

将断糖饮食进行到底，瘦身又健康

断糖：健康生活 新理念

胡维勤 编著



无糖 Sugar Free

< 糖分大减，美味不减，健康UP！ >

改善体质

美容养颜

远离“三高”



糖 = 碳水化合物 - 膳食纤维

吃得少，体重却降不下来，请小心“甜蜜陷阱”

从制订断糖计划开始，逐渐告别糖质饮食，
轻松远离肥胖、糖尿病、高血压……

扫一扫二维码
视频同步做美食

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

DUANTANG:JIANKANG SHENGHUO XINLINIAN

断糖:

健康生活 新理念

胡维勤 编著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

断糖：健康生活新理念 / 胡维勤编著. — 太原：
山西科学技术出版社，2016.4
ISBN 978-7-5377-5300-5

I. ①断… II. ①胡… III. ①饮食营养学 IV.
①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第053470号

断糖：健康生活新理念

出 版 人：张金柱
编 著：胡维勤
策 划：深圳市金版文化发展股份有限公司
责 任 编 辑：张东黎
助 理 编 辑：刘 菲
责 任 发 行：阎文凯
版 式 设 计：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 发 行：山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址：太原市建设南路21号 邮编：030012

编辑部电话：0351-4922134 0351-4922145

发 行 电 话：0351-4922121

经 销：各地新华书店

印 刷：深圳市雅佳图印刷有限公司

网 址：www.sxkjscbs.com

微 信：sxkjcbs

开 本：720mm×1020mm 1/16 印张：14
字 数：240千字
版 次：2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
印 数：8000册

书 号：ISBN 978-7-5377-5300-5
定 价：36.00元

本社常年法律顾问：王葆柯

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

据营养学家统计，人的一生中要吃掉约50吨食物。吃的食物，决定身体的健康，而正确的饮食方式是健康的开始。在饮食结构科学调整和发展的今天，饮食已被列为一种科学和文化，各种饮食理念盛行，“吃”也要更新观念，顺应潮流。其中，“低糖”与“断糖”饮食作为一种健康新主张，越来越为大众所接受，并受到欢迎。

糖，又称碳水化合物，其主要功能是提供热量，也是构成组织和保护肝脏功能的重要物质。然而，“糖”并不像我们想象的那样健康。您知道吃糖过多会有哪些危害吗？如果您下午昏昏沉沉，工作没有活力，可能是中午摄取的糖分过多；多吃糖类会使人体血液趋向酸性，不利于血液循环，并会使免疫系统的防御功能减弱；过多摄取糖类还会阻碍蛋白质的吸收，引起皮肤粗糙、色斑暗沉等肌肤问题，不利于身体健康……

在此，我们特别策划了这本《断糖：健康生活新理念》，通过对相关概念以及常见问题的介绍，重点解决应该吃什么和怎么吃的问题，教您运用不同的食材，巧妙搭配，烹调出符合健康饮食要求的食物，揭开断糖中的奥秘，让您做自己的营养师！



Sugar

Contents

目录

Part 1

健康新主张——让断糖成为一种生活习惯

1. 关于“糖”的迷思

- 002 让人难以割舍的“糖”
- 004 糖分无处不在
- 005 糖类虽为必需营养素，但也不宜摄入过多
- 006 断糖饮食迫在眉睫

2. 坚持断糖饮食，会有意想不到的神奇效果

- 008 快速瘦身，让减肥变得简单又快乐
- 009 改善体质，让身体变得更健康
- 010 增强大脑活力，让每一天都精力充沛
- 011 缓解压力和焦虑，维持健康的心态
- 012 美容养颜，有效延缓衰老
- 013 降低血糖值，有效改善糖尿病

3. “糖”是一种毒，更是百病之源

- 014 糖像毒品一样，会让人上瘾



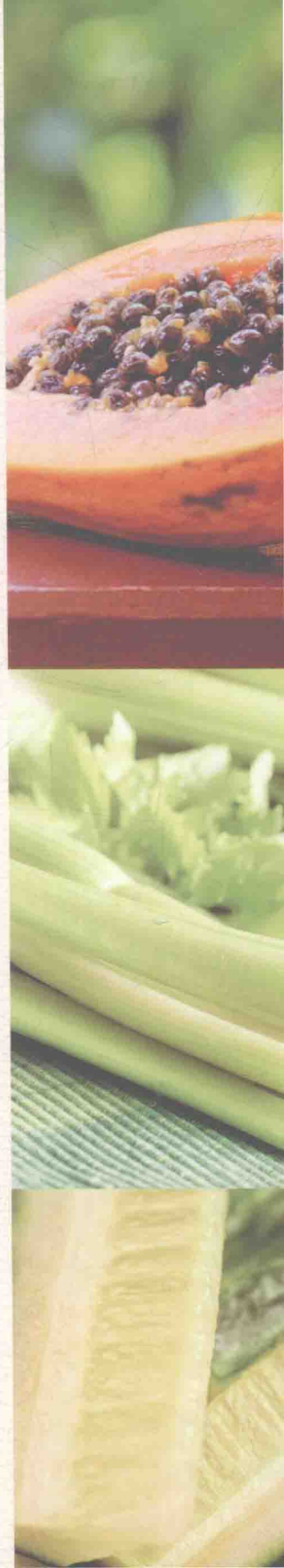
- 014 多余的糖分会转化为脂肪，造成肥胖
- 015 癌细胞最喜欢的竟然是“糖分”
- 016 糖分会影响大脑，增加患痴呆症的风险
- 017 糖分过量，可引发自律神经失调
- 018 许多精神疾病都与食糖过多有关
- 018 过多糖分会诱发糖尿病、高血压等疾病
- 019 摄取过多糖分会使肠“发霉”
- 019 体内糖分过多，容易骨本见底

4.断糖饮食这样吃，更健康

- 020 “甜食”对身体无益，必须严格忌口
- 020 米饭、面粉含糖多，建议用鱼、肉代替
- 023 蔬菜中也含有糖分，需选择性食用
- 024 水果含糖量高，不宜大量摄取
- 026 食物要慎选，了解成分和标签很重要
- 029 可正常食用的食物
- 030 应避免食用的食物
- 031 缺乏维生素时，可通过营养补充品补充
- 031 若无法完全断糖，建议多吃低GI食物
- 033 远离断糖误区
- 035 贴心提示！外出就餐时的正确选择

5.你一定要知道的断糖饮食问&答

- 036 怎么知道自己已经“糖中毒”？
- 037 我是否需要进行断糖饮食？
- 037 我可以连着1个月断糖吗？
- 038 我的饮食含糖过高怎么办？
- 038 断糖饮食就是完全“无糖”吗？
- 039 我会减轻多少体重？
- 039 所有人都可以断糖吗？
- 040 我能吃甜食吗？我能喝什么？
- 041 假如我吃了一块巧克力或饼干会怎样？
- 041 我需要担心低血糖的问题吗？



