面上介绍轻断食的图书并不多，仅有的几本也大都出自国外作者之手，书中提供的饮食建议均为西餐，与国人的饮食习惯和营养需求有很大的差异。如果将轻断食与我们的体质和饮食习惯结合起来，出一本适合中国人的轻断食瘦身书，对中国读者将大有裨益。

当时，我也亲自体验了一番轻断食。由于缺乏经验，我没有准备，匆忙开始轻断食，因为个人和外部原因，无法控制热量摄入，草草结束了我的轻断食体验。但我没有放弃，随后1个月里，我认真阅读轻断食的各种资料，将可能遇

到的诱惑或困难写下来；结合自身饮食习惯、营养学知识及轻断食理念，制定了4个星期的轻断食食谱表，严格计算每种食物的热量，把轻断食日和正常日不同的食谱都写下来，然后，再一次尝试轻断食，终于成功地坚持下来了。

到现在为止，两年过去了，我不仅成功减掉了10千克，体重无反弹，而且健康状况和精神状态也不错，大家都说我年轻了许多。

在这过程中，我经常与好友、网友互动，交流轻断食的经验，分享美味的轻断食食物。在我的影响下，越来越多的人加入到轻断食的队伍中。随着轻断食知识和经验的累积，我越来越发现，想要成功实行轻断食，不但要掌握正确的方法，而且心理的自我激励，朋友、家人的支持也非常重要。这本书的出版，不但为国人介绍像轻断食这样健康合理的瘦身方式，而且提醒大家，使用正确的方法和步骤进行轻断食，不断地自我鼓励，寻求朋友、家人的支持，才能达到瘦身的目标。

书中的每个食谱都是结合中国人的体质特点、饮食习惯及营养学知识专门定制的，每道菜的热量都经过了周密的计算。由于每个人的体质和健康状况不同，我结合自身体验和营养学知识，将轻断食划分成几个阶段：准备期，将每餐食物分量逐渐减少，尽量吃低油脂、高蛋白质、多纤维的食物；尝试期和巩固期，在保证身体基本营养需求的基础上，严格限制热量摄入，将其控制在500~600千卡；维持期，如果你感觉还不错，可以1星期选择1天轻断食，或在日常饮食中继续遵循健康饮食的原则，养成规律的有节制的生活方式。

同时，书中还有素食者、办公室职员轻断食建议，轻断食期间搭配何种运动，以及轻断食达人们的经验分享等。我鼓励大家把自己的轻断食食谱和感想记录下来，有步骤、有计划地实施轻断食。有任何问题和困难也不用担心，书中为你准备了应对良策；有任何阻碍也不用畏惧，都可以一一解决。

此外，我们还出版了一本轻断食排毒方面的书，配合本书使用，能使我们的身体既苗条又清爽噢。

你还在犹豫什么，加入我们，一起轻断食吧，让饮食更加健康，身材更加苗条，生活更加美好！



# Contents 目录

## PART 01

### 轻断食，健康有效的减肥大法

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 风靡全球的轻断食瘦身·····    | 004 |
| 你适合轻断食么？来测一测吧····· | 006 |
| 开始轻断食，你要准备好·····   | 008 |
| 实施轻断食的七大步骤·····    | 012 |
| 轻断食烹调注意事项·····     | 014 |
| 确定分量和估计热量·····     | 016 |
| 轻断食常见五大误区·····     | 017 |
| 轻断食必需的营养要素·····    | 018 |
| 轻断食最佳食物排行榜·····    | 023 |

## PART 02

### 第1周：准备期

|             |     |
|-------------|-----|
| 轻断食前2天····· | 030 |
|-------------|-----|

- ◆提子面包 ◆五彩鳝丝 ◆姜汁芥蓝
- ◆木瓜凤爪汤 ◆香菇上海青 ◆肉末豆角

|             |     |
|-------------|-----|
| 轻断食前1天····· | 034 |
|-------------|-----|

