

生活·讀書·新知 三联书店

Atkins for Life

持
续

[美] 罗伯特·C·阿特金斯著 郎可华译 张铁梅校

减肥与健康

阿特金斯医生的特别食谱

生活·讀書·新知 三联书店

Atkins

for Life

持
续

[美] 罗伯特·C·阿特金斯著 郎可华译 张铁梅校

减肥与健康

阿特金斯医生的特别食谱

图书在版编目(CIP)数据

持续减肥与健康:阿特金斯医生的特别食谱/(美)
阿特金斯著;郎可华译. -北京:生活·读书·新知
三联书店,2004.12

ISBN 7-108-02171-4

I.持… II.①阿… ②郎… III.减肥-食谱
IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 097652 号

责任编辑 黄 华

封扉设计 罗 洪

出版发行 生活·读书·新知三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

排 版 北京京鲁创业图文设计有限公司

印 刷 北京市松源印刷有限公司

版 次 2004 年 12 月北京第 1 版

2004 年 12 月北京第 1 次印刷

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张 13.25

字 数 300 千字 图字 01-2004-5282

印 数 00,001-10,000 册

定 价 24.00 元

谨以此书献给我钟情可爱的妻子维罗妮卡
为了我，她无私地奉献了
情感、智慧和精神以及控制糖类所需要的营养

请勿将本书所提供的信息作为医疗建议或者用以代替医疗咨询。这些信息应该与医生的健康指导和治疗相结合。应像开始一项减肥或保持体重的计划之前一样，在开始采纳本书的建议之前向医生咨询。医生应该清楚地了解你的健康状况，包括你目前正在进行的治疗和采用的补充疗法。正在进行利尿和糖尿病治疗的病人应该在医生的监督之下执行此项计划。像其他任何计划一样，阿特金斯营养健康计划减肥阶段的实施方法不适宜任何正在进行透析的病人、孕妇以及正在哺乳的妇女。

致谢

我可以自豪地说这本书的出版是团队努力的结果。这个团队以阿特金斯健康与医疗信息服务中心第一副主席迈克尔·伯恩斯坦 (Michael Bernstein) 为首。公司编辑主任奥丽维亚·贝尔·比尔 (Olivia Bell Buehl) 不但与我合作完成了本书中的数个章节，而且自始至终监督着项目的进展情况。没有她所奉献的一切，这本书是不可能与读者见面的。

阿特金斯健康与医疗信息服务中心的教育及研究主任，营养学家科利特·海默维茨 (Colette Heimowitz) 与阿特金斯补充医学中心医学教育主任、注册护士杰奎琳·埃伯斯坦 (Jacqueline Eberstein) 一起推敲每一个词，以保证营养信息的准确性。为了确保我们引用最新、最准确的数据，营养学家瓦莱丽·伯科威茨 (Valerie Berkowitz) 和健康专家伊娃·卡茨 (Eva Katz) 共同审核了科学研究结果。阿特金斯营养公司的产品发展部副主任、食品科学家马特·斯波勒 (Matt

Spolar) 则耐心地梳理了复杂的食品科学的内容。

自由作家希拉·巴夫 (Sheila Buff) 和林恩·普罗维特—史密斯 (Lynn Prowitt-Smith) 也在部分内容的合作上展示了他们的文学才能。阿特金斯的员工丽贝卡·弗里德曼 (Rebecca Freedman) 到处寻找那些愿意和大家分享他们故事的阿特金斯的追随者们, 她还与写作者凯瑟琳·森瑟尔 (Catherine Censor)、珍妮特·布莱克 (Janet Blake) 以及玛丽·塞洛弗 (Mary Selover) 一起仔细地整理了个案。

在审核手稿时, 我的两位内科医生同行也给予了巨大的帮助。医学博士埃里克·弗里德兰德 (Eric Freedland) 为本书作了大量的、内容深刻的注释和补充。斯图尔特·劳伦斯·特拉格 (Stuart Lawrence Trager) ——这位医学博士、矫形医生和参加三项全能比赛的运动员, 校对了健身部分的内容并且提出了有价值的建议。

衷心感谢凯西·马圭尔 (Kathy Maguire), 她总是不厌其烦地做着所有需要做的工作。同时也向协调我们这支队伍的公司首席执行官保罗·D·沃尔夫 (Paul D. Wolff) 和首席运营官斯科特·卡巴克 (Scott Kabak) 表示我万分的感激之情。

这本书的关键部分就是那些令人垂涎欲滴的低糖食谱和那些充满智慧的进餐计划, 它们将会永远证明阿特金斯为生活设计的所有进餐方法都是灵活的和具有多样性的。阿特金斯营养中心的食品编辑斯蒂法妮·格罗兹蒂 (Stephanie Grozdea) 首先编辑了本书的食谱和进餐计划部分, 这一工作得到了赛西雅·德佩西欧 (Cynthia DePersio) 与温迪·卡伦 (Wendy Kalen) 的帮助, 他们共同修订了食谱。格雷迪·贝斯特 (Grady Best) 担当的角色是食谱的检验者。食品评论家玛萨·舒尼曼 (Martha Schueneman) 也为本书做出了有意义的贡献。

最后, 如果没有资深编辑希瑟·杰克逊 (Heather Jackson) 和她在圣·马丁出版社的小组鼎力相助, 这个项目就永远不会问世。

前言

一种生活方式……

你购买此书的原因可能是为了减肥或者永久保持苗条。这两个目标都是值得称道的，我肯定《持续减肥与健康》这本书会帮助你实现这一目标。阿特金斯这个名字和成功减肥实际上是不可分割的。数以百万计的人已经体验过阿特金斯方法的有效性了，你可能也在其中。

但是还有许多人没有接触过这一方法。《美国医学杂志》2002年10月发表的最新统计数据表明，体重超过标准的人已经从1994年的55.9%上升到了2002年的64.5%。在体重超标的人群当中，肥胖人所占的比例1994年为22.9%，到2002年时，肥胖人的比例上升到了30.5%（肥胖的定义是高于标准体重30%以上）。根据政府公共健康发言人的统计，每年美国死亡人数中估计有30万人的死因与肥胖有关。虽然这些话出自我的口令人感到吃

惊，但无视肥胖造成的危害健康的后果，只将注意力放在体重上，是只见树木不见森林的做法。

另一个阅读此书并采纳书中所提建议的极为重要的原因是：在过去的35年中，我一直专门研究补充医学（complementary medicine），虽然我常常被认为是“饮食医生”，但事实上并不完全如此，从事此项研究需要我处理所有有关健康的问题。这一研究还允许我使用包括药物和所有自然疗法在内的治疗手段。在纽约城从事补充医学研究的阿特金斯中心，我们看到了患有血糖不稳定、糖尿病、X综合征、心血管疾病、高血压、关节炎、激素失衡以及骨质疏松症疾病的患者。我一直对如此多的健康问题是来自过量胰岛素的产生或由于过量胰岛素的产生而导致病情加重的状况感到震惊，产生过量胰岛素是过量摄入糖分的结果。

根据疾病控制中心公布的数据，自1990年至2000年，美国成年人中诊断出的糖尿病人数令人吃惊地提高了49%。（我应该指出导致这一激增的原因之一是观察方法的改变。）由于大约1/3的糖尿病患者对患病并不知情，所以实际上这种疾病蔓延的程度更为严重。此外，根据代表数个主流医学小组的医生公布的数据，1/3的美国人胰岛素抵抗的；还有众所周知的X综合征，它意味着人无法使他们的胰岛素均衡，这样便导致了患糖尿病、心脏病、高血压、多囊卵巢综合征危险的增加，可能还会使患包括结肠癌和卵巢癌在内的一些癌症的危险性增加。

除了牢记这些令人担忧的统计数字以外，还有一点是需要人们了解的，即除了体重和腰围之外，我们所摄入的食物还有其他含义。一旦你了解消耗过量的糖分会提高胰岛素水平，相反地，限制糖分摄入会降低体重，你就会认识到我们对于控制体重的研究不仅仅是为了使人苗条，同时也可以提高你的寿命并且使你有活力。它可能是影响整体健康水平的最重要因素。如果认为你的想法符合以下说法中的某几条，这本书就是为你而写的：

