

吃对东西， 7天就能瘦

seven days can be thin

吕绍达 编著

权威专家告诉你
史上最有效的自然饮食

想减肥的请注意：

99%的肥胖，都是因为吃错！

吃对了，7天就有惊人发现！
2个月减掉 40 公斤，不是梦！



**Seven days
can be thin**

让你轻松瘦得
又快又健康

新出图证(鄂)字10号

图书在版编目(CIP)数据

吃对东西,7天就能瘦! / 吕绍达编著. —武汉:华中师范大学出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5622-5776-9

I. ①吃… II. ①吕… III. ①减肥—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第241374号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理,经柠檬树国际书版集团苹果屋出版社有限公司授权出版中文简体字版。

吃对东西,7天就能瘦!

吕绍达 编著

出品人:范军

责任编辑:胡维韩芳

编辑室:对外合作部

出版发行:  华中师范大学出版社

选题策划:北京快乐共享文化发展有限公司

社址:湖北省武汉市珞喻路152号

电话:027-67863040(发行)

网址: <http://www.ccnapress.com>

经销:全国新华书店

印刷:北京画中画印刷有限公司

字数:120千字

开本:889mm×1194mm 1/24

版次:2013年1月第1版

定价:29.80元

总策划:段仁国

责任校对:张杨

电话:027-67867370

电话:010-63703381(发行)

邮编:430079

传真:027-67863291

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

印张:7.5

印次:2013年1月第1次印刷

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请拨打举报电话 027-67861321

吃对东西，
7天就能瘦！

seven days can be thin

吕绍达 编著

吃得技巧，就能瘦得有效！
——以自身减重经历分享：酵素是新陈代谢的关键

生活形态的改变，导致现代人营养的摄取不均，进而产生过度肥胖、代谢症候群的病例逐年倍增的可怕现象。身为医师，加上自己曾经有过同样的困扰，所以在历经减重之路后，我经常以自身的经历鼓励大家少吃多动，并在苹果屋出版社的邀请下，将运用毛巾操进行瘦身、调养身体的技巧公开分享给大家。一年多来，连续三本书的热烈反响，让我深深体悟到一个事实，那就是——身受肥胖之苦的人们，真的是太多了！

也正因为如此，当苹果屋陈社长跟我谈起要出版一本有关酵素、代谢与减肥的书籍时，我不但觉得非常有必要，而且也认为正好可以通过这样一本书籍的出现，来传递我对于运动瘦身之外的“饮食减重观”——本书所讲述的，就是很关键的一个理念，那就是：在对的时间、吃对的食物，就能加速代谢机能，让身体自然而快速地瘦到健康状态！

想减肥？吃得有“酵”是关键！

简言之，新陈代谢涵盖体内所有的化学反应与生理活动，而酵素正是促进新陈代谢的重要物质；也正因为新陈代谢速率反应出热量消耗的快慢，所以想瘦就要靠酵素的正常运作。换句话说，酵素就是让人变瘦、变美、变健康的原动力！

但是，想要让酵素能够在身体内源源不断地合成，就得靠正确的饮食习惯，包括吃下肚的食物种类、食用分量、吃的时间以及烹调方法等。举例来说，不少病患都会问我：吕医生，我已经有做运动、也吃得很少了，但





为什么还是瘦不下来？事实上，减肥最忌讳的就是不当节食，因为吃得不够、营养素缺乏，不但会造成新陈代谢的紊乱，甚至还会危害其他器官的机能，所以就算一时之间体重有所下降，但很快的，你就会感到体力变差，甚至没有多久就又会复胖回来！

吃蔬果，高纤低脂超有“酵”！

因此，我要强调吃对东西的重要性——本书中所谈的生食天然蔬果，既符合“高纤维、低热量”的健康饮食原则，加上富含大量未被破坏的食物酵素，可说是促进身体进行消化及代谢作用的最佳食物。因为酵素是维持细胞运作的最基本原料，但人体所合成的消化酵素及代谢酵素，不但会随着年纪的增长而降低产出，而且二者的总量也是有限的。因此，只要能从食物中取得酵素，透过食物酵素的运作，吃下去的东西可以更顺畅的消化，这样一来，不但能降低消化酵素的耗损，还能促进代谢酵素的运作，让囤积在体内的脂肪有效地燃烧、转为能量，进而达到消除肥胖、加速排除陈旧废物质及毒素的功效。

