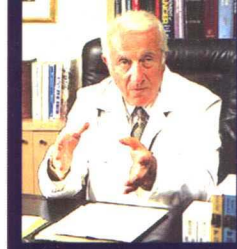


连续四年高居《纽约时报》畅销书榜首

实施阿特金斯法, 创建新健康饮食时代,
减轻体重! 健康体魄! 身材健美!



DR. ATKINS



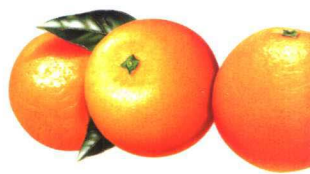
NEW
DIET
REVOLUTION

罗伯特·C·阿特金斯, 医学博士 著
Robert C. Atkins, M.D.

阿特金斯医生的

新饮食习惯

本书原名《饮食革命》,
改变了美国人的饮食习惯,
引领人们进入新的健康人生。 ■



数千万人从中受益, 风靡
全球的超级畅销书! ■



中国书店出版社

新饮食习惯

DR. ATKINS

NEW

DIET

REVOLUTION

中国图书出版社

图书在版编目(CIP)数据

新饮食习惯/(美)阿特金斯著; 蒯智深等译.

—北京: 中国青年出版社, 2004

ISBN 7-5006-5945-8/R·62

I. 新… II. ①阿…②蒯… III. 饮食-卫生习惯

IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 094111 号

DR. ATKINS' NEW DIET REVOLUTION by Robert
C. Atkins; M. D.

Copyright © 1992 by Robert C. Atkins; M. D.

This edition arranged with RIGHTS UNLIMITED.

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY,
LABUAN, MALAYSIA.

Chinese translation Copyright © 2004 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

All Rights Reserved.

新饮食习惯

作 者: [美] 罗伯特·C·阿特金斯

译 者: 蒯智深 龙胜东 刘国栋 吴茜茜

责任编辑: 刘 伟

文字编辑: 周铁羽 葛建亭

美术编辑: 张淑芳

责任监制: 于 今

出 版: 中国青年出版社

发 行: 中国青年出版社北京中青文
书刊发行中心 (010)65516875

网 址: www.antguy.com

www.guy123.com

制 作: 中青文制作中心

刷: 中国青年出版社印刷厂

版 次: 2004 年 10 月第 1 版

次: 2004 年 11 月第 2 次印刷

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 405 千字

印 张: 20

京权图字: 01 - 2004 - 5305

书 号: ISBN 7-5006-5945-8/R·62

定 价: 38.00 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

(010)84251190

中国青年出版社

(010)65516875

(010)65516873

中青版图书, 版权所有, 盗版必究

目 录

前言	7
----------	---

I

第一部分

阿特金斯法何以致胜	11
-----------------	----

1	承诺:减轻体重!增强体能!身材健美!	13
2	入门基础:克服减肥障碍,走出减肥误区	29
3	如何成功	42
4	肥胖的三种类型	50
5	理解胰岛素的重要性	60
6	神奇的脂肪分解	65
7	有没有代谢优势?请你来判断	71
8	揭开碳水化合物的神秘面纱	81
9	关于阿特金斯法的事实与谎言	101

II

第二部分

如何进行阿特金斯法减肥,

今天和终生.....115

10	开始前的准备工作	117
11	立即出发:入门阶段	134
12	收获的季节	160
13	你准备好进入第二阶段了吗?	174
14	继续减肥:阿特金斯法的第二个阶段	188
15	如何度过沉闷期	213
16	前期保持:为永久苗条做准备	228
17	终生保持	241
18	启动减肥机制的饮食方式	269
19	真实世界里的饮食	284



第三部分

了解健康和安宁.....309

20	新陈代谢抗性	311
21	减轻体重的心理: 为了更健康的生活而改变行为模式	330
22	锻炼:不能讨价还价	346
23	营养补充:甚至不要考虑在没有它们的情况下生活!	368



第四部分

疾病预防.....383

24	通往糖尿病的危險之路	385
25	酵母反应	410
26	食物不耐性:为什么我们每个人都需要独特的食谱	421
27	终生保护你的心脏	429
28	传播消息	452



第五部分

食品与食谱 461

早餐、午餐和面包	492
开胃食品	508
汤	514
主菜——海产品	524
蔬菜	575
沙拉和沙拉酱	590
餐后甜点和糖果	607

前言

Preface

10年前，我写了一本旨在帮助人们减肥的畅销书，本书是其更新版本。与当初一样，我现在仍坚定地认为，对于到底什么才是健康的饮食方法，可以说是错误的信息满天飞，这正是肥胖流行于美国的原因所在。