- ◆百合莲子粥 ◆清炒地瓜叶 ◆丝瓜炒猪心
- ◆木耳腰花汤 ◆玉米笋西芹沙拉 ◆三丝汤面

|               |     |
|---------------|-----|
| 5天正常饮食食谱····· | 038 |
|---------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 运动要跟上：选择最适合自己的运动····· | 045 |
|-----------------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 有问题，怎么办····· | 047 |
|--------------|-----|



轻断食经验分享会····· 048

我的轻断食记录····· 049

## PART 03

### 第2周：尝试期

第1天轻断食····· 052

- ◆黑米绿豆粥 ◆三丝银耳 ◆柠檬红茶
- ◆紫叶生菜沙拉 ◆圣女果芒果汁

第2天轻断食····· 056

- ◆绿豆浆 ◆干贝鱼汤 ◆双色花菜
- ◆草莓排毒水 ◆木瓜牛奶



更多轻断食食谱····· 060

- ◆糯米稀粥 ◆红豆牛奶西米露
- ◆肉末鸡蛋羹 ◆黄豆浆
- ◆肉末炒青菜 ◆香菇酿肉
- ◆酿黄瓜 ◆白萝卜豆浆
- ◆醋拌莴笋萝卜丝 ◆醋拌芹菜
- ◆芝麻洋葱拌菠菜 ◆炆拌包菜
- ◆冬瓜菠萝汁 ◆芹菜苹果汁
- ◆蜂蜜苦瓜汁 ◆山药芹菜沙拉
- ◆田园沙拉 ◆玉米笋豌豆沙拉
- ◆红豆马蹄汤 ◆黄豆香菜汤
- ◆芦荟红茶 ◆蜂蜜姜汁
- ◆蓝莓橙子水 ◆芒果姜排毒水