生食法，正确择食保健康！

不过，讲到生食，许多人都有“要怎么吃”的疑问。而本书除了提供好用、实用、营养均衡的生食食谱及外食的应用选择之外，更通过详尽的观念解析及问答形式，让大家对于生食减肥的医学原理有所认知，并搭配“三·八体内循环时间表”的观念，告诉大家“吃对时间”的重要性与效果性，帮助大家理清常见的疑惑与误解。可以说，这是一本全方位建构“有酵饮食”完整观念的参考书，不但想减重的人应该看，我相信，只要是想吃得健康的人，都应该看！

在这里，我谨将这本书推荐给每位读者！希望本书的出版，可以带动大家正确的择食习惯，并通过身体力行的实践，让恼人的肥胖与疾病远离你我的生活，从此拥有健康、快乐的人生！

——现身说法，成功减重型男自述
生食蔬果，让我两个月瘦40公斤！



生食减重法

减肥前 95Kg

减肥后 55Kg

生食减重者档案

姓名：李浩宇 (Dannis Lee)
年龄：25岁
职业：学生
身高：176公分
体重：55kg
减肥时间：2个月

瘦子变胖子，都是宵夜炸鸡排惹的祸！

我小时候原本是个瘦子，但念小学时，有一年暑假去外公家住，不知不觉中竟养成了宵夜时一定要吃炸鸡排的习惯，没想到一个月下来就胖了7公斤。但是，家里大人并没有因为这样而特别约束我的饮食，反而还觉得小孩子就是要胖胖的才可爱……所以，就这样，在错误的饮食方式中，由此展开了我长达10年的肥胖之旅；最胖时，体重甚至直逼100公斤！

其实，我自己本来也没有觉得胖有什么不好，一直到初三那年，有一次在体育课跑步的时候，我因为不小心跌倒，鞋子也掉了，同学们竟然纷纷从我旁边呼啸而过，还一边大声嘲笑我说：“猪蹄掉了！猪蹄掉了！……”那一瞬间，真的让我深受打击，同时一个念头也在我心中迸发，那就



是：“我一定要减肥！”

断食没有用，新闻报道“生食”让我心动！

刚开始要减重的时候，由于完全没有概念应该怎么做才对，所以，我一心只想到节食。而为了想让自己赶快瘦下来，我甚至采用完全不吃的断食方式来自我要求。但是，也因为这样的方法根本不正确，所以不但没有任何效果，而且还把正值发育期的自己饿得头晕目眩，每次都实施不到一个礼拜，就宣告放弃！

就在我觉得很气馁的时候，有一天，我看到新闻报道提到，美国女星黛咪·摩尔等许多欧美知名人士都崇尚生食风潮，甚至，还因为这样的饮食习惯而维持、拥有苗条的身材。于是，尽管完全不明白这种瘦身方式的原理何在，但是我还是决定一定要好好利用暑假来实施这个计划，为的是希望暑假过后进到高中时，自己可以用不一样的面貌来认识新同学！

均衡吃生食，搭配健康运动成功减重！

打从开始实施生食法，我每天早晚两餐都吃生菜沙拉、水果搭配酸奶，而且还固定摄取 2000ml 以上的水分。同时，因为听说生食减肥只吃蔬果可能会导致蛋白质摄取不足，所以，我也会搭配氽烫鸡肉、牛肉和猪肉，或以喝豆浆、吃水煮蛋的方式，让各种营养素均衡，并多在午餐及晚餐时补充蛋白质。就这样，大概一个礼拜，我就发现，原本自己排便不顺的状况，已经获得明显改善，每天都能有一次以上的正常排便；此外，脸上因为青春期而冒出的大小痘痘，也变少许多，皮肤出油的状况也没有那么明显频繁了。

而在此同时，我也没有忘记要配合运动——因为喜欢游泳，所以我每天都会到游泳池报到，游累了，就在水道中慢步行走，利用水中阻力消耗更多热量——不说你可能不知道，在水中运动所消耗的卡路里，可是在陆地运动的两倍！两个

月下来，惊人的效果出现了，那就是当时身高大约 176 公分的我，体重竟从 95 公斤激瘦到了 55 公斤！

有“酵”就能瘦，维持代谢正常不再复胖！

如今，距离我实施生食减重法的那个暑假，已经又过了 10 个年头！发育完成的我，现在已经是一个身高 176 公分、体重 55 公斤的大男生。虽然我不愿意再回顾自己过去肥胖的身型，但是我非常乐于将这段瘦身史分享给更多仍在为肥胖问题而伤透脑筋的朋友们。

其实，生食法之所以能够让我成功减重，究其原理就是因为食物酵素所带动的代谢机能作用所致，加上充分吻合的“高纤低脂”的健康饮食原则。它能够让我们的身体产生本质上的变化，进而分解掉多余脂肪、排除掉有害毒素，让我们的身型恢复到应该有的健康状态。