当初那本书的影响之大超出了所有人的预料。其销量超过1000万册，连续5年雄居美国饮食与保健类图书销量第一的宝座。实际上，该书是有史以来此类图书之中销量最大的畅销书。毫无疑问，在其成千上万的读者之中，很多人遵照书中的要求去做，减轻了体重，保持了体形，并彻底地改善了健康状况。

不过，如今的情况已大不一样。随着医学界的观点不断变

化，通过控制碳水化合物摄入量来减肥的理论得到普遍认同。控制碳水化合物的营养饮食法有着大量的科学依据，医学理论的发展虽然缓慢，但最终还是看到并开始接纳这些科学依据。

这实在是可喜可贺！因为我最初写这本书时，一些善意的医学机构由于信息闭塞而一味地反对高脂肪，从而使人们确信只要是低脂肪的食物就是健康的。

含糖的麦片有美国心脏学会的认可证明，与面包、意大利面、硬面包圈等一起被认为是有益健康的东西，但同时人们对牛排或羊肉则退避三舍。这种低脂肪风流行了20年，美国人饮食中的脂肪含量因此大大降低，但与此同时，碳水化合物的摄入量却大大增加。另外，脂肪摄入减少也并非意味着人们吃更多的蔬菜，相反，人们在吃经过加工的碳水化合物、糖和面粉。这些典型的垃圾食品已经成为美国人饮食中的必需品。

如果想使国民变得肥胖、乏力、不健康，这种饮食无疑是最佳的途径。每年都有大量的数据表明，肥胖者的比例日益攀升。更可怕的是，全球糖尿病患者剧增。肥胖者往往也是糖尿病患者，这就像是一个硬币的正反面一样。

很明显，肥胖与糖尿病这两个孪生的常见病正是低脂高糖饮食的结果。一些提倡低脂的组织大力向公众宣扬这种饮食的好处，同时也极力贬低控制碳水化合物的营养饮食法。相反，这种被他们称为极端有害的营养饮食法正是如何消灭肥胖与糖尿病的答案所在。

如今，越来越多的人认识到，他们被误导了。很多人已经从

盲目追求低脂转向注重控制碳水化合物的饮食方式。我敢断言,那种过分强调低脂的理论,其危害之大,在当代医学宣传中找不到第二个例子。

尽管控制碳水化合物的营养饮食法可以有效地改善人们的健康,但有不少貌似真实的说法会阻止你这样做。在此我仅举几例。首先,低脂宣扬者称,高蛋白的饮食损害肾功能。然而,我从未见过或听过谁举出一个例证。

另一个说法是控制碳水化合物会引起胆固醇问题。这在一些人头脑中根深蒂固,即使大量的证据也无法改变他们的错误观念。而事实是,通过阅读本书你便会明白,大量研究均表明,控制碳水化合物摄入量可以有效地使人体储存的脂肪成为能量的主要来源,从而大大改善胆固醇和甘油三酸脂的状况。

当今社会糖尿病患者与肥胖者的比例之所以迅速上升,一些不正确的信息与理论难辞其咎。在阅读本书的过程中,你将为这些错误信息数量之多、危害之大而感到吃惊。这也是我再版此书的主要目的。我希望尽可能多的人战胜肥胖、糖尿病、心脏病、高血压以及所有其他因摄入过多碳水化合物而不断加重的病症,从而使医学界的所有专家都承认,控制碳水化合物饮食法是通往理想健康状态的最佳选择方案。

或许,我再也不必写一本像此书的第一版那样具有反叛性和争议性的书了。你拿在手中的是全面修订补充后的新版。在认真听取读者反馈意见的基础之上,本书实际应用部分的“可操作性”得到进一步提高;增加了大量新的案例以及经过改进的食

谱；增加了关于大量最新科学依据的信息。10年前，我们提出了正确的理论；如今，我们有两倍于当初的研究成果来支持《新饮食习惯》所倡导的营养饮食法。

想减肥？你现在已经胜券在握，你不是已经买下这本书了吗？要健康？请记住，控制碳水化合物营养饮食法是辅助治疗理论的重要组成部分，其目标正是助你恢复到理想的健康状态，无论病因何在。

阿特金斯法何以致胜 **I**
Why Atkins Works

1



13

阿特金斯法
何以致胜

第一章

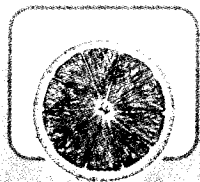
承诺:减轻体重! 增强体能! 身材健美!

本章要点!