○ 你已经根据阿特金斯的方法减轻了体重并想继续保持。

○ 你按照阿特金斯的方法减轻了体重，但现在发现体重又开始反弹。

○ 你想断然结束那种不稳定的节食习惯。

○ 你想提前预防肥胖。

○ 你想逐渐帮助你的家人养成有益于他们未来健康和保持体重的饮食习惯。

○ 你对美国人传统的饮食方法是否有益于健康这个问题产生了疑问。

○ 你有肥胖、血糖不平衡或心血管病的遗传倾向。

○ 你经常刚吃完饭就有饥饿感，并且伴有精力下降、精神不集中或易怒、轻度头痛、无法在饥饿时集中注意力的症状，即你有了所有血糖紊乱的症状。

○ 你是患多囊卵巢综合征的妇女。

○ 你患有2型糖尿病或出现了早期糖尿病症状。

请允许我着重说明，写本书的主要目的不是为了减肥，而是为了使人保持健康和标准体重。（如果你打算将体重减轻几磅，我建议你先阅读《阿特金斯医生的新饮食革命》一书，这本书集中论述了我的四阶段减肥计划。）与保持体重相比，减肥相对容易。不幸的是，多数人将减肥视为一种短期行为。你如果不愿意接受必须永久改变饮食习惯的忠告，减肥便难以持久。当我看到病人时便说：“如果你到阿特金斯医疗中心来只是为了达到减肥的目的，我们两个人就会不欢而散。你真正的目标应该是保持已经减少的体重和保持健康，这与你来此的初衷相差很远。”实验室检验数据证明这些病人通过接受阿特金斯方法，血糖、胆固醇和甘油三酯水平降低了，这一方法使他们的健康有了实际的改善。同样得到改善的还有生活质量。幸运的是，你按照阿特金斯的方法生活时，不必吃猫食，不必要计算所摄入的热量或者剥夺自己享受美味食物的权利。

反之，《持续减肥与健康》会向你介绍一种饮食方法，它将有有益于健康的糖类与蛋白质、脂肪搭配，使它们成为供终生享用的营

养丰富、种类多样的美味食品。你将通过此书学习如何辨别“好的”与“坏的”糖类，然后选择糖分含量较低的、对血糖影响更轻微的食物，这样做可以使你的血糖维持在一个平稳而又能保持精力旺盛的状态，而不是处于血糖过高的状态。

虽然我们将花费不少时间讨论良好的营养问题，但是《持续减肥与健康》并没有给你列出一份枯燥的食物清单，告诉你什么“可以吃”什么“不可以吃”。相反，这部书是一本令你成功的手册：它使你和你所爱的人成功地实现并保持健康目标，成功地对自己的生活负责，当然它也会使你获得一直梦寐以求的体形。虽然我们在本书中没有特别讨论如何实现关系、事业、矫健的体形以及其他一类的幸福，但是我发誓你会发现成功地掌握自己的健康——以至自己的未来——的感觉会渗透到生活的每一个角落。

阿特金斯方法绝对允许你吃多种截然不同的食物。在你个人代谢水平允许的前提下，除了糖、面粉、精细的糖类食品、垃圾快餐和人造脂类以外，可以有节制地吃几乎所有的食物。无论你是对减几磅重量感兴趣的人，还是对保持现有体重感兴趣的人，我们都会在你体重不变的前提下，帮助你找到你的阿特金斯糖分平衡值TM——ACETM (Atkins Carbohydrate EquilibriumTM)，即你可以摄入的糖分的重量或其他糖分含量与之相等的食物。然后针对个人情况为你定计划。在不感到饥饿时进食，以每日五至六餐替代每顿摄入更多食量的三餐，或许会使你感到更愉快。你或许还愿意进一步进行食品疗法。你将学习如何作此类选择并且始终能够控制你的体重。正是这种个性化和多样化的方式使阿特金斯提倡的生活方式变得容易并成为一种享受。

除了许许多多成功的策略和采纳阿特金斯生活方式的人的感想，你还会在本书中看到范围广泛的进餐计划，它包括根据不同程度的糖分摄入量制定的 125 种食谱以及 200 份进餐计划。当你阅读食谱时会觉得那上面的食物都很鲜美，但是挑选它们时你会马上发现控制糖分摄入量并没有使食物的味道变得太糟糕。另外书中的那些

自我检测方法使你保持方向，大量的小注释或说明能使你愉快地仿效阿特金斯提出的生活方式并且使这种学习变得比以往更容易。最后，我们会帮你认识如何学习阿特金斯的方法，使之成为你的第二天性。

科学研究的支持

因为我强烈地感觉到你阅读这本书时需要了解一些重要信息，所以我对科学研究作了些注释。人们批评阿特金斯时，喜欢说我的营养学说没有科学研究做依据。这是何等的错误呀！

第一部成功制定的控制糖分的食谱出版物诞生于19世纪，但我们并不需要追溯如此久远。正是阅读了《美国医学杂志》1963年10月号刊登的一篇科研文章后，我才决定将一些和他们类似的研究结果付诸实践。这篇科研文章总结了控制糖分摄入的降低体重计划所产生的效果。

