

源自于中国，风靡于全球的时尚瘦身革命


# 轻断食

QINGDUANSHI

杨建宇 编著

适合中国人的瘦身法，不花时间不花钱，不需器材不挨饿，只要照实做，100%都成功！  
吃货福音！500卡轻断食餐单，低卡美食任你吃！



 江苏凤凰科学技术出版社

源自于中国，风靡于全球的时尚瘦身


QINGDUANSHI

# 轻断食

杨建宇◎编著

编委：孙永章 杨志旭



 江苏凤凰科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

轻断食 / 杨建宇编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5537-5736-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第285637号

### 轻断食

---

编 者	杨建宇
责任编辑	刘 强 孙连民
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
印 刷	北京建泰印刷有限公司

---

开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	9.75
字 数	160千字
版 次	2016年1月第1版
印 次	2016年1月第1次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-5736-0
定 价	28.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换



## 拒绝肥胖，感受清新能量

现在，很多人都习惯了“外食”（在外就餐），但这并不是一种科学的饮食方式，很容易令人摄入过量的热量与有害物质，引发肥胖，或伤及健康。

肥胖会致使血液中甘油三酯浓度增高或胰岛素分泌失衡，导致三高（高血压、高血脂、高血糖）的发生或恶化；肥胖（体脂肪过高）还会导致细胞组织增大，细胞间隙缩小，让细胞缺氧、坏死，而免疫系统的“吞噬细胞”为了清理死亡细胞的遗体，就会形成“细胞的浸润作用”，让你体内一直处于“慢性发炎”的状态。

肥胖的危害远不止于此。体重超标可能会引发痛风、脂肪肝、胆结石、多囊性卵巢囊肿、退化性关节炎、睡眠呼吸终止症等，还与多种肿瘤、癌症有着直接的关系。所以，我们一定要警醒，肥胖并不是一个简单的健康问题，还是可能引发多种疾病的“潜在杀手”。

其实，拒绝肥胖，拒绝疾病，并不是一件很难的事情。只要不让身体摄取过多的热量，减少不健康饮食，采用定期轻断食的

方法，让我们的消化系统得到一定的休息，让受伤的细胞有机会修复再生，就可以顺利排出体内毒素，恢复细胞和组织的正常功能。轻断食在这里起到的作用非同一般，经过短暂的断食，能够增加肠道中的有益菌，增强身体免疫力，从而帮你拥有一个健康而苗条的身材。

因此，渴望瘦身、渴望健康的您，还在等什么呢？赶紧试试轻断食吧。它可以帮你提高身体的自愈力，让你的身体充满前所未有的清新能量！

## 前

## 言



亲爱的，你是否想过，有一天，你也会选择“断食”——这种乍听起来似乎十分残忍的饮食方法来减肥呢？当你这样想的时候，恭喜你，你距离瘦就只差这一本书的距离了。

有的人曾尝试用减肥药物来瘦身，结果减肥效果并不明显，甚至还引发了严重的反弹；有的人曾尝试通过运动来瘦身，结果没坚持多久就放弃了；有的人曾尝试以各种水果来代替正常饮食，结果却引来了疾病……

很显然，不正确的减肥方法不仅很难让你瘦身，还可能会危害你的身体健康。因此健康快乐的减肥计划，才是你最需要的。

本书将教会你如何带着快乐的心情，运用科学的方法，轻轻松松地减掉一身的赘肉。与此同时，它还可以帮助你远离各种疲惫，让你精力充沛，活力十足。一些由于不良饮食习惯与生活习惯造成的疾病，比如便秘、植物神经失调症等，也可以得到一定的改善。甚至在你减肥成功之后，不会出现复胖的现象。

希望书中那些重新获得完美身材、寻找到新的生活方式的成功者分享的经验和方法，能够对你有所启发。减掉体重不是很难的事情，但要有效维持减肥的成果，则是一项难度较大的挑战，你必须能够发觉自己真正想要追求的生活，从而改变现有的生活方式。

当我们准备做一件事情的时候，就已经是向着自己的梦想前进了。如果这件事还能感到快乐，我们就能坚持不懈地做这件事情——轻断食就是这样一件事。它不仅没有令减肥者望而却步的要求，而且真正执行起来也不算难，所以它可以帮助很多想要瘦下来却找不到方法的人实现愿望。

能改变观念的减重，才是成功的减重。在轻断食的过程中，看着自己身上的赘肉一天天减少，看着自己的精神与体能一天天地变好，必定能重新体会到那种久未有过的轻松感。其实，减肥只不过是轻断食所带来的益处之一，轻断食还可以减少诸多疾病，比如，糖尿病、心脏病、癌症等。

