

践行版

5:2 轻断食

全球生活方式新潮流

宋侑璇 著

中国人就要这样 轻断食

独创最适合中国人的轻断食餐单

超人气美女营养师亲身实证！

每周2天轻断食， 2个月瘦8公斤！

轻断食

启动燃脂机制
就能瘦！

减肥专用

48道低卡食谱
任你吃！

照吃不肥

外食瘦身菜单
大分享！

专家实证

营养师瘦身记
全公开！

独创 中式500卡轻断食餐单
在家吃、外食族都能瘦！

光明日报出版社

ZIT
紫图



跟着我减肥，
爱吃鬼也能开心瘦！

中国人就要这样 轻断食

独创最适合中国人的轻断食餐单

宋侑璇 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人就要这样轻断食 / 宋侑璇著. -- 北京 :
光明日报出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5112-7183-9

I. ①中… II. ①宋… III. ①减肥—食物疗法 IV.
① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 198992 号
北京市版权局著作权登记 图字: 01-2014-5536

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经柠檬树国际书版集团
苹果屋出版社有限公司授权出版中文简体字版。

中国人就要这样轻断食

著 者: 宋侑璇

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 翀

责任印制: 曹 诤

策 划: 紫圖圖書 ZITQ

封面设计: 紫圖装帧

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

装 订: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换。

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 130 千

印 张: 10

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-7183-9

定 价: 39.90 元

Contents

推荐序	每周2天轻断食不挨饿，一瘦就是一辈子！	陈美瑾 —— 5
作者序	立刻设定目标，起身执行轻断食，绝对越吃越瘦！	宋侑璇 —— 6
实证篇	① “爱吃姐”越吃越瘦，3个月轻松减掉14公斤！	吴丽琴 —— 8
	② 为了瘦千辛万苦，原来关键就在“吃的技术”！	庄慧露 —— 9
	③ 照吃不误，也能战胜“从小肥”，8个月成功瘦掉40公斤！	廖锦祥 —— 10
	④ 掌握正确的饮食观念，让我重返少女时代的窈窕身材！	May —— 12

PART 1 【东西方医学证实！】

轻断食风行于日韩欧美，有效才能传遍全世界！

因为能启动燃脂机制，且简单方便能长期执行，所以是瘦身的最佳方式！

1 轻断食是直接燃烧脂肪的最好方法！ / 20

- 关键是让身体闹饥荒，“拿出脂肪来燃烧”！——20
- 因为定时定量，所以发胖概率降低30%！——22
- 以前的断食法完全禁食，现代轻断食“能正常饮食，不需挨饿”！——23

2 日韩欧美都在流行轻断食瘦身！ / 24

- 日本名医推行“一日一餐”，让57岁的他看起来像30岁——24
- 韩国的“间歇式断食”，Super Junior强仁1个月瘦15公斤——25
- 欧美医师推广“5：2轻断食”，碧昂丝、本·阿弗莱克都是受益者——26

3 除了减重，轻断食还有抗老防病5功效！ / 28

- 能燃烧脂肪，帮助毒素代谢！——28
- 开启“年轻基因”，越活越青春！——28
- 适度空腹有助于预防癌症，减缓肿瘤生长！——29
- 提高“胰岛素敏感度”，调节血糖，预防糖尿病！——30
- 使脑部腺体分泌“快乐素”，产生愉悦感！——31

4 什么人适合轻断食减肥法？ / 32

- 必须减肥的人——32
- 减肥总是失败的人——34
- 想变美变年轻的人——36
- 想要健康的人——37

PART 2 【超简单瘦身饮食！】

轻断食这样做，1周2天少吃点就能瘦！

.....
营养师教你，掌握6大要领+6大建议，一辈子不发胖！
.....

1 顺利执行轻断食的6大要领！ / 40

- 不用考虑太多，马上就去做！——40
- 周一、周四，吃500卡！——41
- 轻断食日吃500卡，分成早晚两餐！——41
- 轻断食日选择优质蛋白质及低GI的食物！——42
- 要选择低脂、少油的料理方式！——42
- 5天正常吃，热量控制在1800卡以内！——43



2 让轻断食效果事半功倍的6个建议! / 44

- 与家人或朋友一起进行轻断食, 互相监督! ——44
- 事先准备轻断食日的食物, 方便食用! ——44
- 学会看懂食品的热量及标示分量! ——45
- 有点饿就喝水, 一定要有饥饿感才进食! ——46
- 饭前喝汤, 选择清汤、蔬菜汤易有饱足感! ——46
- 每个礼拜定期测量体重, 增强动力! ——47

3 大家最想知道的“500卡轻断食”Q&A! / 48

PART 3 【DIY享瘦菜单! 】

周一、周四吃500卡轻断食料理, 营养又均衡!