在这里，我除了为自己所实践过的生食减重法做见证，也要告诉大家，虽然现在的我已经恢复正常饮食，但每逢与朋友大吃大喝、聚会应酬之后，我还是会利用至少一天的时间来吃生食，促使有“酵”饮食达到清理肠胃、促进代谢的目的，进而常保身体的轻盈与健康。我谨郑重将这个方法推荐给每一个需要的人，不论你是男生还是女生，都希望你在这本书的引导下，开始尝试这史上最有“酵”的减肥方法，让自己在医疗及营养专家的带领下，轻松瘦得自然又健康！

生食减重见证人

(Dannis)

目
录

- 编者序** 吃得技巧，就能瘦得有效！……吕绍达 2
——以自身减重经历分享：酵素是新陈代谢的关键

- 实证案例** 生食蔬果，让我两个月瘦 40 公斤！……李浩宇 4
——现身说法，成功减重型男自述

PART 1
【预备篇】

吃得不对，一定胖！

——10 个问题，快速查出让你瘦不了的错误饮食习惯！



PART 2
【知识篇】

酵素是让人变瘦、变美、变健康的原动力！

——四大知识，建立你对酵素、生食以及身体的了解！

知识 1 酵素，正是促进身体代谢的关键物质！……18

知识 2 人体制造的酵素总量有限，必须补充！……21

知识 3 想要获取大量酵素，生食、冷食是最佳来源！…24

知识 4 酵素具有五大功能，全面影响健康！……29

PART 3

【观念篇】

利用天然酵素饮食， 你可以瘦得又快又健康！

——四大观念，让你自然减重无负担！

观念 1 天然酵素，就是从自然食物中获取的酵素！……34

观念 2 想要速瘦，就要在对的时间吃对的东西！……39

观念 3 自己动手，掌握食物酵素最有效！……52

观念 4 积极力行，就能发现酵素饮食的惊人功效！……58

PART 4

【检测篇】

实施天然酵素减重饮食法之前， 请先检测自己的肥胖状况！

——是全身胖？还是局部胖？你的身体到底有什么问题？

检测 1 你算“胖”吗？……66

检测 2 你有“局部肥胖”的困扰吗？……74

检测 3 你为什么“胖”？……77



PART 5
【实践篇】

**让你快速看到瘦身效果的
三大类天然酵素饮食！**

——56道营养素均衡、酵素量超高的减重料理！

实践 1 好吃又好喝的**水果瘦身餐**……84

实践 2 有鱼也有肉的**沙拉减重餐**……115

实践 3 味美酵素多的**泡菜激瘦餐**……146



PART 6
【附录篇】

**超实用！天天都用得到的
有酵饮食随身秘籍！**

——完全QA、瘦身运动、外食建议，一次全收录！

附录 1 关于“有酵饮食”的13个Q&A！……162

附录 2 让有酵饮食更有效的3招瘦肚子毛巾操！……169

附录 3 外食也要很有“酵”的35种餐点！……176



PART **1**
【预备篇】

吃得不对，一定胖！

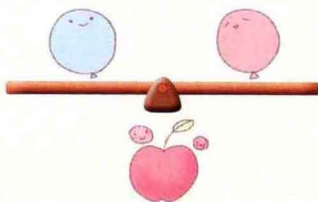
—— 10 个问题，快速查出让你瘦不了的错误饮食习惯！

错误 1 每天赶着上班，干脆不吃早餐了！……12

错误 2 吃东西狼吞虎咽，10 分钟解决一餐！……12

⋮

错误 10 为了控制体重，一味以低热量代餐包来取代天然食物！……15



你知道吗？世界各国的肥胖人口数都在快速增长，而根据统计，中国台湾的过重人口也从 20 年前的 12% 上升至目前的 47%，其中约有超过 550 万人已经到达肥胖的程度。之所以会造成体重过重、身材肥胖的状况，除了压力太大、作息不正常等因素所致，最主要的原因，还是由于饮食不当——你是不是也有同样的问题而不自知呢？现在不妨来检查一下，自己究竟有哪些错误的饮食习惯导致瘦不了！

错误 01

每天赶着上班，干脆不吃早餐了！

经过一夜的休息，早餐距离前一餐已有 10~12 小时，而空着肚子去上班、上课，将会出现血糖过低、细胞无法运作的状况，进而造成脑部迟钝、记忆力降低，如此一来，不但工作及学习效率不高，而且，过度饥饿，也会让大脑自动发出“下一餐吃更多补回来”的讯号，当然无益于减重。

