

吃这个时间不胖

生物钟瘦身法

太らない時間に食べる！

体内時計ダイエット

〔日〕榛叶繁纪 / 编著

简洁 / 译



风靡全日本的生物钟瘦身法，
享受吃不胖的喜悦！

人的体重，是由“生物钟”和“遗传因子”决定的。
只要遵守自然规律、定时饮食，就算照常吃也能瘦下来。

世上真有不花钱也不用运动，
最自然最贴心的瘦身秘方？



中信出版社·CHINACITICPRESS

wake up!
00 起床→早餐
纳豆果汁 400kcal
00 午餐→红茶
面包盒饭 450kcal
下午茶
咖啡 150kcal
18:00 晚饭→寿司
啤酒1杯 炸酱面 600kcal
21:00 洗澡
24:00 →Sleep

吃这个时间

生长期——发育期——成熟期

青春期——成年期——老年期

更年期——绝经期——绝经后期

更年期——绝经期——绝经后期



更年期——绝经期——绝经后期

更年期——绝经期——绝经后期

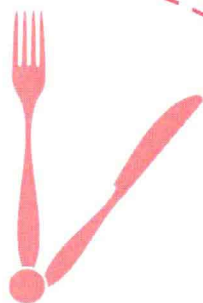
更年期——绝经期——绝经后期

更年期——绝经期——绝经后期

更年期——绝经期——绝经后期



更年期——绝经期——绝经后期



这个时间吃不胖!

生物钟瘦身法

主编 榛叶繁纪
日本大学药学部副教授

简洁 译

图书在版编目(CIP)数据

这个时间吃不胖：生物钟瘦身法 / (日) 棒叶繁纪著；简洁译. —北京：中信出版社，2012.8
书名原文：太らない時間に食べる！体内時計ダイエット

ISBN 978-7-5086-3381-7

I. 这… II. ①棒…②简… III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第111906号

"FUTORANAI JIKAN NI TABERU! TAINAIDOKEI DIET" by Shigeki Shinba

Copyright © 2010 Shigeki Shinba

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Magazine House, Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

Magazine House, Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

本书仅限中国大陆地区发行销售

这个时间吃不胖：生物钟瘦身法

著 者：[日] 棒叶繁纪

译 者：简 洁

插 画：冯欣欣

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者：中国电影出版社印刷厂

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：4.5 字 数：60千字

版 次：2012年8月第1版

印 次：2012年8月第1次印刷

京权图字：01-2011-1618

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

书 号：ISBN 978-7-5086-3381-7/G·819

定 价：28.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010—84849555 传 真：010—84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com

目录

第一章 “饮食时间”是瘦身的关键

- 01 今天早上吃早饭了吗？
生物钟瘦身的秘密就在于此哦！ 3

遵循身体自身的生理规律就不会发胖/晚上9点以后才开始吃晚餐的人要注意啦/轮班工作者容易发胖，原因是什么呢？/身体的时差反应导致人体容易发胖

- 02 生物钟是一个精密的运转系统。
这也是生物自身了不起的功能。 13

生物钟遗传因子掌握着开启生物钟的钥匙/吃早餐会使代谢能力自动增强/蛋白质的增减调节着生物钟的节奏

- 03 生物钟瘦身法则
早起——所有减肥方法的基础 22

认真吃早餐是瘦身的秘诀/以适度的运动来支撑生物钟的运转/通过运动得到高质量的睡眠/生物钟瘦身法7个小贴士

第二章 生物钟瘦身法的饮食法则

01 遵循1 600千卡的时间转盘你就不会胖！ 33

每个时间段应该吃多少呢/目标一天1 600千卡/根据不同的生活方式打造不同的饮食时间表

02 Breakfast 400千卡 早餐法则 40

就算有点偷工减料也不要紧，重要的是一定要吃早餐！

粗粮饭+烤鱼/玄米饭+蒸豆腐/全麦面包+鸡蛋和蔬菜/贝果
面包三明治/玄米麸皮/燕麦片/简单早餐①②

03 午餐600千卡 午餐法则 60

一天的美味好好享用

亲子饭/卷心菜肉卷/麻婆豆腐/鸡肉河粉/我的便当①②/便利店午餐

04 零食150至250千卡

分餐法则 80

晚餐吃得很晚的人，为了减肥一定要分餐哦/“分餐”不等于“间食”/碳水化合物优先于甜点

05 晚餐600千卡

晚餐法则 89

星期三摄取最多的热量。不要忘了吃鱼哦/按照一星期的生物钟来准备菜谱

豆腐渣汉堡肉饼/炒香醋鲈鱼/烤鸭肉/泰式风味炒面/酱汁烤鲭鱼/白煮鱼套餐/炸土豆饼套餐/意大利通心粉+葡萄酒/寿司+啤酒

06 晚餐300千卡

21点晚餐 112

选择低脂肪蔬菜+蛋白质

罐头粥、刺身、煮蔬菜/嫩豆腐、芝麻凉拌菜（应季蔬菜）/土豆烧肉、煎豆腐、粉丝/苦瓜豆腐炒蔬菜、烤茄子、芝麻凉拌菜/小面包、汤、温泉鸡蛋

07 晚间饮品0千卡热量

消除空腹感法则 115

用一杯饮品来提高睡眠质量，放松心情吧/要好好利用香草和琼脂

花草茶/热柠檬水/牛奶

第三章 调整生物钟的运动

- ♥ Exercise
瘦身运动法则 121
让运动使你的生物钟更精准/通过积极的运动达到瘦身效果
- ♥ 准备深度睡眠 晚间的放松运动 126
入浴中的伸展运动 各10秒×3组
卧室里的伸展运动 各10秒×3组
- ♥ 使主要的生物钟正常运转 清晨的提神运动 130
轻度动态拉伸运动 左右各10组
- ♥ 消耗热量 傍晚的拳击运动 132
19至20点的运动 1分钟×2种×10组
- ♥ 燃烧脂肪 骑马动作运动 134
21至22点的运动 1分钟×2种×5至10组
- ♥ 提高基本的新陈代谢 肌肉锻炼 136
22至23点的运动 6次×3组

第一章

「饮食时间」是瘦身的关键



按时吃早饭是瘦身的基础

让我们通过早起、早睡、吃早饭
三大法则来得到不易胖的体质吧！



Chronodiet



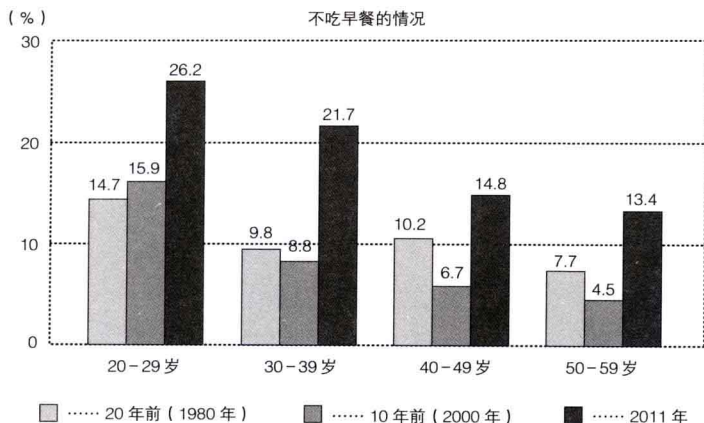
今天早上吃早饭了吗？

生物钟瘦身的秘密就在于此哦！

一听说琼脂、卷心菜的热量低，你就立刻订购；一旦吃香蕉成了瘦身减肥的流行趋势，你就大量地购买香蕉，每天不停地吃；尽管试验了很多种减肥的方法，但都没能坚持长久；刚刚瘦了一点点，马上又反弹，简直就陷入无止境的反复中。

其实，你的这些努力反而正在故意地“增肥”呢。人体原本自身拥有一套系统，能够维持健壮而不肥胖的体质。如果违反了这套系统的运行规律，将会

4 ❤️ 这个时间吃不胖！



在体内储存多余的脂肪。再加上不合理的减肥方法，长此以往，将会变成易胖体质，这简直就是一种恶性循环。

那么在这里，我有一个问题要问问你。

今天早上，你吃早餐了吗？不会是一个星期有一半以上的时间都没吃早餐吧？

来自日本卫生部的数据显示，20至30岁、30至40

*上图数据引自：日本卫生部2011年国民健康、营养调查

岁的女性中，不吃早餐的人数比例呈现逐年上升的趋势（上页图）。与20年前相比，不吃早餐，或者只是简单吃点营养品和饮料来代替早餐的人数大幅增加。特别是20至30岁的女性，不吃早餐的人数增加了一成以上，也就是大概4个人中就会有1个人没有认真吃早餐。

肥胖在当今社会已经成为一个严峻的社会问题，然而在20年前，还完全没有这个问题。事实上，20年前不吃早餐的人也没有现在这么多。是的，肥胖的主因之一就是“不吃早餐”。

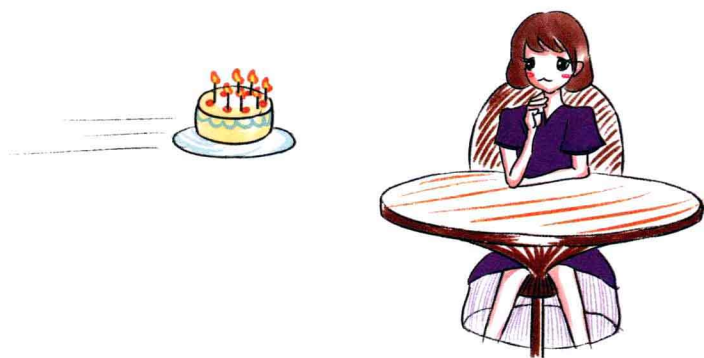
遵循身体自身的生理规律就不会发胖

早在上古时代，人类的身体自身就牢牢地记载了一定的生理规律。清晨，睁开双眼，身心开始了一天的劳作；从白天到傍晚，身体的活动量达到顶点；日落之后，慢慢地进入了休息状态，最后进入梦乡。只要遵循这种自然的生理规律，保持劳作与休息的平

