

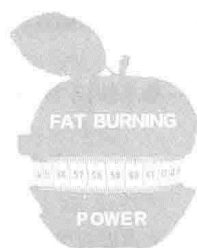
燃脂力

FAT BURNING
POWER

54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64

吃对了，脂肪自己会燃烧

赖宇凡 作品



燃 脂 力

图书在版编目 (CIP) 数据

燃脂力 / 赖宇凡著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5357-8956-3

I. ①燃… II. ①赖… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第070657号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

本书原名: 《吃出天生烧油好体质》

本书中文简体字版由台湾如果出版 (大雁文化事业股份有限公司) 授权出版。

上架建议: 健康生活·美体塑身

RAN ZHI LI

燃脂力

著 者: 赖宇凡

出 版 人: 张旭东

责任编辑: 林澧波

监 制: 蔡明菲 潘 良

策划编辑: 李彩萍

特约编辑: 田 宇

版权支持: 文赛峰

营销编辑: 杜 莎 李 群

封面设计:  QQ: 450611716

版式设计: 李 洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

(湖南省长沙市湘雅路 276 号 邮编: 410008)

网 址: www.hnstp.net

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 16

字 数: 250 千字

印 张: 16

版 次: 2016 年 5 月第 1 版

印 次: 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5357-8956-3

定 价: 39.80 元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018



燃脂力
Fat Burning
Power

本书的撰写目的是补充健康知识及医疗专家的建议
而不是取代他们的意见

如果你知道或怀疑自己有任何健康方面的问题
请咨询专业医师的意见

目 录

C o n t e n t s

作者序

从“为什么”到“怎么做”——我的根治饮食实践方案 _001

检测问卷

你有没有燃脂体质问题? _008

Chapter 1

要苗条、要健康，先要有平衡型燃脂体质

1. 血糖不平衡，能量不稳定，身体一定出问题 _012
2. 什么是亢进型、减退型、平衡型燃脂体质 _015
3. 亢进型和减退型燃脂体质是怎么吃出来的 _017
4. 食物消化的速度也会影响血糖值 _020
5. 卡路里计算法的致命缺陷 _022

目 录

C o n t e n t s

6. 均衡摄取三大营养元素，培养平衡型燃脂体质 _024
7. 早上吃燕麦、中午吃沙拉、晚上吃牛排，不是均衡饮食 _027
8. 吃糖烧糖、吃油变油，是个研究检测的大错误 _029
9. 酮酸会让人中毒吗 _031
10. 均衡饮食里有脂肪，那胆固醇怎么办 _034
11. 能量上上下下，会拖垮肝脏 _036
12. 能量、代谢与体重之间的亲密关系 _038
13. 没有血糖问题，为什么还是会太胖或太瘦 _040
14. 为什么糖吃多，肚子、屁股、大腿会变大 _043
15. 为什么会饿了也不想吃，或一吃就停不下来 _046
16. 大量运动真的会让你瘦吗 _049
17. 改变自己的燃脂体质，改变生命 _051

Chapter 2

平衡型燃脂体质给我们的健康基础

1. 脂肪可燃烧，肌肉可重建，身材一定匀称 _054
2. 血糖稳定，肚子饿也不难过，精神好体力好 _057
3. 肾上腺不疲倦，心悸、心律失常不上身 _059
4. 钾钠进出平衡，血压常保稳定 _061
5. 体温调节有弹性，手脚不冰冷 _063
6. 日出能起、日落能息，睡眠有品质 _066
7. 脑能量平稳，能专心、能放松 _068



8. 肝脏不疲劳，身体时刻都排毒 _070
9. 蛋白质不过度燃烧，关节不疼痛 _072
10. 内分泌不混乱，月经规律，组织不增生 _074
11. 能量平稳、水分充足，癌细胞无法生长 _076
12. 抗氧化物可回收，重金属不残留，老年不失智 _078
13. 能量稳定，不依赖咖啡因、尼古丁 _080
14. 身体平衡，情绪稳定 _082

Chapter 3

培养平衡型燃脂体质的根治饮食法

1. 重视正确食物组合的根治饮食法 _086
2. 根治饮食第一步：一份菜、一份肉、淀粉不超过 20% _089
3. 根治饮食第二步：整天补充水分 _102
4. 根治饮食第三步：快慢交替运动 _105
5. 根治饮食第四步：八分饱、断食，为身体制造燃脂机会 _109
6. 根治饮食第五步：去除情绪性饮食习惯 _115
7. 吃素的人要如何均衡饮食 _119
8. 有慢性病的人也能这样吃吗？ _123

目 录

C o n t e n t s

Chapter 4

饮食改变了，身体也会跟着变

1. 如何判断是恢复反应还是生病 _126
2. 尿里有油、有泡泡是身体能利用酮体的指标 _128
3. 肾上腺恢复过程中可能产生水肿 _131
4. 排毒引起皮肤脂肪不平衡 _133
5. 肠道修复过程可能发生便秘 _135
6. 大小便颜色、气味改变是身体开始排毒的表现 _138
7. 矿物质平衡过程可能引发抽筋 _140
8. 身体还不习惯燃脂时可能会有肌肉无力现象 _142
9. 肌肉无力会让眼睛突然怕光 _144
10. 身体习惯燃脂之前会短暂地疲倦没精神 _145
11. 消化道修复过程中的胃食管反流、胃痛、打嗝胀气现象 _147
12. 肝、胆、消化道复原时可能会有口臭 _150
13. 内分泌重新平衡过程中的短期掉发 _152
14. 激素大翻转经期可能出现各类改变 _154
15. 修复发炎时体重可能因水肿不降反增 _156
16. 肠杆菌大量死亡引起的身体各种反应 _158

17. 一吃淀粉、一喝咖啡就不舒服 _160
18. 能量调整导致身体有时过冷或过热 _162
19. 内分泌调整时引起情绪波动、睡不好 _164
20. 免疫系统大反应引发带状疱疹 _167
21. 精神疾病患者的恢复反应 _168

Chapter 5

根治饮食法的食物组合示范

1. 是杂食，不是肉食 _172
2. 这样吃素才均衡 _200

附录

1. 可与一般白米替换的谷类及其蛋白质含量 _228
2. 可用来代替谷类的豆类及其蛋白质含量 _229
3. 最好的餐间零食 _230
4. 可增加食材摄取范围的各式蘸酱、沙拉酱 _232
5. 各种不同种类的高汤底 _237
6. 用椰子粉或杏仁粉代替面粉 _239

作者后记 _240

读者见证与分享 _242

从“为什么”到“怎么做”

我的根治饮食实践方案

这是我在大陆出版的第一本图书，但其实这是我的第三本作品。在我出版了第一本书和第二本书后，网络上有读者开始开玩笑地称，我的第一本书和第二本书，虽然一本是讲人体的生理化学与饮食之间的关系，一本是讲心理、生理和饮食之间千丝万缕的关系，但两本都对血糖有深刻的讨论。血糖不是只有患糖尿病的人才需要注意的吗？它到底为什么那么重要？

“血糖”绝对不是只有糖尿病患者才需要注意的事。血糖是身体健康的重要基础，血糖不平衡，身体的能量供给一乱，身体各部位该执行的工作就无法执行，脏器会受伤，内分泌会紊乱，肥胖、各类慢性病都会上身。

血糖平衡在现代社会比以往更加重要。现代人的饮食糖分含量高、加工食品随处可见，经常让人血糖波动而不自知。其实瘦不下去，胖不起来，胆固醇高，心血管疾病，头痛医头，脚痛医脚，无法根治，这些问题都与血糖息息相关。近年来，糖尿病的发病率也是逐年上升，大家都要到身体不舒服测血糖被医生警告时，才知道胰脏早已被长久以来波动的血糖搞坏。血糖是如此重要，重要到我本本都要讲它。因为只有血糖平衡，能量才可能平衡，这些恼人的身体问题才可能从根得到解决。

能量是我们身体的元气。有元气，身体才能排出代谢废物；有元气，才可能供给体内各部位生理化学运作所需的能量；有元气，我们才能分解脂肪、合成肌肉；有元气，我们才有能力提供慢性疾病复原的基础。



能量并不等于卡路里

许多人都以为提供身体能量供给就等于计算卡路里。卡路里的确是能量单位没错，但算卡路里却算不出能量供给的平稳程度，算不出食物输送能量的速度，也算不出食物的质量。

因为，同样的卡路里，如果输送能量的速度太快，就会打乱体内能量调度的机制；同样的卡路里，如果提供的食物质量很低，身体的运作就会出现问題。一片饼干，卡路里虽然不高，但由于糖分分解太快，会引起血糖波动，能量供给就会一下太多一下不足。能量过多和过少、速度太快，身体都来不及应变，体内能量平衡就会被打乱。能量无法平稳供应，就伤身害体。并且这片卡路里不高的饼干，又因为加工再加工，所以营养价值很低。身体在进行生化转换时都需要营养，如果营养不足，运作处处受阻，就会生病。

所以，食物卡路里的数字，无法看出它的能量是如何在体内被利用的。就因为如此，用卡路里规划减重的大计，成效不彰，而且极易复胖。

身材、体重是体内能量调度状况最外显的指标。只顾着计算食物的卡路里，却不衡量它在体内分解的速度、影响能量的情况，能量不可能均衡，身材也就不可能匀称。身材和体重匀称的重要性并不只在让我们好看，从健康的角度来看更加重要。一个能量调度均衡的人，不会过胖、不会过瘦，也会开始有元气，逐渐远离慢性病。相反地，吃错了、运动方式不对，身材就不会苗条匀称，不是这里胖、那里大，就是过瘦缺乏肌肉。所以我常说，一个身材走样、体重过重的人，不管有没有吃药、指数如何，能量调度一定不对，久了，健康就会出问题。

最能让血糖平衡、有效摄取营养的根治饮食法

想要能量调度均衡，均衡饮食是一条康庄大道。而最能确保均衡饮食的，就是“根治饮食法”。根治饮食法不计算单项食物的卡路里、营养元素，它讲究正确的食物组合与食材搭配。

且根治饮食法能够照顾到食物与血糖之间的关系，正确的食物组合可以让血糖平衡，使得能量供给平稳。此外，食材搭配有方法，营养不虞匮乏，能量转换不怕缺乏原料。根治饮食还包含了正确的运动、断食跳餐方法，可以创造最大的燃脂机会。所以遵照根治饮食法的人，能够吃出天生燃脂好体质，不瘦很难，复胖不易，精神饱满，心情开朗，还能够预防各类慢性疾病。

我的第一本书《要瘦就瘦，要健康就健康：把饮食金字塔倒过来吃，就对了！》和第二本书《身体平衡，就有好情绪！》，无论是从生理，或是心理的角度，都反复在说明“为什么”要这样吃。书出版之后，有许多人一再地问我：“究竟是怎么吃？”这第三本书，是为了回应这些读者需求设计出来的一套方法，告诉你该“做什么”，该如何实际进行。

本书的第五部分，收录了我为大家设计的食物组合。这个食物组合与一般食谱最大的不同是，它并不讨论一道菜一道菜怎么做，而是以一餐为单位，告诉你怎么搭配不冲击血糖。这是第一次我们以清晰明了的方式，让人可以清楚看到一餐的比例和分量。此外，也有很多人问我，素食者究竟该怎么办？因此我也为素食者设计了各式食物搭配和组合的方案。现在素食者的食物组合和搭配常常是错误的，所以吃出很多健康与心理问题。最新的研究发现，素食者的致癌率其实比非素食者要高。按照根治饮食法的素食建议吃，不但能保有修行，还能保有健康。

这些食物组合不但照顾了血糖平衡，还照顾了营养均衡。

另外，根治饮食可以平稳体内的能量调度，人体能量一足，各类体内修

复就如火如荼地进行，这些修复过程中会产生的各类症状，也就是所谓的恢复反应，这本书中都有详细地介绍，并提供了减缓症状的方法。

根治饮食的主旨在于和食物建立健康的关系

单单了解“为什么”只能保障生存，可只有开始“做什么”才能进阶到享受和生活。根治饮食法除了希望打破饮食禁忌，转换饮食心态，它更倾向于与食物建立健康关系。而要与食物建立健康的关系，就一定不能以生存的心态吃，而要以生活的心态吃。

要了解什么是生存、什么是生活，一定要先问：“你为什么想健康？你是为什么而活？”

大家都想延长寿命、大家都想要健康，但相反地，生活却又乏善可陈。吃东西不为它的色香味，只是不停计算它的卡路里和营养元素。吃了东西，再大量运动把它用掉。学习不为兴趣和满足，只是想取得职位。关系里的爱恨情仇不敢面对，只求不分离就好。生命里的酸甜苦辣我们都尝不到，那是为什么而活？不敢品尝酸甜苦辣地活着，那叫生存，不叫生活。

只求生存的人不敢体验感觉和情绪，所以他们也不可能得到健康。勇于体验感觉的人，不可能觉得不带皮的肉比带皮的好吃。想生活而非生存的人，不可能让蛋白粉、保健品、药物代替真正的食物。想生活而非生存的人，不会在吃饭时做计算卡路里这么扫兴的事。

其实我们原本就知道该怎么吃，但我们选择不体验感觉，所以才会选错吃什么，离健康愈来愈远。勇于体验情绪的人，不可能把情绪锁在身体里，以吃来宣泄。想要生活而非生存的人，不可能忍受没有质量的关系，有情绪一定会沟通。其实我们根本不该有情绪性饮食的问题，但是我们选择不体验情绪，所以才会利用食物而非享受食物，最终把食量搞坏，又离健康愈来愈远。

食物里的色香味，才该是我们活着的原因。关系里的爱恨情仇，才是让我们感到活着的主角。生命里的酸甜苦辣，才是让活着有意义的根源。活着早已无须为了生存，活着可以是享受，可以是体验。一个只顾生存而不懂得生活的人，会一直做出错误的健康决定，不但失去健康，还会失去享受生活的乐趣。生命的体验来自勇于肯定与相信自己的感觉和情绪。懂得体验感觉和情绪的人，能为自己的健康点灯，一定离健康不远。

我希望大家都能因实行根治饮食法，不只保有生命，而且也都能找回大胆体验人生的权利。

感谢大家一路的支持与鼓励

许多读者在接触我的第一本书和第二本书后，希望能找到一个更简单的方法，向所关心的人说明均衡饮食的完整理念，同时回答在现行饮食观念下的许多疑虑。这本书，也是我对这些读者殷切期盼所做的努力。

我的读者都是出了名的猛送书，所以，希望这次大家送出去的情，会因为书本身设计得简易好实践，收书的人，都能感受得到。我衷心感谢你们一路的支持与鼓励。我从没想过以写作为正业，但由于有你们的鼓励，我的笔，总是停不下来。

我的笔停不下来，最有感受的是我的家人。写作是有时闲、有时忙，杂乱无序的生活，有时赶稿忙到没时间，有时却又闲得总是要烦扰家人。但是我的家人，不管我是闲是忙，他们对我的支持，向来一致。他们对我有兴趣的事，总是热衷。我想，自己上辈子一定是个大好人，这辈子才有这样的福报与他们结缘，成为一家人。我感谢他们无限的忍让与支持。

我写第一本书时的主要目的之一，是希望把书写全，往后我门诊时就无须再重复回答问题。没想到，书出了不但门诊的人问题更多，从读

者们来的问题更多。为了回答大家的问题，我的网站 Sara 的健康自己来（sarasdiyhealth.com）的团队非常辛劳，因为他们要管理日益庞大的网络流量，还要制作 Sara 的健康自己来的版块内容。虽然他们也有各自的事业和家庭要照顾，却从没有停止为 Sara 的健康自己来这块痊愈的静土付出。我由衷地感谢他们的努力与专业技能，更感谢他们跟我齐心关怀由四方而来，并不相识的朋友。没有他们，Sara 的健康自己来不可能走到今日。谢谢大家！



脂力 /

检测 问卷

你有没有燃脂体质问题？

- | | |
|--|---|
| ☐ 突然很亢奋 | ☐ 胆固醇低于 150mg/dl |
| ☐ 突如其来地疲倦 | ☐ 高血压 |
| ☐ 吃完总觉得很撑 | ☐ 低血压 |
| ☐ 吃完没多久就超饿 | ☐ 会忍不住想吃水果、面包、爆米花、 |
| ☐ 饿时冒汗、手抖、眼冒金星、头痛 | 面、饭、饼干等食物 |
| ☐ 脑筋转不过来、想不起事情、记忆力减退 | ☐ 无法入睡 |
| ☐ 无法专心 | ☐ 夜里醒来要好一会儿才能再入睡 |
| ☐ 没有耐力 | ☐ 焦虑、很容易紧张、无法平静 |
| ☐ 突如其来地发脾气 | ☐ 高血糖 |
| ☐ 明明很生气，却发不出脾气 | ☐ 低血糖 |
| ☐ 一直过瘦 | ☐ 防卫心很强、爱辩解 |
| ☐ 一直过胖 | ☐ 很多疑 |
| ☐ 虽然很瘦，也没吃什么肉，胆固醇和甘油三酯却还是很高 | ☐ 无法忍受气温升高 |
| | ☐ 关节疼痛 |
| | ☐ 做什么都没劲 |