营养师亲自调配48道美食, 早晚轻断食餐单任你吃!

1 轻断食烹调秘诀5招大公开! / 52

- 食材尽量用蒸、煮的方式! ——52
- 选用植物油烹调! ——52
- 以不粘锅煮食材, 减少油量! ——53
- 食材要去皮、切片后再称量! ——53
- 添加生辣椒、白醋, 丰富食物口味! ——53



2 用手就能量出轻断食日一餐可吃食物量! / 54

3 营养师特调一日500卡3个月不重样、48道轻断食餐! / 56

- | | |
|----------------|--------------|
| ●全麦吐司番茄蛋沙拉——56 | ●瘦肉粉丝汤——61 |
| ●金枪鱼燕麦粥——59 | ●南瓜蔬菜豆腐汤——63 |
| ●四季豆蛋饼——60 | ●鸡柳温热沙拉——64 |



- 奶酪坚果馒头——66
- 红薯美人笋——67
- 丝瓜蛤蜊燕麦粥——68
- 红薯煎鱼餐——69
- 水果鲜奶玉米片——71
- 豆腐番茄面——72
- 烤杏鲍菇三明治——75
- 芋头海鲜粥——76
- 蔬菜烘蛋——78
- 自制日式关东煮——79
- 芝麻燕麦奶——81
- 烤红薯菠菜餐——82
- 鲜蔬板条汤——85
- 盐烤鲑鱼海带汤——86
- 综合菇菇餐——88
- 鲜蔬山药瘦肉汤——89
- 田园蔬菜沙拉——91
- 百蔬豆腐蒸蛋——92
- 茼蒿蛋饼——94
- 冬瓜肉片汤——95
- 高纤美人汤——97
- 蔬菜咖喱——98
- 三色鲜蔬拌豆干——100
- 什锦腐皮炒饭——101
- 燕麦鱼片粥——103
- 红凤菜拌麻油——104
- 彩色甜椒拌金枪鱼——106
- 莲子冬瓜肉片汤——107
- 香菇牡蛎炒竹笋——109
- 芹菜墨鱼汤——110
- 三色卷心菜春卷——112
- 鸡胸肉蔬果沙拉——113
- 黑胡椒鸡丝拌豆芽——115
- 莲藕肉片汤——116
- 三杯双冬——119
- 茼蒿煨鱼片——120
- 凉拌塔香茄子——122
- 洋葱拌牛肉——123
- 番茄金枪鱼蛋饼——124
- 茼蒿猪肉锅——125
- 菇菇百香沙拉——127
- 茄汁海鲜面——128



PART 4 【不下厨也能瘦！】

外食族这样吃，早餐+晚餐500卡任你配！

超市快餐、便当小吃，餐厅聚会轻松吃！

1 轻断食日还是能聚餐！“照吃不肥”的8大技巧！ / 132

- 按顺序进食，先吃蓬松、体积大、低热量的菜和汤——132
- 每口要咀嚼30下，每餐吃30分钟以上——132
- 选择天然、看得出原始形状的食物，不吃加工食品——133
- 避免勾芡菜肴、浓郁汤汁、浓稠酱汁——133
- 远离油炸料理，去掉动物外皮——133
- 避免重口味食物、腌渍物、甜食——134
- 每餐都要有绿色蔬菜，戒掉内脏与肥肉——134
- 下午茶可选择无热量饮料或开水——134

2 外食族的1天，早餐+晚餐500卡以内聪明配！ / 136

- 超市早餐轻断食组合——136
- 自助便当晚餐轻断食组合——144
- 美式早餐轻断食组合——138
- 火锅晚餐轻断食组合——146
- 中式早餐轻断食组合——140
- 日式晚餐轻断食组合——148
- 面摊晚餐轻断食组合——142

3 外食族都想问的轻断食Q&A！ / 150

附录 超效瘦身篇

关键塑身体操①微蹲脚后抬➡锻炼下身肌力——152

关键塑身体操②平躺曲膝扭转➡雕塑核心S曲线——154

减重择食必知①常见食物“GI值”警示灯一览表——156

减重择食必知②常见“优质蛋白质”食物一览表——158





自然 健康 精致



跟着我减肥，
爱吃鬼也能开心瘦！

中国人就要这样 轻断食

独创最适合中国人的轻断食餐单

宋侑璇 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人就要这样轻断食 / 宋侑璇著. -- 北京 :
光明日报出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5112-7183-9

I. ①中… II. ①宋… III. ①减肥—食物疗法 IV.
① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 198992 号
北京市版权局著作权登记 图字: 01-2014-5536

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经柠檬树国际书版集团
苹果屋出版社有限公司授权出版中文简体字版。

