

关掉你的 脂肪制造机

完全控制胰岛素饮食计划

The Insulin-Resistance Diet

胰岛素阻抗性食疗指南

教你聪明连结与平衡摄取五大营养素，
掌握结合哪些食物可减重，分开吃则会发胖的诀窍。
不必刻意挨饿，不需牺牲美食，让你在健康瘦身的同时，
远离糖尿病、高血压、心脏病等文明病。

By Cheryle R.Hart & Mary K.Grossman
绮丽儿·哈特、玛丽·葛罗斯曼◎著 许致柔◎译



完全控制胰岛素饮食计划

关掉你的 脂肪制造机

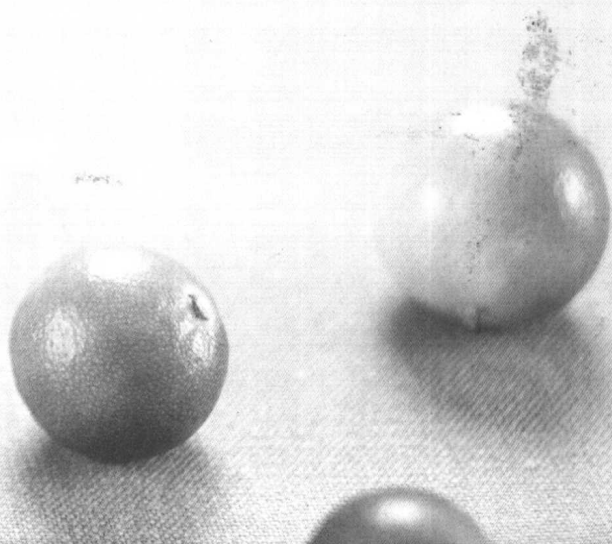
The Insulin-Resistance Diet

绮丽儿·哈特、玛丽·葛罗斯曼◎著

许致柔◎译

汕头大学出版社

●胰岛素阻抗性食疗指南



图书在版编目 (CIP) 数据

关掉你的脂肪制造机: 完全控制胰岛素饮食计划 / (美) 哈特著; 许致柔译

- 汕头: 汕头大学出版社, 2003.8

书名原文: The Insulin-resistance Diet: How to Turn off Your Body's Fat-making Machine

ISBN 7-81036-581-9

I 关... II. ①哈...②许... III. ①减肥 - 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 049313 号

The Insulin-resistance Diet: How to Turn off Your Body's Fat-making Machine

Copyright© 2002 by McGraw-Hill Education

English Edition Published by The McGraw-Hill Companies, Inc

© Chinese simplified characters language edition, Shantou University Press 2003

All Rights Reserved.

关掉你的脂肪制造机: 完全控制胰岛素饮食计划

作者: 绮丽儿·哈特 玛丽·葛罗斯曼

译者: 许致柔

责任编辑: 胡开祥 邹菊 龙吟华

封面设计: 郭炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电话: 0754-2903126 0754-2904596

印刷: 广州大一印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电话: 020-85250482 邮编: 510075

开本: 890×1168 1/32 印张: 7.25

字数: 163 千字

版次: 2003 年 8 月第 1 版

印次: 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数: 8000 册

定价: 22.00 元

ISBN 7-81036-581-9/TS.34

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

目录

序文

对抗肥胖元凶——胰岛素阻抗性 3

绮丽儿·哈特

正确的食物组合是减肥关键 5

玛丽·葛罗斯曼

导论

健康享瘦五大营养素 7

第 1 篇

胰岛素阻抗性

如何让我们发胖

第 1 章

胰岛素如何影响脂肪 17

第 2 章

胰岛素阻抗性与 X 症候群 23

第 2 篇

连结平衡饮食法

胰岛素阻抗性的解决之道

第3章

步骤1: 连结蛋白质 49

第4章

步骤2: 平衡蛋白质与碳水化合物 57

第5章

为什么连结平衡法可以奏效 89

第6章

精通连结平衡饮食法 103

第3篇

满足身心需求 为你量身订做的方法

第7章

连结平衡法的菜单和食谱 131

第8章

实际运用策略 183

第9章

规律运动的重要 193

第10章

了解食物与我们的关系: 食欲与饥饿 201

后记

下定决心与故态复萌 215

附录

关于连结平衡饮食法的发展 231





序文

对抗肥胖元凶——胰岛素阻抗性

我自1980年在梅约医学中心(Mayo Clinic)实习起,开始我的医师生涯。在担任妇产科医生的期间,我就很关心有多少妇女在产后有减肥的困难,我也注意到很多罹患妇科疾病的患者在过去几年来一直有肥胖问题。