5天正常饮食食谱····· 073

运动要跟上：试试慢跑吧 080

有问题，怎么办····· 081

轻断食经验分享会····· 082

我的轻断食记录····· 083



PART 04

### 第3周：适应期

#### 第1天轻断食 ..... 086

- ◆燕麦豆浆 ◆紫菜蛋卷 ◆上汤芦笋
- ◆红枣枸杞茶 ◆生菜面包沙拉

#### 第2天轻断食 ..... 090

- ◆番茄苹果汁 ◆紫甘蓝鲈鱼沙拉
- ◆白菜冬瓜汤 ◆柠檬姜茶
- ◆胡萝卜圣女果雪梨汁

#### 更多轻断食食谱 ..... 094

- ◆花菜香菇粥 ◆蒸水蛋 ◆杏仁豆浆
- ◆砂姜彩椒炒鸡胸肉 ◆椒丝炒苋菜
- ◆蒜蓉芥蓝片 ◆蜜蒸白萝卜

- ◆蒜香蒸南瓜 ◆清甜三丁

- ◆香菇扒生菜 ◆西蓝花菠萝汁

- ◆综合蔬果汁 ◆雪梨柠檬汁

- ◆芥蓝黑木耳沙拉 ◆金针菇茭白沙拉

- ◆番茄猕猴桃沙拉 ◆角瓜番茄汤

- ◆冬瓜薏米汤 ◆菠萝蓝莓排毒水

- ◆西柚菠萝健康水

#### 5天正常饮食食谱 ..... 105

#### 运动要跟上：每天散步 ..... 112

#### 有问题，怎么办 ..... 113

#### 轻断食经验分享会 ..... 114

#### 我的轻断食记录 ..... 115



PART 05

## 第4周：巩固期

第1天轻断食 ..... 118

- ◆酸奶水果杯 ◆红豆小米粥 ◆白灼鲜虾  
◆小炒菠菜 ◆黄瓜柠檬水 ◆彩椒胡萝卜沙拉

第2天轻断食 ..... 122

- ◆白萝卜冬瓜豆浆 ◆双色花菜沙拉  
◆玉米鸡蛋羹 ◆菊花茶 ◆西瓜芒果酸奶  
◆白灼生菜

更多轻断食食谱 ..... 126

- ◆芋头糙米粥 ◆番茄滑蛋 ◆果汁牛奶  
◆板栗燕麦豆浆 ◆春色满园 ◆山药炒肚片  
◆鲍汁杏鲍菇 ◆芹菜炒土豆丝  
◆黄瓜彩椒炒鸭肉 ◆上汤豆苗 ◆白灼菜心  
◆西蓝花芹菜苹果汁 ◆胡萝卜橙汁  
◆绿色健康水 ◆姜梨排毒水 ◆番茄豆芽汤  
◆海带豆腐汤 ◆圣女果黄瓜沙拉  
◆香芹彩椒沙拉 ◆鸡胸肉西芹沙拉

5天正常饮食食谱 ..... 137

运动要跟上：拉伸全身肌肉 ..... 144

有问题，怎么办 ..... 147

轻断食经验分享会 ..... 148

我的轻断食记录 ..... 149



PART 06

## 第5周以后：继续或维持

感觉良好就继续轻断食吧····· 152

停止轻断食的信号····· 154

如何维持轻断食的成果····· 156

低脂健康维持期食谱····· 158

◆芹菜胡萝卜沙拉 ◆粉丝拌菠菜 ◆柳橙圣女果沙拉

◆清炒油麦菜 ◆草菇烩芦笋 ◆笋菇菜心

◆胡萝卜南瓜粥 ◆白萝卜汤 ◆黄花菜汤

◆百合炒虾仁 ◆清蒸银鳕鱼 ◆番茄鸡肉丁

◆肉末炖豆腐 ◆清蒸莲藕饼 ◆芦笋绿豆浆

PART 07

## 和家人同住：怎么轻断食

邀请你的家人一起品尝····· 168

简单美味的轻断食食谱····· 170

◆西芹鲜鱿 ◆五彩鲈鱼丁 ◆清蒸桂花鱼

◆山药排骨汤 ◆无花果瘦肉汤 ◆葱爆肉片

◆番茄炖牛肉 ◆党参炖乌鸡 ◆清炖牛肉

◆鲜百合炒鸡胸肉 ◆泰式牛肉沙拉 ◆三色鱼丸

◆山药乌鸡汤 ◆鱼丸芥菜汤 ◆青椒木耳炒蛋



## PART 08

### 办公室：怎么轻断食

准备好在办公室要吃的食物····· 180

方便美味的轻断食食谱····· 182

- ◆竹笋彩椒沙拉 ◆胡萝卜紫甘蓝沙拉
- ◆玉米沙拉 ◆红枣桂圆姜茶 ◆菊花水果茶
- ◆玫瑰茉莉茶 ◆玉米片红薯粥 ◆丝瓜粥
- ◆紫菜鱼丸汤 ◆乡村蛋卷 ◆生菜蛋卷
- ◆四季豆圣女果沙拉 ◆包菜丝黄瓜沙拉
- ◆生菜柠檬沙拉



## PART 09

### 素食者：怎么轻断食

素食者轻断食的营养搭配····· 192

轻断食素食食谱····· 194

- ◆虾皮豆腐脑 ◆糙米牛蒡饭 ◆香菇拌荷兰豆
- ◆玫瑰红豆浆 ◆桂花豆浆 ◆红豆浆
- ◆丝瓜豆腐汤 ◆马蹄蔬菜汤
- ◆芦笋玉米番茄汤 ◆豆腐包菜 ◆黑白菜
- ◆白灼黄秋葵 ◆素炒木耳菜
- ◆洋葱生菜西芹沙拉 ◆青木瓜番茄沙拉
- ◆芹菜炒木耳 ◆菠菜沙拉 ◆香拌金针菇