在我们的网站 www.atkinscenter.com 的数据库中已经有了对将近400项科学研究的总结，正是这些研究阐述的原理构成了对受控制糖分的营养进行研究的基础。此数据库中包括的是在过去两年中所出版和公开发表的数项关键性的研究成果，它们提供了具有说服力的证据，即控制糖分摄入量比低脂肪摄入方法能更有效地减轻和保持体重。或许更重要的事实是这些研究还证明了，很多参与者的胆固醇和甘油三酯一起得到了改善。哈佛大学、斯坦福大学、宾夕法尼亚大学、杜克大学、辛辛那提大学、塔夫茨大学、康涅狄格州大学、华盛顿大学、科罗拉多州大学、费城退伍军人管理局医院和其他研究机构的知名科学家已经承认，为控制体重和健康生存而进行的控制糖分摄入的研究，是一项建立在近期科学研究非常积极的成果之上并对未来研究起指导作用的主题。我坚信长期的临床研究会与那些近期完成的研究产生相似的结果。同时，由低脂学说提出的一卡路里就是一卡路里的假设已深深植根于科学研究中，虽然这一假设经受着猛烈的冲击。为支持低脂研究而进行数亿美元的营

销以及经过数年宣传包括食物营养金字塔（Food Guide Pyramid）在内的食物营养信息之后，有一点是清楚的，即低脂计划尚未证明它为多数美国人喜爱，使他们获得了最合适的体重并且改善了他们的健康水平。

我可以自豪地告诉大家，医学实践是我的主要生活内容，我们的营养观点是建立在成功的和公开的科学研究成果之上的，这些研究成果也是我数十年临床工作经验的总结。我还可以自豪地宣布，我和我的妻子维罗妮卡 1999 年建立了私营的非盈利的罗伯特·C·阿特金斯医生基金会。基金会专注于通过科学方法证明安全有效的医疗补充和替代方法，从而改进美国的医疗方式。截至撰写此书时，我们已经向基金会捐赠了三百多万美元并且向十个以上的独立研究项目提供了赞助。这些基金还支持了控制糖分的研究，这些研究是由一些学术研究所和像“美国心脏协会”一类的组织以及国立卫生院发起的。

我丝毫不怀疑阿特金斯营养法™是绝大多数人可以采纳的一种控制体重、增进健康和预防疾病的治疗选择。此时宣布我们将会目睹有益于健康的饮食方法的巨变可能为时过早。鉴于目前正在进行的低糖分与低脂方法的对比研究正在逐步增加，我预测人们将会逐步看到有关降低糖、面粉和其他精细糖类食品摄入的方法面世。同时我还预测对所有脂肪的仇视将被许多脂肪有益于健康的观点取代。我甚至要宣布一个使大家吃惊的观点，那就是未来食品金字塔的内容会作全新的改变。我满怀希望地期待真正平衡的膳食成为我们日常生活一部分的那一天到来。

像本篇前言一样，在本书以下的各章节中，我作了一些成为《持续减肥与健康》一书核心内容的大胆预言。我认为“生活”这个词最广泛的含义是：你的躯体生存——健康和寿命，以及充满快乐而且有意义的生活，使每一天都有新鲜感和喜悦。

罗伯特·C·阿特金斯 博士

目 录

致谢 1

前言 一种生活方式…… 1

第一部分 终生计划 1

一、阿特金斯方法的优越性 3

二、终生健康计划 21

三、是的，你可以吃糖！ 42

四、受歧视的脂肪和蛋白质 65

五、学以致用 87

六、锻炼去！ 108

七、每天面临的挑战 126

八、期望 158

第二部分 健康饮食 173

一、让你的厨房井然有序 175

二、如何使用进餐计划 186

三、30份日常进餐计划 191

四、用于节日假期的20份进餐计划 221

五、一些常用食品的净糖含量计数 230

六、125份成功使用的菜谱 234

参考文献 400

第一部分
——
终生计划

一、阿特金斯方法的优越性

在本书一开始，我们就要问这样的问题：你打算怎样度过余生？

A.是打算卖劲地咀嚼芹菜秆，称体重，并且永远不能真正满意你的食物呢？

B.还是打算美美地欣赏各种各样鲜美无比的食物，直到满意为止，并且为你所吃的每一口食物陶醉呢？为什么每一个头脑清醒的人都没能选择B？现在又出现了另外一个问题：在上述选择中，哪一种可以帮助你达到标准体重并且保持它，同时增强体质，使你有一种幸福的感受，让你因为能够控制生活而感到满意？你选择过答案A吗？如果选择过，我们会给你一个令你惊叹不已的答案——正确答案应该是B。这并不是一个恶作剧的问题。当你按照阿特金斯的方法减肥时，绝对可以吃所有鲜美的且有利于健康的食物，再也不需要为了减肥而挨饿了。如果你的目标是逐渐变得苗条，体重就可以稳步并且轻而易举地下降；如果你的目标是保持健康，防止疾病，精力就会意想不到地越来越旺盛，感染疾病的危险性也会减小。告别