于是我去请教一位相当知名的营养学者玛丽·葛罗斯曼(Mary K.Grossman),如何让我的病人控制住体重。藉由她的专业营养学建议,当时我们得以帮助一些人——并非所有的人,控制体重。我们心里都很清楚,在减肥难题上,还有谜团待解。

幸运的是,这次合作引领我们走上肥胖病学(bariatrics)的医学领域,这个领域的医学研究人员与开业医生专门帮助病人减轻与管理他们的体重。当时,我们从一个全国性的肥胖症医学会议,得知一个新发现的疾病,它对无数个想要减肥的人有着深刻的影响。这个疾病被称为“胰岛素阻抗性”(insulinresistance),在确知胰岛素是疾病元凶前,相关症候群被称为“X症候群”(Syndrome X)。受此疾病影响的人因为身体对高碳水化合物食品的反应,而产生减肥与维持体重的困难。

令人惋惜的是,会议中的主讲人除了建议有胰岛素阻抗性的人须限制碳水化合物的摄取之外,只提出非常少的饮食指导方针。为了让我们的病人能有所依循,我们研究了很多时下提





出限制碳水化合物饮食的书。其中有些在医学上堪虑，有些则过于复杂。而且大部分的限制都非常严格，很难长期遵循，所以我们不想把它们介绍给病人。即使我们已经找出造成病人体重问题的原因，还是没有人能找出长期控制体重的方法。

因此，我们决定自己来发展一套计划。这套计划必须安全、浅显易懂、尽可能减少限制，而且还能让体重减轻。如此一来，我们的病人就可以终生奉行这套计划。就长期的体重控制而言，这是最重要的要素，因为就算赘肉有消失的一天，但胰岛素阻抗性问题若未解决，还是会不断复胖。

本书所提出的**连结平衡饮食法**(Link-and-Balance Eating Method)是一个全新、独特，而且相当简单的方法。它是根据胰岛素阻抗性的最新医学与营养学知识而发展出来的，是一个经过医学证明的饮食方法，**除可掌控减肥问题，更可自然地降低血压、胆固醇和三酸甘油脂，并有效改善第二型糖尿病。而就算你没有胰岛素阻抗性的问题，这个方式也是一般正常人所需要的健康饮食法。**

绮丽儿·哈特





序文

正确的食物组合是减肥关键

身为一位持有专业执照达 17 年的营养学者，我非常了解食物在人体内运作的情形。这些知识让我清楚知道哪些食物会使胰岛素阻抗性的疾病恶化，而哪些食物不会。当我继续深入研究的时候，我发现自己也有胰岛素阻抗性的问题，于是开始自我进行一项饮食试验。

我发现，正确的食物组合可以立即改善我的活力与健康，而且令人惊讶的是，这也让我的体重开始减轻。这实在是太奇妙了，因为自从我生产完后，就算奉行所谓的健康、低脂饮食，7 年来也都一直无法减轻体重。

绮丽儿·哈特医师和我开始让我们的病患实施这套连接平衡饮食计划，其结果令人觉得很不可思议。就连减肥难度最高的病人都觉得这样的减肥执行方式是前所未有的容易。每个人都同意这项计划非常浅显易懂，而且很容易遵循。

有越来越多的人来向我们致谢(通常都是喜极而泣)，感谢我们让他们终于能瘦下来，并能保持苗条的身材。这样美好的事情，每天都在发生。我们相信，透过本书，你也做得到。

玛丽·葛罗斯曼



健康享瘦五大营养素

【减肥新主张】

根据胰岛素阻抗性的最新医学与营养学知识发展而来的
连结平衡饮食法在减肥的同时，
还可预防与治疗糖尿病，降低血压、胆固醇和三酸甘油酯。

胰岛素的工作是：

- ☒ 调节血糖浓度
- ☒ 储存脂肪
- ☒ 提高血液中的胆固醇和三酸甘油酯
- ☒ 提高血压

减肥最重要的关键在于：

- ☒ 每天至少要做有氧运动 90 分钟。
- ☒ 尽量少吃高碳水化合物食品，以保持低胰岛素。
- ☒ 吃高碳水化合物、低卡路里的食物。



如果减肥对你而言，意味着剥夺自己喜欢吃的食物、结合乏味的饮食与坚强的意志力，或者当你真的需要吃东西的时候却要让自己挨饿的话，那么我们现在要给你一个惊喜！

《关掉你的脂肪制造机》并不是一本教你以这样方式减肥的书，本书是一本内容扎实的饮食指南，透过我们的“连结平衡饮食法”(Link-and-Balance Eating Method)，让你能适量地摄取所有你喜欢吃的食物，同时还能够让你减肥。