Part 2

只吃有效的食物——一周断糖饮食挑战计划

你的日常饮食是怎样的？做个小测试

1. 找出适合自己的断糖食法，试试看

2. 断糖很简单！这样吃就行

047 一日三餐饮食指导

048 食物的进餐顺序也很重要

3. 蛋白质可通过三餐均衡摄取

4. 一周断糖饮食计划

051 星期一

052 星期二

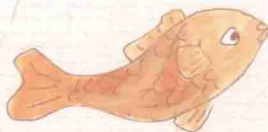
053 星期三

054 星期四

055 星期五

056 星期六

057 星期天



Part 3

健康餐桌自由配——将断糖进行到底

丰富菜品

060 芝麻菠菜

061 松仁菠菜

062 姜汁拌菠菜

063 青椒炒白菜

064 油淋菠菜

065 油泼生菜

066 清炒上海青

067 姜汁拌空心菜



- | | | | |
|-----|-----------|-----|----------|
| 068 | 开心果西红柿炒黄瓜 | 105 | 丝瓜豆腐汤 |
| 069 | 清凉姜汁黄瓜片 | 106 | 杂菌豆腐汤 |
| 070 | 鲜汤蒸萝卜片 | 107 | 养生菌王汤 |
| 071 | 素炒小萝卜 | 108 | 什锦蔬菜汤 |
| 072 | 红油莴笋丝 | 109 | 猪血韭菜豆腐汤 |
| 073 | 凉拌莴笋条 | 110 | 韭菜鸭血汤 |
| 074 | 草菇蒸乌鸡 | 111 | 排骨汤 |
| 075 | 姜丝蒸冬瓜 | 112 | 骨头汤 |
| 076 | 凉拌花菜 | 113 | 水豆腐菜叶汤 |
| 077 | 炒西兰花 | 114 | 淡菜竹笋筒骨汤 |
| 078 | 肉末蒸菜心 | 115 | 当归生姜羊圆宝汤 |
| 079 | 清蒸西葫芦 | 116 | 西红柿牛肉汤 |
| 080 | 香辣脆笋 | 117 | 干贝花蟹白菜汤 |
| 081 | 芹菜豆皮干 | 118 | 丝瓜虾皮汤 |
| 082 | 豆皮拌豆苗 | 119 | 橘皮鱼片豆腐汤 |
| 083 | 葱油百叶 | 120 | 冬瓜蛤蜊汤 |
| 084 | 蒸豆腐苹果 | 121 | 海苔鲜贝汤 |
| 085 | 菠菜炒鸡蛋 | 122 | 鳝鱼竹笋汤 |
| 086 | 艾叶炒鸡蛋 | 123 | 甲鱼首乌汤 |
| 087 | 蒸三色蛋 | 124 | 芦笋银鱼汤 |
| 088 | 香肉蒸蛋 | 125 | 鲈鱼老姜苦瓜汤 |
| 089 | 猪肝瘦肉泥 | 126 | 包菜鸡蛋汤 |
| 090 | 虾米花蛤蒸蛋羹 | 127 | 鹌鹑蛋鸡肝汤 |
| 091 | 虾米干贝蒸蛋羹 | 128 | 清炖鱼汤 |
| 092 | 蒸鸡肉豆腐 | 129 | 牛油果椰子油浓汤 |
| 093 | 凉拌手撕鸡 | 130 | 烤香菇 |
| 094 | 清蒸开屏武昌鱼 | 131 | 烤文蛤 |
| 095 | 清蒸海上鲜 | 132 | 盐烤秋葵 |
| 096 | 虾仁西兰花 | 133 | 椒盐烤虾 |
| 097 | 墨鱼炒西芹 | 134 | 黑椒烤牛油果 |
| 098 | 小青椒炒小银鱼 | 135 | 蛋香烤杂蔬 |
| 099 | 三文鱼泥 | 136 | 迷迭香煎鸡腿 |
| 100 | 茯苓菠菜汤 | 137 | 红苋鸡卷 |
| 101 | 芦笋萝卜香菇汤 | 138 | 烤箱金针菇培根卷 |
| 102 | 西红柿豆芽汤 | 139 | 彩椒圈太阳花煎蛋 |
| 103 | 节瓜西红柿汤 | 140 | 奶酪嫩烤芦笋 |
| 104 | 苦瓜菊花汤 | 141 | 酱苹果鸡肉 |



缤纷饮品

- 142 青菜水
- 143 菠菜水
- 144 白萝卜汁
- 145 爽口黄瓜汁
- 146 芦笋西红柿汁

- 147 菠菜圣女果汁
- 148 芦荟白菜汁
- 149 西蓝花芹菜苹果汁
- 150 紫甘蓝芹菜汁
- 151 菠菜生菜西红柿汁
- 152 芹菜白萝卜汁
- 153 西红柿菠菜汁



Part 4

效果惊人——肥胖与三高“断糖食法”



1.肥胖

- 156 在开始前测量体重，计算BMI
- 157 做到三件事，断糖减肥一定会成功
- 157 消除体内的糖分，你就会变瘦
- 159 断糖减肥这样吃，越吃越瘦

推荐食谱

- 160 绿豆芽拌猪肝
- 161 干贝芥菜
- 162 炆羊腰片
- 163 咸蛋黄茄子
- 164 炙烤鲈鱼
- 165 松花鸡腿
- 166 白灼鲜虾
- 167 牛肉萝卜汤

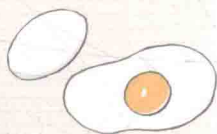
2.糖尿病

- 168 了解血糖，做到知己知彼

- 169 消除体内的糖分，告别糖尿病
- 169 断糖饮食，有效控制糖尿病
- 171 融入生活，开启调控血糖之旅

推荐食谱

- 172 清炒紫甘蓝
- 173 清炒泥蒿
- 174 香菇鸡蛋砂锅
- 175 鳕鱼蒸蛋
- 176 椰子油炒虾
- 177 三文鱼沙拉
- 178 西蓝花鸡片汤
- 179 青箱子鱼片汤



3.高血压

- 180 追本溯源，寻访高血压形成之因
- 181 消除体内的糖分，让血压恢复正常
- 181 有效控制高血压，离不开断糖饮食
- 182 稳定血压，从日常生活入手

推荐食谱

- 184 凉拌田七叶
- 185 苦瓜肉丝
- 186 肉末青茄子
- 187 素炖豆腐
- 188 罗勒炖鸡
- 189 菌蔬炖鲈鱼
- 190 猪大骨海带汤
- 191 鲜虾丸子清汤

4. 高血脂

- 192 血脂，你不可不知的事儿
- 193 消除体内的糖分，与高血脂不复相见
- 194 调节血脂，断糖饮食必不可少
- 195 优化生活方式，有效降血脂

推荐食谱

- 196 烤金针菇
- 197 凉拌紫背菜
- 198 菠菜蒸蛋羹
- 199 清香蒸鲤鱼
- 200 烤秋刀鱼
- 201 麦门冬煲老鸭
- 202 金针菇海带虾仁汤
- 203 杏鲍菇黄豆芽蛭子汤

附录：常见食物含糖量速查表

- 204 肉类、水产海鲜类
- 206 谷类及其制品
- 207 蔬菜、菌藻类
- 210 水果类
- 212 大豆、乳、蛋及其制品类
- 214 加工食品、调料类





Part 1

健康新主张 ——让断糖成为一种生活习惯

一说到糖，很多人脑海中便浮现出巧克力、糖果、冰激凌等各种甜食，但其实本书中所说的糖，并不仅仅如此。糖到底是什么？断糖时哪些能吃，哪些又不能吃？走进本书，和我们一起来一探究竟吧！



1. 关于“糖”的迷思 Sugar

让人难以割舍的“糖”

对于嗜甜的人来说，“糖”大概是世上最让人难以抗拒的诱惑。葡萄、荔枝、榴莲、鲜枣，是不是想想就让人馋虫蠢动；巧克力、蛋糕、泡芙、饼干、冰激凌，闲暇之余难道不想添上一份？只要见到这些甜食，就抵挡不住诱惑，管他会不会发胖。这就是“糖”，让人又爱又恨。

当然，这是通常意义上的糖，泛指甜味食品。从营养学角度来说，糖是人体所需的重要营养素，是构成细胞和组织、调节生理功能不可缺少的物质，主要表现为供给热能、构成组织、保肝解毒等。

但是摄入糖过多危害也很大。首先糖易产生饱腹感，影响其他营养素的吸收，会导致营养缺乏、发育障碍和肥胖等。同时，长期吃含糖量高的食物还会导致体内营养素代谢紊乱，进而产生多种疾病，如心脑血管疾病、糖尿病、近视、龋齿等。

你是否有“吃了一口薯片后，就忍不住把整包都吃完”的经历？或是明明肚子很饱，却感觉还可以腾出一部分胃来容纳甜品？

其实这些现象都可归因于“糖的诱惑”。

可是我们为什么会受糖所惑？

糖到底是什么？我们的身体一定需要糖吗？



我们所认识的糖



我们都知道糖是碳水化合物中的一种，那么糖具体指的是什么呢？根据世界卫生组织的分类，碳水化合物按其化学成分、生理作用和健康意义，可分为糖（包括单糖、双糖和糖醇）、低聚糖（包括低聚异麦芽糖和其他低聚糖）以及多糖（包括淀粉和非淀粉多糖）三类。糖是指能够准确测定的碳水化合物，包括单糖（葡萄糖、果糖等）、双糖（蔗糖、乳糖、麦芽糖等）和糖醇。