中国人就要这样轻断食

著 者: 宋侑璇

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 翀

责任印制: 曹 铮

策 划: 紫圖圖書 ZITQ

封面设计: 紫圖装帧

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

装 订: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换。

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 130 千

印 张: 10

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-7183-9

定 价: 39.90 元

每周2天轻断食不挨饿， 一瘦就是一辈子！

这几年在减重门诊，曾接触到许许多多想瘦却瘦不下来，或是辛苦节食好不容易瘦下来，却逐渐复胖、甚至超过减肥前体重的案例。仔细询问起来，原因不外乎：减肥期间的饮食习惯无法长久维持、常常需要在外吃饭无法控制热量、很努力运动却不愿意控制口腹之欲等因素。其实只要能找出一套适合自己，而执行起来不痛苦的饮食计划，并持之以恒，保持苗条健康的身段一点也不困难。

本书作者侑璇以个人减肥35公斤并维持多年不复胖的经历，以及长达13年的临床经验，写出这套“每周2天轻断食”的饮食法，强调可正常饮食，只要每周两天遵照书里的饮食计划，不需要挨饿、也不需要牺牲口腹之欲，就可以轻松减重。

而外食族也不需改变原来的生活习惯，只要参考书中针对便利商店、传统早餐店、自助餐、日本料理、面摊等常见外食场合的饮食设计菜单，一样可以轻松瘦身。除了遵循轻断食菜单外，作者提供的建议包含寻找减肥伙伴、预先准备轻断食日饮食、练习阅读食品标示、每周量体重等，都是减肥是否成功的关键。

作者在高雄医学院附设中和纪念医院体重管理中心，几年来辅导无数学员成功减重，许多学员在结业后仍然会回来量体重、分享心得。令人惊喜的是，这些学员很多都能hold住身材，甚至持续瘦身。

体重控制是一辈子的课题。若您正有瘦身的计划，这本书绝对是您瘦身成功的利器！

高雄医学院附设中和纪念医院 体重管理中心

陳美瑾 医师

立刻设定目标，起身执行**轻断食**， **绝对越吃越瘦！**

这几年每次与父母出游，当亲戚朋友问到“侑璇怎么还没结婚”的尴尬话题时，老爸老妈总爱把我5岁时的童言童语拿出来讲给大家笑，说我小时候很爱看人家娶新娘，有一天老爸带我去看新娘子，忽然语重心长地对着5岁的我说：“侑璇啊，你这么爱吃，吃这么胖，以后长大了当新娘子，会进不了新娘车的门哦！”老爸大概希望用这种方式，让爱吃的我减少食量吧，没想到5岁的我回答爸爸：“没关系啊，新娘车坐不下，坐火车就好，火车的门比较大。”每每都笑翻大家，没想到我才5岁就对“吃”这件事如此坚持。

到了大学，参加篮球校队，更是自恃运动量大，对食量完全没有节制，也完全没有去注意到体重这件事，于是体重就默默地上升到9字头。我身高175厘米，所以很少人觉得我胖，大多觉得我只是很壮，但其实根本就是又胖又壮，甚至大学学长还打趣地说，“你怎么还在学校，不是应该去帮忙宣传电影《绿巨人》吗？”

越挫越勇考上营养师，减重变漂亮！

一直到大学快要毕业了，逐渐把重心移到考营养师上面，才发现我的身材跟其他同学不一样，大部分的同学都是装扮时髦、穿得美美的来上课，而我永远只有那几件衣服能穿；大学期间，我从来没有被邀请参加过一次联谊。

20岁左右的女孩子总是对爱情充满幻想，我如此天真烂漫的个性当然也逃不了丘比特的捉弄，圣诞节前夕鼓起勇气跟心仪的男生告白，却被告知只会把我当作哥儿们，我真的超级痛苦！因为这个挫折，我发奋念书考营养师，一边减重变漂亮，花了8个多月的时间从93公斤瘦到58公斤。说真的，减肥好痛苦，所以一定要一次成功，如果反反复复好几次，只是把痛苦的时间拉长，而且成功概率只会越来越低。

设定减重目标,学会轻断食,保证健康瘦!

想要减肥成功,首先要有一个减重的动机,不管如何都一定要瘦下去的原因,我当初的动机是——不想再继续过这样的人生,我想变漂亮、想谈恋爱、想要过不一样的生活!再来定下一个合理的目标——“BMI值19”是传说中最性感、最好看的标准值,于是我设定目标为BMI19也就是体重58公斤,告诉自己不管如何都要达到,不要帮自己找借口跟理由,体重会依着你努力的程度慢慢往下掉,这周多一点运动、不要乱吃,体重就会下降,如果贪嘴多吃了两口、下雨偷懒没去运动,那么体重就会停滞不前。只要你的方向对了,路绝对不会白走。

“每周2天轻断食”是目前最流行的减重方式,加上难度不高、执行容易,我认为可以帮助很多想要瘦下来却找不到门路或是苦无方法的人们。本书强调所有的轻断食料理皆营养均衡又好吃,还能越吃越瘦。

建议大家自己动手去准备食物,食谱里面的做法都非常简单,少花时间去想要吃什么,多花时间去烹调自己要吃的食物,翻开食谱照着吃就对了,刚开始可能会变得比较忙碌,甚至觉得找不到时间去做,但只要坚持一段时间就会习惯成自然,你有多重视减重这件事,减重成功的概率就有多大,别再幻想自己有一天醒来就变成志玲姐姐了,赶快起身动手做自己的早餐吧!一步一个脚印地朝着自己想要的样子前进吧!