衡，那么从食物中获取的能量与在劳动中消耗的能量也能够保持一种平衡的关系。

造成肥胖的原因可以理解为，从食物中获取的能量没有被彻底地消耗掉，它们在体内形成脂肪后被储存起来。身体自身所记载的生理规律一旦遭到破坏，摄入的能量和消耗的能量就无法达到“收支平衡”，结果造成了肥胖。

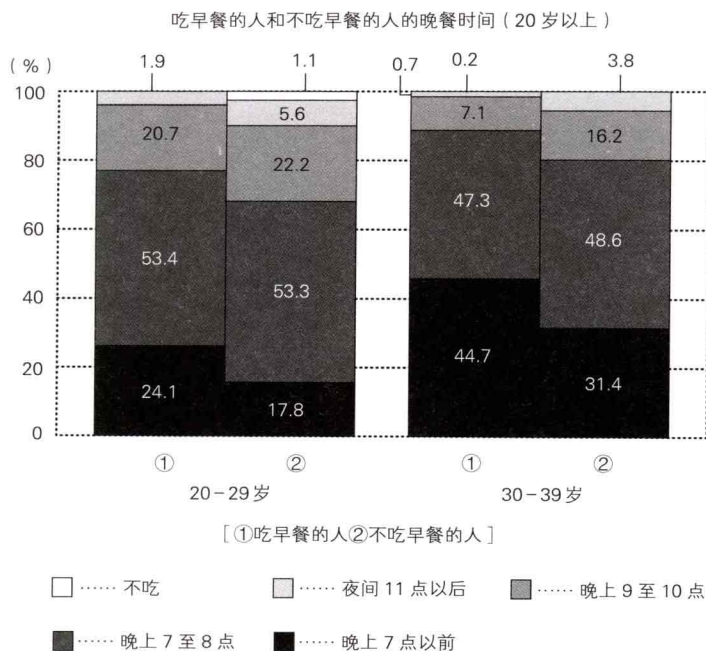
把握身体生理规律的关键就是吃早餐，这一点请一定要牢记哦！



晚上9点以后才开始吃晚餐的人要注意啦

这同样是来自日本卫生部的数据。他们分别对吃早饭的人群和不吃早饭人群的晚餐时间进行了调查，其结果显示：前者与后者相比，晚餐的时间相对较早。30至40岁的女性人群中，吃早餐的人大部分在晚上8点之前结束当日的晚餐。而在不吃早餐的人群中，有两成左右的人在晚上9点以后才吃晚餐。在20至30岁的女性人群中，这个比例占到三成左右。在10至50岁不吃早餐的男性人群中，有三成以上的人在晚上9点以后才吃晚餐。

由于工作或者娱乐的原因，不知不觉中回家的时间被向后拖延了，享用完“姗姗来迟”的晚餐之后已是接近夜晚11点了……再整理一下随身的物品、洗澡、身体护理、写写博客等等，一晃也就到了凌晨一两点钟，像这样的事情早已司空见惯。这样一来，次日早晨早早地起床，好好地吃个早饭，简直是不可能的。



不吃早餐→拖延晚餐时间→次日仍旧不吃早餐，这已经形成了一种恶性循环，身体自身的生理规律遭到了实质性的破坏。“晚睡”导致了“晚起”，不吃早餐又造成了身体能量不充足，最后导致整个上午的活动量无法上升。并且，由于饥饿感在午餐时间达到

了顶点，所以午餐容易吃得过多。

此外，拖延了晚餐时间不仅仅打破了身体自身的生理规律，同时也成为导致肥胖的直接原因。晚餐时间与就寝时间相隔太近的话，即使身体吸收的营养转化为能量了，也没有时间去把它消耗掉。“无家可归”的能量被脂肪细胞所接收，从而形成了脂肪，贮存在了人体内部。

不仅如此，与就寝时间无关，单单是晚餐时间被拖延也会导致体内脂肪的堆积。后面我会对此再进行详细的说明，即便是同样的菜单，同样热量的晚餐，越早食用越不容易发胖。

自己肯定不是一个很能吃的人，可是稍不留神，立刻就会变胖。更何况，自己平时就是一个很注意热量摄入值的人，对油腻的食物或者甜品的摄入都很节制，然而还是瘦不下来……如果你觉得自己属于这样的人群，那么就要请你回想一下，这个星期每天都是几点吃的晚餐呢？