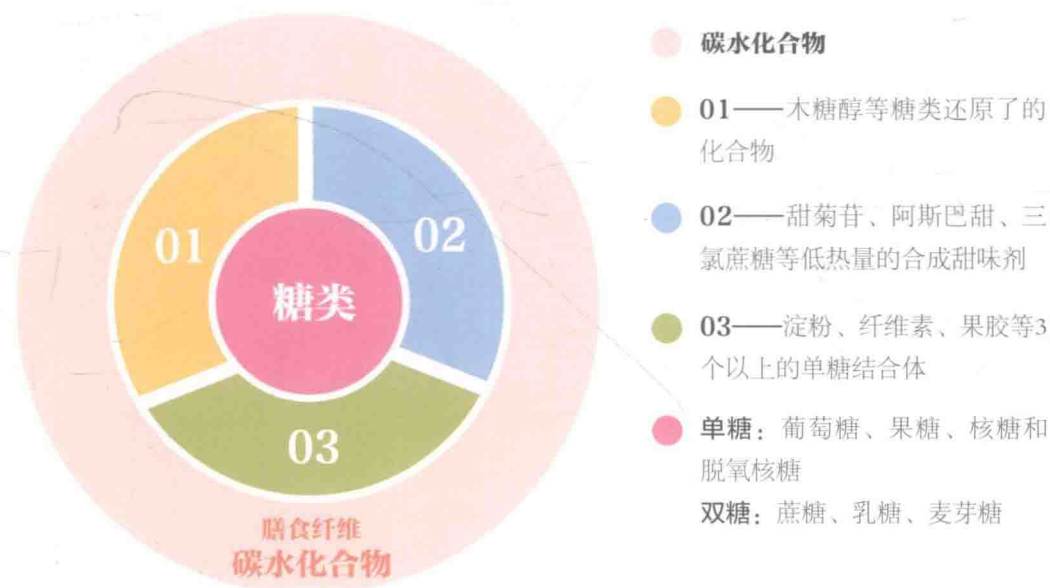
我们平日吃的食品，根据其含糖量的多少可分为高糖食品、低糖食品和无糖食品。



“断糖”主要是指戒除含糖量高的饮食，包括含单糖、双糖以及淀粉类高的食品。部分糖类由于其功能与蔗糖相同而又不转变成葡萄糖、蔗糖或影响血糖水平，是可以适量摄取的，比如糖醇和低聚糖。还有一些非淀粉多糖，它们含有较多的膳食纤维成分，也是可以摄取的。

其实，只要将食物中的碳水化合物减去膳食纤维的含量，就是糖的分量。

下面这张图让你一目了然。



※市售饮料和食品里面标示的不含糖类，指的是把中间的糖类部分去掉了，而断糖食谱并不是。

糖分无处不在

所谓的糖，并非只是巧克力、蛋糕等甜食，我们日常饮食中的很多食物都含有糖，而且往往容易被我们忽略，比如米饭、面条、面包等碳水化合物含量高的食物。另外，饼干、薯片、罐头等零食，有甜味的水果，以及根茎类蔬菜，也都含有大量糖分。由此可见，无论是热腾腾的白饭，还是红酒，都含“糖”。人们每天从饮食中所摄取的糖分比想象的多得多。

大家平日的三餐，都吃什么食物？是不是类似下面这些呢？

看似均衡的饮食，
其实含有大量糖分

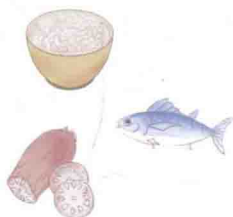
早餐

包子+豆浆+水果



午餐

米饭+糖醋鱼
+青椒炒肉
+莲藕排骨汤



晚餐

面条+炒上海青
+山药炖鸡块
+饭后甜点（水果）



以上的饮食看似营养均衡，但若长期维持这种饮食结构，将会对身体造成各种潜在的伤害。

这样的饮食究竟问题出在哪里？它们与垃圾食品、快餐等相比，“看”起来的确健康许多，但仔细分析饮食结构中的营养价值，将其中含糖分的食物排除掉，我们会发现营养价值所剩无几，这样的饮食还能称为“均衡的饮食”吗？



糖类虽为必需营养素，但也不宜摄入过多

人体依靠摄取食物中的营养以维持生理机能，使头脑和身体可以正常地运作，生命得以延续。这其中，蛋白质、脂肪和碳水化合物（糖类）三大营养素是人体最重要的必需营养素。可见，糖分一直是我们饮食中的重点关注对象。

根据我国卫生部居民膳食指南建议，每日摄取的三大营养素比例为：蛋白质12%~14%、脂肪25%~30%、碳水化合物56%~63%。单看这组数据，人体所需的碳水化合物是蛋白质和脂肪的两三倍，难免造成“对人体最重要的不是蛋白质或脂肪，而是碳水化合物”的错觉。

事实果真如此吗？

“糖”真的这么重要？

三大营养素中，蛋白质和脂肪不可替代

蛋白质是人类生命活动中最重要的物质基础，是生命活动的主要承担者。机体中的每一个细胞和所有重要组成部分都有蛋白质参与，如皮肤、肌肉、骨骼、血液、内脏器官、毛发和指甲等。人体细胞组织的新陈代谢、激素的构成等都离不开蛋白质的作用。可以毫不夸张地说，“蛋白质，是生命运动不可或缺的营养素”。