我们深知减肥，甚至是防止体重增加的困难度，自从我们在 1996 年开始实施这项计划以来，已经在我们的医疗诊所帮助成千上万的人成功地减肥，以及控制他们的食欲与健康。

在 1980 年代，我们相信摄取太多的碳水化合物会让我们发胖；但到了 1990 年代，我们却发现缺乏碳水化合物对健康有害。是的，没有错！因为在 1990 年代，大多数受欢迎的节食计划都是以更多的蛋白质与脂肪来取代碳水化合物。那样也许可以减轻体重，但是却也增加了动脉的脂肪。

这也是本书要强调的另一则令大家欣喜的好消息，那就是**完全剥夺碳水化合物不但有碍健康，对减肥而言也没有必要。**

减肥的关键

本书所提供的完全控制胰岛素饮食计划会让你从许多有害身体健康的观念中得到解放。我们要告诉你，每 4 名过胖的人当中，就有 3 名有胰岛素阻抗性(insulin resistance)的问题，这不但与糖尿病前期(prediabetes)密切相关，也是促使这些人发胖的罪魁祸首。如果你做了第 2 章的自我检验之后，发现自己可



能患有胰岛素阻抗性，那么你就会知道这是怎么一回事了。

你可以遵照本书所提供的饮食方法，来控制胰岛素阻抗性与进行减肥，而就算你没有胰岛素阻抗性的问题，这个方式也是一般正常人所需要的健康饮食法。

而一旦减肥成功，难道你会不想知道维持体重的方法吗？读完本书之后，你就会知道如何防止体重回升。如果你正被大量的减肥书压得喘不过气来，发现它们很难遵守，或者压根就是不适合你，那么现在请往下再读几页，你会知道为什么《关掉你的脂肪制造机》才是你减肥与控制体重的关键。

❶ 为什么你需要这本书？

你可以从这本书知道，胰岛素阻抗性是否就是你减肥失败的主因。还有以下这些原因都说明了为什么你需要读这本书：

※发现自己是否有胰岛素阻抗性：每 4 名过胖的人当中，就有多达 3 名有此问题却不自知。你也是其中之一吗？我们将帮你找出答案。

※发现自己是否有新陈代谢症候群(Metabolic Syndrome)：它所产生的体重问题还结合了高血压、胆固醇异常、三酸甘油脂异常，或葡萄糖耐量异常[abnormal glucose tolerance；第二型糖尿病(Type II diabetes)]等等。

※想知道如何将你所吃的食物加以连结与平衡，这样你就可以避免摄取与新陈代谢症候群相关、不利于身体健康的食物组合。



- ※如果你想要用最简单、最有效的方式减肥，只要来学学我们的连结平衡饮食法即可达成。
- ※想知道结合哪些食物一起吃可以导致体重减轻，但是分开来吃却会使体重增加的诀窍。
- ※如果你想吃米饭、通心面、马铃薯、玉米、面包、水果和甜食，但是所有其他的减肥书都告诉你不能吃这些食品。
- ※如果你还不知道“2 小时肥胖窗口”的事，也不清楚为什么这对减肥有关键性的影响。
- ※如果你想知道什么是多巴胺(dopamine)和血清张力素(serotonin)，以及它们到底如何控制你的意志力和食欲。如果你认为减肥的时候只能吃低脂、低卡路里的食物。
- ※如果你认为自己必须藉有氧运动来减肥。
- ※如果你已经试过所有的节食方法、读过每本减肥书，而且做遍所有你知道的运动，可是你还是无法让体重减轻。
- ※如果你试过减肥药，但最后体重还是回升了，而且速度比减肥的时候还快、增加的比减掉的还多！
- ※如果你觉得其他减肥计划太复杂、太无聊、有太多限制或太难遵循。
- ※如果你想知道，为了让减肥更成功，为什么你应该舍得花钱买你最喜欢吃的食物。
- ※如果你想了解我们如何解开现代最大的谜团之一——人体的脂肪制造机，以及如何利用连结平衡饮食法将这部机器关闭，帮助成千上万的病人成功地掌控减肥问题。



【减肥须知】为完全控制胰岛素所发展出来的连结平衡饮食法是一种经过医学证明的饮食方法，除可掌控减肥问题，更可自然地降低血压、胆固醇和三酸甘油脂，并有效改善第二型糖尿病。