宋佑璇

↑花了8个月,从93公斤瘦到58公斤,成功变身!



←减肥前又高又胖,脸也很大,整个人的气色都很不好!



←身高175厘米,体重93公斤,看起来就像个“大只佬”!

1 减重班学员吴丽琴: 94.7公斤→80.1公斤

“爱吃姐”越吃越瘦, 3个月轻松减掉14公斤

吃是一件很幸福的事, 所以不停地吃, 也成就了 my 的体重巅峰, 达到了94.7公斤的纪录, 当时我还不断安慰自己还没破百嘛! 心里却也知道, 再不节制, 离破百的日子也不远了。直到某天先生下班回来告诉我, “我帮你买了某中心的减重班课程, 你去上吧!” 当下我真的傻眼了, 赌气拒绝并告诉老公, “我宁愿去上高医的减重班!”

就这样, 我来到高医减重班, 在营养课上认识了营养师宋侑璇, 她所教授的营养课程生动有趣, 尤其她对我们这些胖子的心理跟生理需求了解得非常透彻, 对于我们的口腹之欲更是有正确的应对之道, 不会单纯地只叫我们不要吃, 所以侑璇老师所教授的知识, 让我更加了解了吃的重要。

像我这样过度肥胖的人, “吃”在减重的过程中是决定成败的因素, 自从接触侑璇的营养课后, 我的三餐饮食改变了很多, 从前我的早餐大部分在早餐店解决, 虽然午晚餐多是在家里用餐, 但也往往偏重某类食物, 喜欢吃的就多吃, 也常喝含糖饮料。但自从来到减重班, 在同学和侑璇老师的相互鼓励督促之下, 减重也变得更积极更有动力, 饮食的调理和营养的均衡摄取也变得更加注意, 把握少油、少盐、少糖的原则, 吃适当的食量搭配。侑璇不停地叮咛, 要配合充足的睡眠及充足的水。我的体重也有明显的下降, 身体也变得很有精神, 不会一直懒洋洋想睡觉, 长期困扰我的经期问题也有改善。

未来我仍会继续努力减重, 而减重效果之外, 我得到的附加利益是身体更加健康了, 培养了运动习惯及更正确的饮食观念, 而这一切都要谢谢侑璇老师的帮助。她教导了许多食物的知识, 让我更懂得如何吃得均衡更吃得健康, 这宝贵又实用的知识将会让我与家人受益一辈子, “诚挚地感谢您, 侑璇老师!”



2 减重班学员庄慧露: 90.4公斤→70.6公斤 为了瘦千辛万苦, 原来关键就在“吃的技术”!

从小学五年级开始我就一直想变瘦，只要是和“减肥”挂上的，无论是吃的、喝的、擦的、绑的、用的……无不一一尝试，7年前终于在某知名的减重机构瘦下来了，但没维持多久，就慢慢胖回去了。直到某天上网，我看到了高医减重中心，我看到一个同学减了70多公斤，实在太惊人了……重点是，我只要减他的一半就可以了！

永远都记得当初在高医的减重门诊站上体重机时的心情，只能用忐忑不安来形容，因为体重计上的数字一直往上蹿，我的心却一直往下掉，90.5公斤……天啊！这是我吗？更残酷的事实就是各项检查报告都是红字，真的吓死我了，当下我就决心要减肥，因为医生说只要我体重下降，一切都会改善，那时我真的认识到了瘦身的重要。

接着，我遇到了救星——宋侑璇老师，她是我们的营养师，而且本身就是真实案例，她把减重说得简单易懂，而且真的可以减下来！老师的指导，不只是帮你减重，而且教你如何选择对身体有用的食物，并且告诉你食物的利弊。她用浅学易懂的方式让人一听就懂，真的很用心，这种方式是可以用一辈子的，还能和家人朋友分享，真的是一举数得啊！

此外，老师还解答了我多年来的疑问，就是“复胖”的问题，因为减下来很容易，但是要维持不复胖就是学问了。只要持续实践老师教的方法就不怕再胖回来，我终于找到了一个一辈子有效的减重方法了。