轻断食要求我们在考虑自己饮食量的同时，也要考虑摄取的时机。除此之外，轻断食再也没有任何复杂的要求了。它不像一般的节食计划那么无趣，那么令人挫败，也不会破坏人们的生活质量。轻断食可以让你一边享受美食，一边健康减肥。

翻开这本书，你很快就会明白，轻断食绝对不仅仅是一种减肥方式，它已经成为了可以经常使用的健康长寿的生活方式。

# 目 录



<b>第一章 轻断食来了，瘦身革命启动</b> .....	1
“从古至今”说断食 .....	3
断食带来的神奇功效 .....	4
轻断食瘦身的关键 .....	5
远离断食的日子 .....	7
断食与毒物兴奋效应 .....	8
断食对身体的积极影响 .....	10
断食与长寿 .....	11
断食与基因修复 .....	14
轻断食让身体、肌肤更年轻 .....	15
轻断食瘦身，已风靡国际 .....	18
轻断食不仅能瘦身，还能抗疾病 .....	21
哪些人最适合轻断食减肥法 .....	28
<b>第二章 一二三，开始做轻断食准备工作</b> .....	33
检查一下你的身体质量指数 .....	35
如何衡量身体的脂肪量 .....	36
你的腰围脂肪超标了吗 .....	39



决心是决定轻断食成败的关键 .....	40
清除影响减肥的负能量 .....	41
设定目标，起身执行轻断食 .....	42
制定详细计划很重要 .....	44
<b>第三章 牢记要领，轻断食顺利执行</b> .....	47
轻断食日，500 卡足矣 .....	49
学会看食品的热量与标示分量 .....	50
有点儿饿了先喝水，很饿了才吃饭 .....	51
轻断食日，早晚各一餐 .....	52
料理方式，你可要选对哦 .....	53
正常餐也要控制好热量 .....	53
定期测量体重，让你更有信心 .....	55
<b>第四章 轻断食日，一边吃一边瘦</b> .....	57
7 个步骤让你逐渐接近目标 .....	59
轻断食的 13 个烹饪秘诀 .....	65
用心开辟你的美食新思路 .....	69
吃得聪明，瘦得轻松 .....	71
重口味、低卡路里，“享瘦”又开心 .....	73
断食日不可进食之物 .....	76
现成早餐很简单 .....	77
自制早餐：想怎么吃，就怎么做 .....	79
午餐凉点儿，晚餐热点儿 .....	82
超简单食谱 .....	87

值得参考的健康食谱 .....	94
这些食材，值得你尝试 .....	141
零食、下馆子、聚餐，来者不拒！ .....	145
适当减少盐与糖的摄入量 .....	147
轻断食日还是能聚餐！“照吃不肥”的8大技巧！ .....	148
外食族都想问的轻断食 .....	152
四周餐饮计划帮助你提前适应轻断食饮食法 .....	154
<b>第五章 非轻断食日，吃食搭配有讲究 .....</b>	<b>165</b>
5天正常吃，热量控制在1500卡 .....	167
值得参考的健康食谱 .....	174
<b>第六章 运动，让你“享瘦”不复胖 .....</b>	<b>209</b>
运动的好处 .....	211
人的身体需要运动 .....	212
先来做体能活动问卷 .....	212
多运动，多消耗，多健康 .....	215
谨慎选择最适合自己的运动 .....	217
制定运动目标 .....	218
我最适合哪种运动 .....	221
探秘运动全过程 .....	222
12周后，自行调整你的运动 .....	234
理智应对运动过程中的问题 .....	237
运动过程中常见问题及处理肌肉酸痛 .....	240

<b>第七章 向轻断食的实践者取经</b> .....	243
强化轻断食效果的秘诀 .....	245
防止复胖是你要成功减肥的另一个起点 .....	246
轻断食的健康日记 .....	256
了解常见食物热量 .....	263
轻断食的美食图谱 .....	281
分享轻断食的实践动机 .....	295

源自于中国，风靡于全球时尚瘦身革命

# 轻断食

## 第一章

### 轻断食来了，瘦身革命启动

亲爱的，你是不是试过很多种减肥方法后，不仅没有瘦下去，反而越减越胖呢？其实，这是因为你的减肥方式不当，导致减掉的只是水分和肌肉，而不是脂肪，并且你的新陈代谢能力下降了，导致身体能够消耗的热量减少，造成脂肪堆积。无论你信赖哪种减肥方式，科学地调整饮食，都是其中非常关键的一环。专门燃烧体内过剩脂肪的饮食法——轻断食，就是本书的主角，它是一种不需要挨饿、也最不费力的减肥法。





### “从古至今”说断食

断食疗法源远流长，至今约有 7000 年的历史，如佛教有六斋日、十斋日的过午不食、闭关静坐；民间夏末秋初时，让孩子们停食 2~3 顿，都有一定的道理。

众所周知，现代的“文明病”、“富贵病”祸根在于环境污染、农药、化肥、铅等形形色色的毒素，这些有害物质随着人们的一日三餐堂而皇之地进入体内，天长日久、积少成多，对人们的健康构成了严重的威胁。

道家有言：不食者神明而长寿。许多道书及孔子家信也说：食气者寿。这都告诉我们，短暂的不食能够助人长寿。

断食是最古老的自然疗法之一。每种动物在生病时都会本能地断食。但现代人却早已丢掉了这种源于自然、发于自然的饮食本源。我们在生病时，非但没有通过断食来净化身体，反而还尽可能地摄入更多的食物，以期能增加自己的力量。

古代圣哲贤人之所以会经常断食，不仅仅是为了健康，还为了心智及灵性的提升，他们会说：“填饱的胃不能思考。”伟大的希腊哲学家苏格拉底和柏拉图就经常进行断食，因为他们知道断食可以刺激精神、清明醒脑。希腊哲学家、数学家毕达哥拉斯在前往埃及学习深奥的灵性科学时，必定会先经过 40 天的禁食，因为埃及的大师曾告诉他：“为了使你能了解我们所要教你的，40 天是必需的。”圣经中也一再提及断食的练习，说：“断食时，不要愁眉苦脸，要清洁而愉快”“这样你

目光将闪亮如晨曦，你的健康将更加速向前跃进。”佛陀也时常断食，以达到更高的意识境界，而在他最长时间的断食之后，得到了觉悟。

很明显，历史告诉我们，断食不仅让我们的身体发生变化，而且还能让我们的心灵受益，得到灵魂上的修炼。

在瑜伽论中，断食的梵文名称为 UPAVASA，其意为保持最亲近至上意识的状态，亦即将个体心灵融入至上意识之波流中。因为断食时不需要用太多的能量来消化食物，大脑会变得极度清晰，如果以适当的灵修方法引导这些能量，那么必将会提升心智，使之达到一个非常高的意识境界。

## 断食带来的神奇功效

断食对于我们来说，或许还是新兴词汇，甚至在 5 年前，提起断食，人们还只会联想到宗教或者修行，很少有人能将它与改善体质联系起来。

但是近些年，有些医院已经开始接受了这种被西医称为“绝食疗法”的断食，而且有了专门的学会，断食也开始被当作正规的课题来研究。断食可以给身体带来很多神奇的效果，简单地说，主要包括以下 6 个方面：

第一，断食可以大量地消耗人体多余的脂肪，帮助人快速而健康地瘦身。

第二，断食可以清除体内老化物质，并让血液流动不受阻滞。

第三，断食可以改善人的饮食习惯，调整人的味觉，使人更愿意接受健康的食物。

第四，断食可以帮助异常的植物性神经、消耗系统、免疫系统恢复正常功能。

第五，断食可以帮助人放松精神，使大脑得到休息，恢复年轻。

第六，断食可以很好地辅助治疗某些疾病，比如，胃下垂、胃炎、痢疾、便秘等胃肠疾病，遗传性过敏皮炎、湿疹等皮肤病，子宫肌瘤、月经不调、更年期综合征等女性疾病，神经衰弱、轻度抑郁症等精神疾病，以及高血压、高血脂、轻度糖尿病等疾病。

除此之外，还有一少部分人居然还利用断食来治疗不孕不育，并且最终还获得了自己想要的效果。我们不得不感叹，合理的断食的确可以给人带来神奇的功效。

### 轻断食瘦身的关键

轻断食，并非不吃任何东西，而是每周仅2天少吃一些，每天只吃500卡。当身体摄入的热量变少时，大脑中控制“饥饿感”的下视丘就产生反应，开始燃烧体内原本存留的脂肪来产生热量，继而促使身体快速地瘦下来。

在断食开始的几个小时内，血液中流通的葡萄糖就会被消耗掉，这时如果不进食，身体就会不断地将肝脏的“肝糖”分解成葡萄糖，以保持正常的血糖浓度。在开始断食的8~12



## 轻断食

小时后，肝糖也会消耗殆尽。这个时候，人体为了获得所需的能量，就会开始燃烧脂肪。



在轻断食期间，早晚两餐固定提供给身体各 250 卡左右的热量，维持基本的身体消耗，不让她发现我们正在减肥，所以就不会出现所谓的“停滞期”与“复胖”，我们的减肥大业就能慢慢地实现。因此，只要坚持轻断食，我们的食量就会慢慢变小，过了 1~2 周的适应期后，我们的身体就习惯了现在的食量，于是，瘦下来就是顺理成章的事情了。根据不完全统计