脂肪是生物体的组成部分和储能物质。人体每一个细胞的外层都有细胞膜，具有保护和抵抗外在威胁的作用，而构成细胞膜的主要成分就是脂肪。从营养学的角度看，脂肪是大脑及智力发育的基础，是促进视觉发育、皮肤健康，增强机体免疫力的营养素。脂肪还能提供热能，保护内脏，参与机体各方面的代谢活动等。以前，我们总认为脂肪会导致肥胖，所以刻意减少脂肪的摄取，殊不知，这种做法不利于身体健康。脂肪，是生命运转必需品。

人体不需要太多糖分，
嗜糖之害甚于吸烟



糖分被摄入体内后，一部分会用来供能，参与生命活动，余下部分会储存在肝脏中，必要时转换为葡萄糖。糖是含有最高热值的碳水化合物，每克糖所含的热量约4卡路里，只有平时对能量需求较大的人群，比如体力劳动者、运动员等，摄取的糖类能够迅速有效地提供能量。对一般人而言，因为运动量小，所需的能量少，如果糖分过量以至于无法及时消耗，将成为健康的“绊脚石”，导致肥胖、高血压、心脏病、糖尿病等多种疾病。

世界卫生组织曾对23个国家人口死亡原因进行调查后得出结论：嗜糖之害，甚于吸烟，

长期高糖饮食会使人的寿命缩短20年。所以，糖类虽能为人体迅速提供能量，但也绝非越多越好，过多的糖类摄入反而会影响身体健康。

虽然糖是大脑的能量来源，能维持正常的神经功能，但有一点必须注意：这里的糖并非食物中的糖分，而是糖分被分解后转换成的葡萄糖。而且，人体内存在由非糖物质转化为葡萄糖的糖异生途径，能自行制造维持身体所需的葡萄糖。

人体肝脏或肌肉中所含的糖原、构成蛋白质的氨基酸或脂肪酸等，这些都可作为葡萄糖的原料。因此，即使不刻意摄入糖分，也不必担心断糖会对身体造成不利影响。

总而言之，尽管糖类被列为三大营养素之一，但近年来的营养学研究表明，糖分对人体的作用远没有想象中的重要。我们真正应该担心的问题反而是糖分摄取过量对健康的危害。因此，“全球戒糖”才是健康饮食的新口号。

人体可自行转化葡萄糖，无须额外摄入糖分

断糖饮食迫在眉睫

现代人生活忙碌、工作压力大，常常会出现三餐饮食不正常、饮食结构不合理、营养摄入不均衡的情况，进而导致许多疾病的发生，比如肥胖、糖尿病、高血脂、高血压等。虽然饮食不是唯一致病因素，但在其中却起着关键作用。想要远离这些恼人的疾病，改变我们的饮食习惯刻不容缓。

“断糖”——是执行饮食改善计划的第一步。

所谓“断糖饮食”，就是戒除糖分，避免摄取糖分及含糖食物。

相较于近年来较为流行的“低糖饮食法”，即降低糖分的摄取量，断糖则强调以“戒除糖分”为基本原则。“低糖”对瘦身或控制血糖波动有一定的成效，但若想要防治糖尿病、心脏病、高血压等疾病，或者期望改善这些疾病，让身体更加健康，那么采用“断糖饮食”才是更好的选择。



断糖菜肴与普通菜肴的区别

【普通蔬果沙拉】

- 含糖量高
- 豆类、蔬菜、水果过多使用



【断糖蔬果沙拉】

- 含糖量极低
- 食材以叶类蔬菜为主



【普通荤菜】

- 含糖量高
- 搭配过多豆类、根茎类食材
- 过多使用白糖、冰糖、料酒等调味料



【断糖荤菜】

- 含糖量极低
- 食材种类单一，或搭配少量低糖蔬菜
- 烹饪方式简单，调味料较少使用



【普通汤羹】

- 含糖量高
- 食材种类多，常包含豆类、根茎类、肉类等多种食材



【断糖汤羹】

- 含糖量低
- 食材大多以单一叶类蔬菜或肉类、鱼类为主



【普通饮品】

- 含糖量高
- 蔬果汁：过多使用水果、蔬菜，或添加白糖、蜂蜜
- 咖啡、奶茶、可乐、豆浆、牛奶



【断糖饮品】

- 含糖量低或不含糖
- 蔬果汁：食材以含糖量低的蔬菜和水果为主，且量少
- 白开水，冲泡绿茶、红茶、普洱茶