### 附录

常见食物热量表····· 204

### 索引

按食物类型查食谱····· 208





Squash

Pepper

Tomatoes

Corn

Garlic

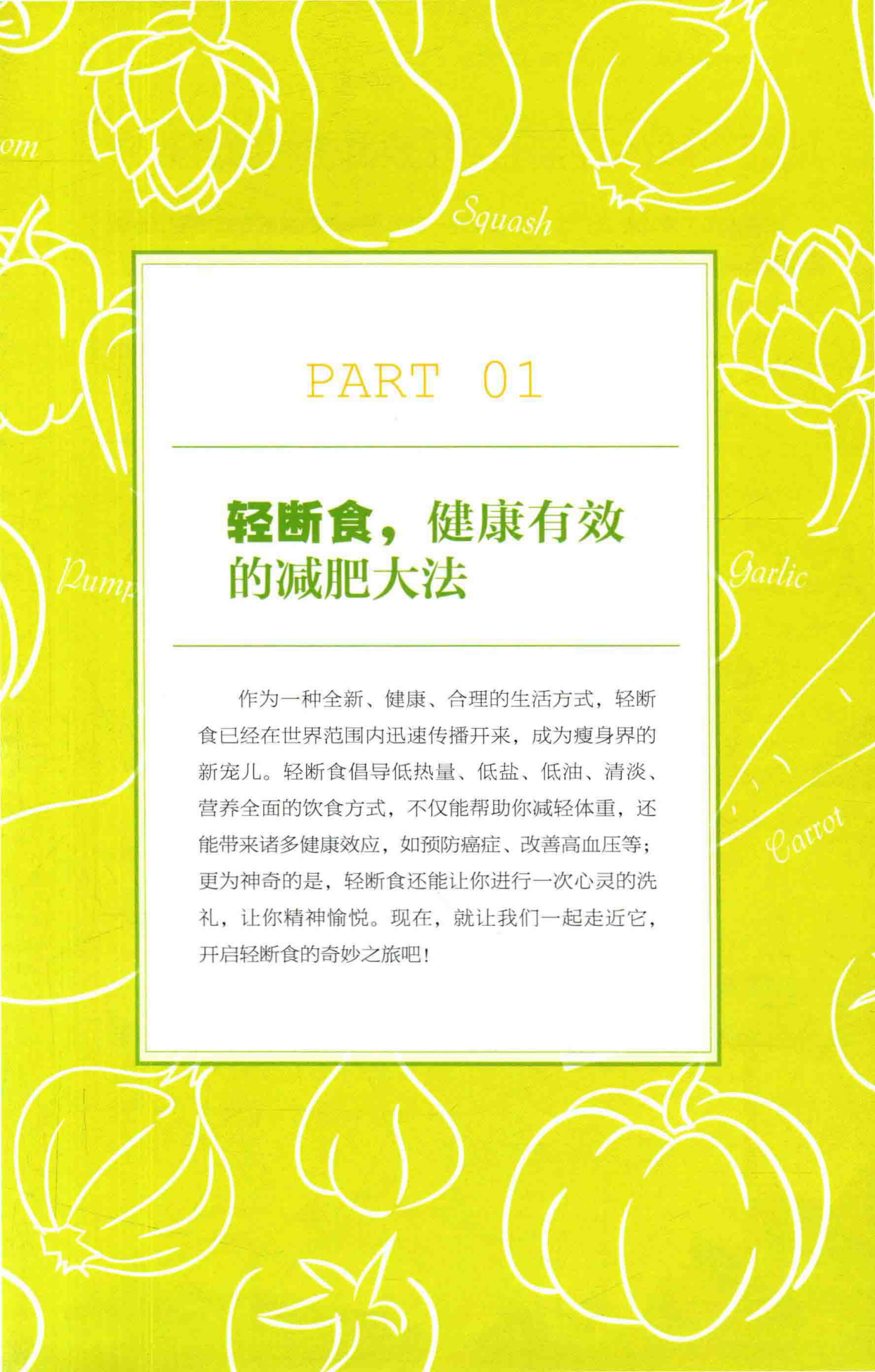
Mushroom

Carrot

Pumpkin

Tomatoes

Squash



## PART 01

# 轻断食，健康有效的 减肥大法

作为一种全新、健康、合理的生活方式，轻断食已经在世界范围内迅速传播开来，成为瘦身界的新宠儿。轻断食倡导低热量、低盐、低油、清淡、营养全面的饮食方式，不仅能帮助你减轻体重，还能带来诸多健康效应，如预防癌症、改善高血压等；更为神奇的是，轻断食还能让你进行一次心灵的洗礼，让你精神愉悦。现在，就让我们一起走近它，开启轻断食的奇妙之旅吧！

# 风靡全球的轻断食瘦身

很多人不了解轻断食，认为它仅仅是一种普通单纯的减肥方式，与节食、运动减肥并无二致。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。

## 轻断食的起源

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。

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。

轻断食 So Easy!

每星期安排2天，

每天摄取500千卡；

其他5天的饮食稍加控制，

便能轻松减轻体重。

# 轻断食的神奇功效

## 瘦身排毒

轻断食后，体内多余的脂肪就会转化为热量，供给包括大脑、内脏、内分泌、造血等重要生命机能，而蓄积在体内的有毒物会被血液、淋巴液吸收，再由肾脏和皮肤排泄出去，实现排毒与瘦身。

## 远离生活习惯病

很多人因身体肥胖而招惹一些生活习惯病，如高血压、高血脂、糖尿病。通过轻断食减掉多余的脂肪，可缓解这些疾病的困扰。此外，通过轻断食保持健康的体重，也能预防这些慢性病的发生。

## 提高免疫力

在经过阻断、排毒、重建的过程后，身体的免疫力会得到全面提升。通过轻断食，可以使体内的白细胞战斗力更强，能有效吞噬体内的病菌和有害物质。

## 获得愉悦感和自信心

研究表明，轻断食能让内脏获得充分休息，大脑可产生脑内啡，这种物质可让人产生愉悦感。此外，轻断食一段时间后，你能抵抗住美食的诱惑，自我控制能力增强，会更有自信地轻断食。

## 延长寿命

轻断食可减掉身上多余的脂肪，减轻体重，并达到正常的体重值。当你看起来很瘦时，你的体内也正在发生巨变，你的血压和有害的血脂与激素分泌量都会降低，意味着体内的良性物质会增加。这些改变可能会让你更健康、更长寿。

# 你适合轻断食么？来测一测吧

我可以轻断食吗？也许很多人都会有这样的疑问。因此,在进行轻断食之前，通过问题测试了解自己是否肥胖，是否适合轻断食，是首要步骤。

## 问题测试

- |                                        |                                                       |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1.吃饭经常赶时间，狼吞虎咽，没有充分咀嚼食物。               | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 2.现在的体重超出标准体重的10%以上。                   | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 3.经常吃减肥药，但越减越肥。                        | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 4.因太忙而有一餐没一餐的，经常中餐没吃就直接吃晚餐，或根本不吃早餐。    | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 5.长期一味地节食，体重却依然上升。                     | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 6.偏爱油炸、高脂肪、高热量的食物。                     | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 7.吃肉时喜欢连皮一起吃。                          | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 8.一天中有两餐是在外面解决的。                       | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 9.工作时长期坐着不动。                           | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 10.习惯一下班回家就坐下来吃饭或看电视，然后一直“坐”到睡觉时间。     | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 11.每周运动少于2次，或每周运动时间不足2小时。              | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 12.经常以吃大餐作为庆祝特别节日及成就的唯一方案。             | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 13.因生活及身材压力而变得害怕吃东西，甚至对于吃任何东西都有严重的罪恶感。 | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 14.虽进行运动减肥，却依然吃很多。                     | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 15.深受肥胖所带来的疾病困扰，如三高症等。                 | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |

