

一生的饮食计划

吉莲·麦克凯斯博士 著

世界出版社

畅销书 销量超过一百八十万册
热播节目「改变一生的饮食计划」配套用书
营养专家麦克凯斯博士带给你的减压、瘦身、排毒、保健……的



改变一生的饮食计划

you are what you eat™

让你
更苗条
更健康
更快乐的承诺

吉莲·麦克凯斯博士 著

Dr Gillian McKeith

吕晓冉、管婧 译

R151.4
26

改变一生的 饮食计划

you are
what
you eat™

让你
更苗条
更健康
更快乐的承诺

吉莲·麦克凯斯博士 著
Dr Gillian McKeith

R15/1.4

26

图书在版编目 (CIP) 数据

改变一生的饮食计划/(英) 麦克凯斯著; 吕晓冉, 管婧译. —北京: 当代世界出版社, 2005.5

ISBN 7-80115-938-1/R·12

I. 改... II. ①麦... ②吕... ③管... III. 食品营养基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第019897号

建议分类: 健康营养

著作权合同登记号: 01-2005-2188 号

Copyright © 2004 by CELADOR PRODUCTIONS LIMITED

First published in the United Kingdom by

Penguin Books Ltd,

The moral rights of the author have been asserted

书 名: 改变一生的饮食计划

作 者: (英) 吉莲·麦克凯斯

译 者: 吕晓冉 管婧

策划编辑: 孙红梅

责任编辑: 张勇

美术编辑: 孟磊

标准书号: ISBN 7-80115-938-1/R·12

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路4号 100860

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

电 话: 编务: 010-83908400 发行: 010-83908408 83908409 83908410 邮购: 83908429

印刷者: 北京盛通彩色印刷有限公司

经销者: 新华书店

880毫米×1230毫米 24开本 9印张 11千字

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

定 价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。

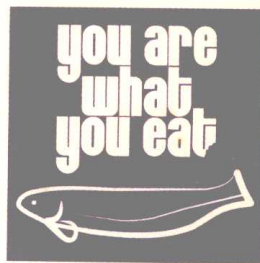
版权所有, 翻版必究

目录

前言	5
第一章 改变一生的饮食计划	8
第二章 了解你的身体	24
第三章 丰盛的瘦身饮食	45
第四章 令人头疼的五大问题	72
第五章 排出体内的毒素	108
第六章 成就美丽与性感	128
第七章 七日速成计划	144
第八章 二十个超级速成小贴士	172
第九章 下一阶段	180



前言



有些人将我描绘成顽固不化、冷酷无情的营养学家，满脑子都想着自然食品和健康饮食。甚至连我自己的母亲都不敢与我共进圣诞晚餐，她担心我会对她大讲特讲健康食物与不健康食物之类的话题，而我的女儿则称我为“食物狂”。

好吧，我不否认，我对那些吃进我们身体的东西十分着迷，但是我过去并非一直如此。几年前，我还只吃速冻和塑料包装的食品，如果一天不吃薯片和巧克力就活不下去。我从小在苏格兰高地长大，这让我爱上了肉馅加土豆，炸鱼加薯条，蛋奶沙司与果酱卷。

之后我爱上了一个美国人——一个健康迷。虽然我搬去费城住在他家附近，但我也绝不允许他那种古怪的饮食方式影响到我正常的生活。那还是在我二十四岁生日之前的事，在那之后，一切都改变了。生日当天，我的男朋友出乎意料地给我一个信封，里面的卡片上写道：让我们在经历一段漫长的旅行后到达一个特殊的地方吧！当时我对于这段旅行将会有多长、目的地位于何方毫无概念，我们跳进汽车出发了。在长达六个小时的旅途中，我幻想着酒店的豪华房间和热气腾腾的浴缸，窗外是美丽的山脉、平原、河流和温泉。驱车几个小时之后，我看到一块标牌上醒目地写着：纽约州欢迎你。我又开始想象雄伟的帝国大厦、热闹的百老汇和壮观的自由女神像，而我们的下榻地点则位于市中心的第五大道或麦迪逊大街。我的心因为这些憧憬而狂跳不止。我这个苏格兰女孩和这个大块头的男人一起行驶在通往这个伟大城市——“大苹果”的路上。哇！多么美妙的生日啊！

将尽第七个小时的时候，我们终于到达了目的地。没有什么“大苹果”，没有山峦，当然也没有热气腾腾的浴缸。

“我们要吃一顿长寿午餐来庆祝你的生日。”美国先生令人震惊地说道。

“吃什么？”我反问道。

“你就会知道的。”他平静地向我保证。

我们走进一间破败不堪的房子，里面有几十个人围坐在临时代用的折叠桌椅旁，桌上放着一些塑料盘子。这幅场景更像是小孩子们在玩过家家的游戏，但是在场的都是来自各行各业的成年人。有些人衣着高雅时髦，有些人则穿得随意休闲。难道我的男朋友是什么地下恐怖组织的成员？在离开苏格兰之前，我父母就警告过我这样的事情。

节目终于开始了。首先介绍了主讲者伊莲·努斯堡恩——一个小个子的苗条女士，她有着柔和的声音，真诚的目光和浓重的纽约口音。她写了本小书在地下秘密流传，题目叫做《复原》。伊莲开始讲述她的故事，这是我一生中所听过的最深奥的故事。刚开始听时我并不相信，但渐渐一种敬畏之情油然而生，最后我受到激励，心中充满了希望。

伊莲被认为只能再活两个星期，她全身的骨头充满了癌细胞，几乎不能走路、谈话、呼吸、站立或是坐下。医院把她送回家，因为他们已经无能为力了，而伊莲唯一可做的就是等死。

在她临终的床前，一个朋友决定用勺子喂她吃一种秘传的食物，叫做“长寿食物”，包含一些自然的素食如糙米、绿色蔬菜、种籽、海藻、豆类及酱汁或“味噌”汤。不到一个月，伊莲就开始恢复生气。不到两个月，她就感觉完全康复了。

然后她回到医院进行了检查，医生们发现她体内的癌症细胞已经消失得无影无踪。他们从没见过这样的事情，我也从未听说过如此难以置信的事。

就是从那一刻起，我开始意识到食物充满了神奇的力量，并开始了对食物的探索之旅——食物真的会影响我们的健康。当时我正饱受疾病困扰，这些毛病在我们工作或玩得过累时常常会来骚扰我们。我有着头疼、疲劳、身体痛、隐痛、脸上长斑的毛病，还患有念珠菌症、隐性酵母感染，体重也远远超出理想水平。当静下心来仔细思考一番之后，我终于意识到，自己已经变成我所见过的最不健康的人之一了。

现在我看到类似的情况出现在伦敦麦克凯斯诊所的病人们身上。这些病人第一次来到诊所时，我发现他们大都不懂得健康饮食，很多人体重超标，有些人甚至已经处于危险期了。我在你们身上想要实现的目标，和对那些病人的希望一样，那就是让你们了解到，哪些食物对你们是最有益的，哪些食物可以帮

助降低体重，保持苗条，改善你们的健康。

只要你遵循我的计划，就一定能做到这一点。如果你在大多数时间都能照我所说的去做，我可以保证你能变得更加健康、更加健美、更加强壮、更加性感、也更加快乐。这就是我对你做出的承诺。我曾经治疗过上千个病人，取得的成效难以置信并空前的好。人们从世界各地赶来寻求帮助。我的病人来自许多国家的各行各业，包括好莱坞明星、皇室成员、世界领导人、足球明星、奥运选手。但是他们都和你我一样是平常人，并且不论他们的背景如何，都有一个共同点：他们的健康决定于他们的饮食。毫不奇怪，饮食不健康的人往往要比饮食健康的人身体更差。

我的病人往往有着不同的目标，比如运动员想要获得更好的成绩，家庭主妇则可能需要更加充沛的精力，坐办公室的则需要强化肾上腺以更好地应对压力，上了年纪的人则需要保健方面的指导等等。但是不论怎样，他们吃进去的食物就是身体的良药。如果吃的东西不合适，身体就会贮存脂肪、降低体能、影响性欲甚至是头脑的思维能力。

从拿起这本书的这一刻起，你就迈出了通往健康苗条的第一步。是服用错误的药物还是采用我的正确药方，选择权在你自己。不过如果你做出的选择是正确的，你的身体将会给你超值的回报。另外，我的方法还适用你的每一个家庭成员，因此你不用担心会孤军奋战。你所要做的仅仅是改变，改变不良饮食习惯，承认有一些食物对你的健康是有损害的。

超过15年的从业经验让我发现那些懂得爱护自己身体，选择正确食物的人往往是最健康的。他们能够保持自然健康的体重，精力更加充沛，性生活更加和谐，生活更加轻松，头脑更加聪明灵活，而且总的来说，他们也更加快乐。你也能够做到这一切。

在很大程度上，这本书教给你的是怎样发现与了解。如果我可以教会你们选择正确的食物，你们变得更加苗条、健康和幸福的机会也就更大。我希望你们可以从我多年的研究以及成功治疗上千人的经历中受益。就像你们在节目中看到的那样，任何人都可以做到——只要让我来告诉你们该怎样去做。

吉莲·麦克凯斯医生

2004年5月

第一章

改变一生的饮食计划



you are
what
you eat

我们吃的食物就如同燃料，它为我们身体机能的正常运转提供了必不可少的能量。如果注入体内的燃料数量和质量得不到保证，那么你的健康状况也会大打折扣。我们体内的细胞数量多达百万亿，每个细胞每天都需要持续不断的营养供给以达到最佳工作状态。食物会影响到所有这些细胞的状态，进而影响到人生命的各个方面：情绪、精力、对食物的渴望、思考能力、性欲、睡眠习惯以及整体健康状况。简而言之，健康饮食是开启幸福之门的钥匙。

证据

选择这本书是你向全新生活方式、完美健康状态迈出的第一步。但是接下来我怎样才能说服你，使你欣然接受我后面将要介绍的关键步骤，抛弃你以前不健康的饮食习惯呢？

食物与健康之间的关系是至关重要的。饮食结构在促进健康与幸福方面扮演着重要的角色。关键的第一步是建立起良好的饮食习惯与健康的身体，不好的饮食习惯与不健康的身体之间的联系。这一点是我在阅读电视节目“改变一生的饮食计划”的参与者所写的饮食日记后意识到的。在这一系列节目刚刚开始时，所有的参与者不仅全部体重超标，而且都有着这样或那样的健康困扰，这些困扰有很多是由他们错误的饮食习惯造成的。他们吃的那些食品是头疼脑热之类小毛病的催化剂。我做了一张表，列出他们一周以来所吃的不健康的食品，并解释这些食品是如何影响到他们的健康，这样一来，食物与健康之间的联系就立刻一目了然了。

下面是一些关于食物的重要事实：

1. 高脂肪（尤其是含饱和脂肪酸）、高盐的食物有可能引发冠状动脉心脏病。
2. 科学研究表明，一般来说，有三分之一的癌症可以通过改变饮食习惯来预防。含大量纤维、整粒谷物和低脂肪的饮食有助于预防很多种癌症，包括结肠癌、胃癌和乳腺癌。
3. 许多生育学专家都坚信不健康的饮食，如高脂肪，高糖份或经过加工的食品中缺乏生育所必需的重要营养元素，会导致不育和流产几率增高。
4. 高脂肪、高糖、高盐的食物会使体重增加并加剧肥胖的危险。体重过高不仅会增加患心脏病、糖尿病、癌症和不育症的可能，而且会引起疲劳、自卑、精神不振以及身体不适。
5. 不健康的食品可能会造成忧郁和情绪波动，同时与经前期综合症、嗜食及焦虑症都有联系。
6. 含大量添加剂、防腐剂、糖精的饮食会造成精神不集中、多动症和攻击行为。这是因为含大量糖分和添加剂的食品在精加工的过程中丧失了铬元素。而铬对于控制血糖水平是必需的，如果血糖水平失去控制就会引发上述那些行为问题。
7. 缺乏重要营养元素钙的饮食（钙帮助保持骨骼强健）会增加骨骼变弱或变脆的危险，这种情况被称为骨质疏松。
8. 营养元素含量不足的饮食给肝脏造成很大压力。肝脏对于正常消化吸收生命所需的维生素及矿物质起着重要作用。要保持最健康的身体，你的肝脏就必须保持巅峰状态。肝脏无法对付大量的饱和脂肪酸和酒精，它们会造成肝肾功能的问题，如肾病和肝硬化（一种肝细胞死亡因而危及生命的情况）。
9. 含糖份过高的食物会造成血液中携带葡萄糖过量，血液里葡萄糖过多意味着将产生血糖方面的问题，如糖尿病。其症状包括：口渴、有过量葡萄糖引起的多尿、视觉问题、疲劳和经常性感染。
10. 如果饮食不健康，我们的免疫系统就会受到损害，会更容易感冒、流感、身体不适。我们需要

持续而稳定的吸收一些重要的维生素和矿物质以保持免疫系统的正常运转，保护我们不受感染，不易得病。

12种最受欢迎的日常食物

本章列举了最受人们欢迎的12种食物。乍看之下，它们并无任何惊人之处。但是看看下面列出的对它们营养价值的分析吧！我对数据作了转换，把它们换算成用茶匙来计量的糖和用块儿来计量的猪油，以便更加清楚地揭示事实。看看吧！你是否真的还觉得那么饿呢？

1. 炸鱼加炸薯条
2. 比萨饼
3. 意大利面条
4. 汉堡包套餐
5. 炸鸡
6. 烤肉串
7. 英式早餐
8. 红咖喱鸡（印度料理外卖）
9. 糖醋咕唠肉炒饭（中餐外卖）
10. 肉馅土豆泥饼
11. 薯片
12. 烤吐司

炸鱼加炸薯条

热量：1078 蛋白质：43克
碳水化合物：86克 脂肪：65克
纤维：56克 相当于17茶匙的糖及1/2块猪油

比萨饼（中等铁盘比萨）

热量：1746 蛋白质：80克
碳水化合物：159克 脂肪：88克
纤维：8克相当于31茶匙的糖及1/3块猪油

意大利面条（300克份）

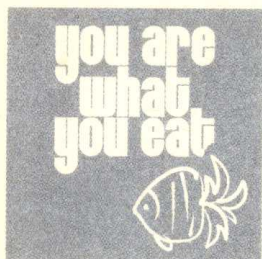
热量：237 碳水化合物：32克
脂肪：5.7克
纤维：3克相当于6茶匙的糖

汉堡包套餐（大汉堡、炸薯条加可乐）

热量：1300 蛋白质：34克
碳水化合物：189克 脂肪：44克
纤维：13克 相当于38茶匙的糖及超过1/5块猪油

炸鸡（三块炸鸡加薯条）

热量：933 蛋白质：62克
碳水化合物：72克 脂肪：45克
纤维：6克相当于14茶匙的糖及几乎1/5块猪油



烤肉串（加番茄洋葱的烤串及加沙拉酱的空心圆面包）

热量：704 蛋白质：61克
碳水化合物：78克 脂肪：19克
纤维：5克相当于15茶匙的糖及几乎1/10块猪油

英式早餐（两片熏火腿片、一根香肠、一个鸡蛋、一个番茄、一份豆子、炸面包片）

热量：831 蛋白质：46克
碳水化合物：52克 脂肪：50克
纤维：10克 相当于10茶匙的糖及1/5块猪油

红咖喱鸡（外卖）

热量：709 蛋白质：71克
碳水化合物：71克 脂肪：15克
纤维：1克相当于14茶匙的糖及1/20块猪油

中餐外卖（糖醋咕咾肉炒饭）

热量：520 蛋白质：16克
碳水化合物：72克 脂肪：15克
纤维：1克相当于14茶匙的糖及1/20块猪油

肉馅土豆泥饼（300克）

热量：336 蛋白质：18克
碳水化合物：28克 脂肪：18克
纤维：2克相当于5茶匙的糖及

1/20块猪油

炸薯片

热量：655 蛋白质：8克
碳水化合物：74克 脂肪：38克
纤维：5克相当于14茶匙的糖及超过1/6块猪油

烤吐司（两片白吐司，涂满奶油）

热量：348 蛋白质：6克
碳水化合物：35克 脂肪：21克
纤维：1克相当于7茶匙的糖及差不多1/20块油脂

可怕的是，很多人经常将这些东西作为一日三餐。如果我们的一天是从美妙的早餐开始，汉堡包做午餐，晚上又出去吃比萨饼，结果会怎样？（不要忘记我还没有把小点心和饮料算在内，仅仅是一日三餐）你摄取的卡路里总量将会是这样：

热量：3877 蛋白质：160克
碳水化合物：400克
脂肪：182克 纤维：31克

正常的日均热量摄入量男性是2550（每周17,850），女性是1940（每周13,580）。上面列出的数字几乎是女性正常摄入量的2倍，男性的1.5倍。

这相当于每天吃20只棉花糖和半

块猪油。再加上每餐之间的零食点心、饮料、酒，以及锻炼的不足，你就会变成一个定时炸弹，随时有可能爆发心脏病、糖尿病、中风、高血压、消化道问题等一系列疾病。你可以选择吃下这些毒药，或者，如我所希望的，对它们说不！

为什么减肥食谱没有效果？

现在我们来把这个问题搞清楚。传统的时尚瘦身饮食通常并没有什么功效。那些精确计算卡路里含量、“积分制”的，甚至是完全以高蛋白无碳食物为主的瘦身饮食，在我看来，都是不会达到你预期的减肥效果，更糟糕的是，这一过程既令人感到乏味又毫无意义，而且对人体又极其有害。当然，那些瘦身饮食或许会帮你在几周或是几个月内减轻一定的体重。然而，就长期而言，你却无法将此瘦身饮食进行到底，因为最终体重还会反弹，到那时你可不会再有耐心迁就你的身体了。

时尚瘦身饮食是以限制你的饮食来达到减肥效果的，这通常会使你严



重缺乏一些身体所必需的物质。比如，对高肉类蛋白低碳含量的瘦身饮食的狂热，不管是从科学还是从营养学的角度来看都是个根本性错误。人类身体机能的正常运转、思考、获取能量、拥有优质的性生活和积极乐观的生活态度，这一切都离不开复合碳水化合物。这种物质富含在一些重要的谷物中，比如糙米、小米、昆诺阿黍、黑麦、大麦和荞麦。我的一些病人，因为只吃高蛋白食品而不摄入复合碳水化合物，而得了便秘、情绪波动症、狂躁症、眩晕、头痛、胃痉挛和抑郁症（即使最随遇而安的人也会得抑郁症）。就长期而言，他们都不得不为了取得好的减肥效果转而采用我所规划的生活方式。

除此之外，大多数时尚减肥食谱会限制对重要的脂肪酸EFAs（essential fatty acids必需脂肪酸）的摄入。这是极为不科学的，并且对你的身体有害。EFAs实际上可以帮助身体分解脂肪。所以戒除那些含有大量必需脂肪酸的食物就好像除了我们的脂肪燃烧剂。我把它称为“丰盛的瘦身饮食”，你不需戒食任何东西。好好享受那些鳄梨吧，还有巴西胡桃、杏仁、芝麻、南瓜籽、核桃……好吃又健康的東西举不胜举。

瘦身食谱在我看来并不是要让你

挨饿，而是一种新的生活方式，每天都能享受丰富的健康食品。“改变一生的饮食计划”比任何尝试过的方法都有效，因为我的计划是建立在来自全球各地的科学研究、临床科研及生物化学实验基础上的。在一系列的美味食物中选择，开始采取吉莲·麦克凯斯提倡的生活方式吧！