- * 典型的美国人饮食非常不符合人体正常代谢的要求。
- * 大多数肥胖的原因是代谢紊乱,而不是摄入脂肪过多。
- * 大量研究表明,糖、精加工的面粉和各种垃圾食品对人的健康、体力与精神状态以及身材都非常不利。
- * 低脂食品实际上多是高热量食品,不但不能使人远离各种健康问题,反而会带来这些问题。
- * 坚持阿特金斯法不仅会使你的体重得到控制,而且还使你身体健康、远离疾病。
- * 阿特金斯法中的食品富含人体必需的蛋白质与脂肪,还有适量的、主要来自于蔬菜的优质碳水化合物。

14

新饮食习惯



1

减轻体重! 增强体能! 身材健美! 本书将告诉你如何实现这些目标。

不仅如此, 本书还将告诉你如何一劳永逸地改变你的人生。

你正在阅读的是一本自 1992 年以来已经销售愈 1000 万册的畅销书。可能有两三千万人使用过书中的方法。很多人说这是他们试过的最有效的减肥之道。确实如此!

或许像很多人一样, 你也经历过无数次减肥大战, 试过各种减肥方法——低脂饮食、混合饮食、葡萄柚疗法、禁食固体食品, 以及其他种种曾风靡一时的饮食疗法。你也学会了如何计算卡路里, 但最终却减肥失败。即使减掉了一些体重, 你总是饥饿难耐, 少气无力。而一旦你回到过去的吃法, 体重不仅迅速恢复原状, 往往还会比以前更胖。

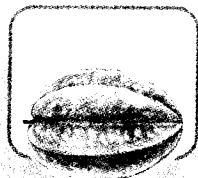
对很多人来说, 上述情况或许听起来再熟悉不过。我的方法将帮助你彻底结束这种恶性循环式的减肥游戏。而且, 我将帮助你采用一种永久性的饮食方式。

这种饮食方式将:

✿ 让你减轻体重而无需老惦记着卡路里。

✿ 让你感觉更加精力充沛, 看上去更加精神

1



15

阿特金斯法
何以致胜

焕发。

※ 让你自然而然地补充体能。

※ 让你减掉的体重一去不复返，同时你还可享受各种美味佳肴。

除了能帮你减轻体重之外，我的方法还有一个更加重要的好处：你将从本书中学到的这种方法还是一种有益健康长寿的革命性的营养饮食法。有朝一日，我的读者会说：“我知道我将会减轻体重，但我从来没想到自己的健康状况会有如此大的改善。”

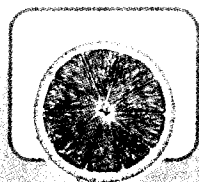
当代美国人的典型饮食——我有时称之为高糖的破玩意儿——不仅让人变得肥胖，而且从短期来看，还使人整天难受——白天乏力、易怒，晚上睡不好觉；从长期来看，极易引发心脏病、高血压、糖尿病和其他一些灾难性的疾病。

我将向你介绍的不仅是一种减肥之道，而且是助你终生保持健美的饮食方法。对很多人来说，“节制饮食的方法”不是终生的饮食之道，而是他们年复一年与自己玩的一种三天打鱼、两天晒网的减肥游戏。本书所讲的绝非这种游戏！从现在起，我所说的不是阿特金斯“节食法”，而是阿特金斯营养饮食法，或者是“采用阿特金斯饮食法”，或者干脆简称为“阿特金斯法”。这是别人曾经用过的简约表达方法，我也拿来用用。

阿特金斯营养饮食法能使人更健康，是因为它不同于典型的美国人的饮食之道。简单地说，你将避免过多摄入热量所导致

16

新饮食习惯



1

的不良后果,从而避免体内产生过多的胰岛素。

想深入了解一下吗?好,人们都说一张图片胜过千言万语,我先来描述两张图片如何?

美食尽享与终生健康

在第一幅图片中,我站在一张堆满美食的大桌子后面,脸上自然而然地充满了自豪与期待,这不足为奇。桌上鸡鸭鱼肉一应俱全,蔬菜也应有尽有,各种干果、新鲜的沙拉、诱人的水果,甚至还有奶油、乳酪、葡萄酒、炸薯片、煎蛋饼等等。这些将是你按照阿特金斯法减掉赘肉并达到“终生保持”阶段之后所能吃的东西。而且,随着相关技术的发展,随着碳水化合物替代食品的不断研发出来,能摆上这张桌子的还将有碳水化合物含量适中的面包、奶油蛋糕、冰淇淋及各种点心。

面对这么多令人垂涎三尺的美味,我不禁产生了一种饿虎扑食式的冲动。其实,我所想象的这一大桌美味有点过于丰盛了。我只是想告诉你,减肥并不等于自我剥夺享受美味的权利,健康的饮食方法其实其乐无穷。我相信,你很快便会体会到这一点。

第二幅图片是关于你的,我坚信这就是未来的你。

在我虚拟的这幅图片中,你身材健美,体重适中,精力充沛,神采奕奕。这幅图片中的你不再为减肥而忧心忡忡,再也不必花