这表示你也许能减少对血压药、降脂质药或是糖尿病药的需求，甚至完全摆脱这些药物。只要遵循这项饮食的营养建议，不需多久，你和你的医生就会对你的减肥成果与健康情形的改善感到不可思议。

连结平衡饮食法是一个全新、独特，而且相当简单的方法。它是根据胰岛素阻抗性的最新医学与营养学知识而发展出来的。多达 75% 过胖的美国人具有这种遗传性疾病，而大多数的人对此根本毫不知情。这本书不仅要探讨这项疾病，还要提供你解决之道。

现在，扔掉你的计算机、食物磅秤、卡路里计算表和其他减肥书吧！我们提供像游戏一般的饮食对策让你遵循起来更加有趣！只要采用步骤 1（见第 51 页）的基本方法，你马上就可以开始减轻体重。

这个方法对你一定有效，因为已有成千上万名曾经和你一样的人成功过。在我们的健康瘦身坊(Wellness Workshop)里的病人平均 1 个月可以瘦 3~6 公斤，但他们却不曾觉得被剥夺吃的权利，或者觉得他们好像在节食。尤有甚者，饮食法让他们能长期保持体重，而且不用耗费太多功夫就能改善健康。这本书将可以帮助你养成连结与平衡食物的健康习惯。



如何消除旧的饮食观念

今年 35 岁的珍妮丝，在两个孩子相继出生前，从来就不曾有过真正的体重或体力问题。但是现在，她每生完一胎就胖了许多，而且体重就是减不下来，她同时也注意到自己的体力变差了。

她总是在长时间的工作之后，还要回去照顾家庭，而且几乎很少有充分的时间可以坐下来好好吃顿饭。每到下午当和朋友闲话家常时，她必须吃些巧克力点心才能提振精神。到了晚上，也不像怀孕前那样有活力。她甚至还为这种与日俱增的疲劳感去看过医生，但是所有的检查与实验报告都显示她很正常。

由于很在意自己多出来的体重，珍妮丝加入了坊间一家减肥中心。虽然减肥速度很缓慢，但她还是瘦下来了，只不过因为她觉得受限太多，所以总是无法维持减肥的成果。

珍妮丝不停地寻找一种不需节食就能控制体重的方法。后来，她来到了健康瘦身坊，在开始进行连结平衡饮食法的 1 周内，她的体力就显著提升，而且工作时也更专注，晚上也不那么劳累。2 周后，她就减了 3 公斤；3 个月后，她就达成了减掉 12 公斤的目标。现在，已经过了一年了，她仍然以这个新的饮食法来维持她减肥后的体重。

现在，该是你重新计划的时候了！确保我们的方法能奏效的第一步，就是要抛开所有在过去已经证实失败的“饮食原则”，改以最新的减肥医学论据来取代。



看看下列常见的错误饮食观念，如果你相信任何一项，那么请拿出一支粗黑的墨水笔将它们删除，让它们从你的脑中彻底消失。（不过，如果这本书是你借来的，那么只要在心里将它们删除就行了。）

常见的错误饮食观念……

- 1.为了减肥，我需要计算食物的卡路里。
- 2.为了减肥，我需要计算食物的脂肪重量。
- 3.如果我想要减肥，我应该多做有氧运动。
- 4.减肥时最佳的食物是低脂、高碳水化合物的食品，例如，原味的烤马铃薯、面包圈(bagel)或通心面。
- 5.我应该避免吃肉，因为肉类的脂肪与卡路里含量很高。
- 6.我需要有钢铁般坚强的意志，以免纵容自己嗜吃。
- 7.为了减肥，我得放弃自己喜欢吃的食物。
- 8.如果你想要减肥，吃零脂肪的食品会比较理想。
- 9.为了集中心力减肥，我必须遵循一套严格的饮食计划。
- 10.为了减肥，我必须始终吃低卡路里的食物。

我们希望你已经把它们涂得相当黑了，这样你就再也记不得这些错误的观念。这些观念都是错误的，所以不要再尝试去遵守对你没有用的原则。

现在，你可以真正重新开始减肥了。只要遵循我们的连结平衡饮食法，你就会对食物与脂肪有一套全新的看法。我们采用了所有的体重管理科学论据——全部都是经过当今的科学证



实过的，并参酌我们专业的知识与经验，转化成为最简单、最有效的减肥与改善健康的方法。我们将在本书与你分享这个方法，也期待能听到你采用连结平衡饮食法后成功的消息。👊