错误 02

吃东西狼吞虎咽，10 分钟解决一餐！

由于生活步调紧凑，每餐进食的速度也飞快，往往没有充分咀嚼，就将食物通通推进胃里。而这样的结果，一则容易吃下过多的食物，二则会使得胃部必须承担不属于它的工作——消化块状食物，久而久之，不但会导致胃疼、胃溃疡，而且，胃部来不及消化的食物，就会推给小肠，造成小肠吸收所有的养分，使身体快速发胖。



错误 03

偏好重口味，喜欢在食物里加辣椒、酱油！

口味重的食物，不外乎较咸、较辣、较油，或是加入味精、人工添加物调味品等，因为对于味觉具有高度刺激性，所以，极容易伴随吃下大量的米面淀粉质及糖水饮料，这样一来，不但脂肪囤积、肥胖上身，而且长期累积下来，还会对肾脏形成很重的负担，甚至造成晚年需要洗肾的可怕后果。

错误 04

总是 8 点以后才吃晚餐，或是睡前忍不住吃宵夜！

因为下班、下课晚，所以吃晚饭的时间也就跟着延后，或是在不经意间养成了“一定要吃宵夜才睡得着”的习惯。但由于我们的身体在晚上 8 点之后就会开始进行修护细胞的工作，体内器官没办法同时进行食物的代谢，所以，所有吃下去的养分就会被吸收，并被转化成脂肪储存起来。

错误 05

晚间常有聚餐、应酬，晚餐吃得太丰盛！

傍晚是人体内胰岛素大量分泌的时候，而它的作用是将血糖转化成脂肪凝结在血管壁上。如果经常在晚餐时段大鱼大肉、吃得太过营养，那么，除了容易造成肥胖，同时，也极易导致高血压、高血糖、高血脂等三高症状，甚至引发血管阻塞、心肌梗塞等相关疾病——这也正是多数应酬较多的中高龄男性不健康的原因。

错误 06

吃饭配电视，上网、看电影配零食，吃东西的时候经常不专心！

进食的时候不专心、把注意力都集中在其他地方，会使大脑没有办法精确判断——究竟身体获取足够营养了没？肚子已经饱了吗？也因此，往往让我们在不知不觉中，一口接一口吃下过量的食物。如果没有意识到这个习惯的影响力，日复一日没有改变的结果，当然就是莫名其妙的发胖。

错误 07

方便汤、方便面，天天吃快餐产品！

方便面、杯汤、微波调理包、罐头……各式各样的方便食品虽能省去做菜的时间与麻烦，但是，经过油炸的面条，以及各种调味包中的人工添加物、抗氧化剂等，对于肝脏、肾脏等器官来说，都是会造成负担的有害物质，不但有碍代谢机能的正常运作，也因为成分当中多是精制淀粉、精糖、精盐，多吃只能补充热量，并不具备其他任何对身体有益的营养素。

错误 08

喜欢吃香肠、肉干、咸鱼、腊肉等烟熏及腌制食物！

烤香肠、猪肉干除了佐餐，也常被拿来当作零食，往往一吃就是好几条、好几片；至于重口味的咸鱼、腊肉、乌鱼子、火腿等，更是民间常见的下酒菜，但这类熟食属于精制加工食品，里面含有大量糖、盐以及硝酸盐、亚硝酸盐等保色剂



成分，如果摄食过量，不但无益体重的控制，也容易导致食道癌、胃癌等疾病的发生。

错误 09

为了排便顺畅，经常超量饮用市售酸奶！

天然酸奶经过发酵，富含益生菌，所以具有帮助排便、清理肠道、减少便秘性肥胖的功效。但一般市售酸奶往往含有过高的糖、人工香料、调味料等成分，如果经常性的过量饮用，不但无法帮助减肥，反而还会因为摄取过多糖分而转为脂肪堆积在体内。所以，如果喜欢喝，最好自行制作，而且尽量不加糖。或者，可以多吃牛蒡、木耳、蔬果等天然食材，同样可以达到促进肠道代谢的功效。

错误 10

为了控制体重，一味以低热量代餐包来取代天然食物！

五花八门的减重代餐，其成分通常不具营养价值，而只是单纯强调具饱足感、热量低的特点，长期用来代替正餐，虽然短时间内会因为热量摄取降低而显出体重变轻的现象，但事实上，大脑也会不断发出“要摄取更多营养”的指令，让人更容易想吃东西。所以，恶性循环的结果，除了营养不足导致的疲惫感，更令人气馁的是，一旦停食代餐之后，身体就会很快复胖。