我的目标是：你只要稍稍改变就会立即见效并获益终生。

健康食物

这些食物能够：

- ▷ 促进你的思考能力
- ▷ 鼓舞你的情绪
- ▷ 舒缓紧张压力
- ▷ 增强你的活力
- ▷ 给你一颗健康的心脏

对于心脏病而言，健康的饮食起着至关重要的作用，它能：

- ▶ 使血管通畅，能运输血液中降低胆固醇的化学物质，促进产生能使血凝块溶解的物质，提供某些能使血管舒张的荷尔蒙并降低血压。
- ▶ 参与到抵抗癌症的斗争中去，产

生一种使异常细胞生长减慢或停止的物质。

- ▶ 帮助抗衰老，减缓身体自然老化的速度。
- ▶ 帮助驱赶普通感冒与流感，促进身体产生更多的自然杀伤细胞来抵御感染。
- ▶ 防止头痛和哮喘。
- ▶ 产生能消除因关节炎而疼痛肿胀的物质。
- ▶ 攻击细菌与病毒。
- ▶ 提高你的生育能力和性欲。
- ▶ 使你的皮肤、毛发、指甲散发出健康的光泽。

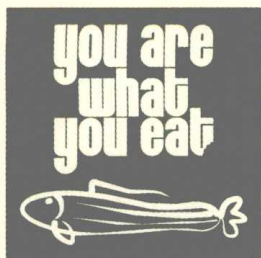
还有不计其数的其它好处，不可能全部列出来。但是在这儿，我想传递的信息是清晰而明确的：健康的饮食能让你不仅看上去健康，感觉更健康。

基本上来说，如果你吃得不健康，就不会减轻体重，也不会觉得健康。

不健康食品

这些食物会：

- ▶ 加速衰老。
- ▶ 导致体重增加。
- ▶ 造成消化问题，包括胃胀，排气和痉挛。
- ▶ 让你感觉昏昏欲睡，萎靡不振。
- ▶ 扰乱你的注意力。
- ▶ 引起情绪波动。
- ▶ 影响生育能力与性欲。
- ▶ 引起对关节的隐性损害，阻塞血管，增加患心脏病和关节炎的几率。
- ▶ 造成血管狭窄僵硬，血栓正是这样形成的。
- ▶ 造成体内中毒，多年后可能演变成癌症的扩散。
- ▶ 削弱免疫系统。
- ▶ 引起头疼和哮喘发作。
- ▶ 使关节炎的疼痛加剧和肿胀恶化。
- ▶ 让你的皮肤、毛发和指甲看上去不健康。



健康食品对阵不健康食品

健康食品

新鲜食品或生的食品

新鲜食品就是生的食品，这些食品没有被烧过、煮过、炖过、微波过、冷冻过、烤过或蒸过，因此仍保持了其原始状态，含有食物酶。食物酶是食物的生命力，它能够帮助食物的消化过程。生水果，生蔬菜，发芽的谷物与种籽都含有食物酶。我们需要大量的食物酶来营养身体，提供能量并且平衡新陈代谢。

“改变一生的饮食计划”的参加者们过去的饮食结构一个最大的不足就是他们的饮食中没有任何的食物酶。大多数的参与者从不吃生食。

健康碳水化合物

指的是不含精制糖的碳水化合物：如水果、全麦面包、谷粒、米和蔬菜。这些健康的碳水化合物（称作复合碳水化合物）含有自然产生的糖，身体可以很容易并慢慢地将其进行分解，以帮助平衡脑功能和情绪心态，并且提供能量。重要的是这种碳水化合物没有丧失它们的营养物质。

有机食物

有机食品指不含化学物质的食物。有机食品生长在没有施过化肥或杀虫剂的土壤里。记住，如果你吃的食物上喷洒有化学物质或来自化学处理过的土壤，那些有毒的化学物质就会进入你的身体和血液。谁知道它们会干些什么坏事？有很多研究显示，我们体内的化学物质对我们的健康没有任何帮助。

健康蛋白质

植物蛋白质在体内容易分解。昆诺阿黍就是一种十分容易消化的植物蛋白质。它长得就跟一般的谷粒差不多，你可以用它熬成美味的粥。嫩苗（是从种