

The  
**DENIM  
DIET**

**Sixteen Simple Habits**  
to Get You into Your Dream  
Pair of Skirt



# 我能 让你瘦

【美】凯米·格雷著 苏姗 刘颖译



16条简单易用的  
**瘦身习惯**

10条让你看起来更瘦的  
**穿衣法则**

The  
DENIM  
DIET

LOSE WEIGHT AND GET FITTER  
WITH THE BEST OF DENIM

# 我能 让你瘦

THE DENIM DIET

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12



The  
**DENIM  
DIET**

**Sixteen Simple Habits**

to Get You into Your Dream  
Pair of Skirt

**我能  
让你瘦**

【美】凯米·格雷著 苏姗 刘颖译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我能让你瘦：怎样拥有梦想中的纤纤玉腿 / (美)  
格雷 (Gray, K.) 著；苏姗，刘颖译. -- 北京：新世界  
出版社，2012.6  
ISBN 978-7-5104-2653-7

I. ①我… II. ①格… ②苏… ③刘… III. ①减肥—  
方法 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 038818 号

北京版权保护中心外国图书合同登记号：01-2012-1564  
Copyright © 2009 by Kami Gray  
Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Beijing Sunbook Culture & Art Co.,  
Ltd. All rights reserved.  
First published in the United States of America by New World Library.  
Arranged through CA-LINK International LLC

### 我能让你瘦——怎样拥有梦想中的纤纤玉腿

---

策 划：北京阳光博客文化艺术有限公司  
作 者：[美] 凯米·格雷 (Kami Gray)  
译 者：苏姗 刘颖  
责任编辑：刘媛  
责任印制：李一鸣 刘社涛  
出版发行：新世界出版社  
社 址：北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)  
发 行 部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)  
总 编 室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)  
<http://www.nwp.cn>  
<http://www.newworld-press.com>  
版 权 部：+8610 6899 6306  
版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn  
印 刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司  
经 销：新华书店  
开 本：710mm × 1000mm 1/16  
字 数：100 千字 印张：12.5  
版 次：2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷  
书 号：ISBN 978-7-5104-2653-7  
定 价：32.00 元

---

#### 版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。  
客服电话：(010) 6899 8638





## 从我那痛不欲生 的发胖史说起

### “吃什么”才是最关键的

我刚进入大学就大吃特吃，身体迅速发胖。男朋友跟我分了手，不到一星期，他就与另一个女孩好上了。那个女孩非常苗条，后来成了泳装模特。

我并没有从此反省，反而变本加厉地吃。一个来自南达科塔的女孩总和我在一起——我把她叫做“南达科塔小姐”吧。她不但苗条，还总是活力充沛。她常常点一个什么都不加的火鸡小馅饼，再点很多配菜：清蒸西兰花、玉米、鹰嘴豆、西红柿和莎莎酱（一种墨西哥式酸辣番茄酱）。虽然也是一大堆吃的，但没有面包、蛋黄酱和融化的奶酪。我觉得太奇怪了，猜测她可能得了某种病，不能正常地享受美味。出于礼貌我没问她，其实主要是我正专心舔手指，忙着往嘴里填油塞脂呢。

大二暑假，我在一家餐厅当服务员，可我实在没有适合上班穿的衣服。我有一位瘦得像竹竿一样的室友，无奈之下，我只好趁她不在家，从她的衣橱里找了一件松紧腰的印花裙子——多亏后面有

## 我能让你瘦

——怎样拥有梦想中的纤纤玉腿

个开岔，我才把自己勉强塞了进去。

上班时，一位客人的餐巾掉到地上，我弯腰去捡，同时感到裙子后面那道岔口一路裂了上去。我身后有个声音说：“你裙子的岔儿开得这么大，我都能看到你的内裤了。”我难过极了，一路哭着回了家。室友看到我红肿的眼睛，就对裙子的事表示了谅解，可她却没忘在我的伤口上撒点盐，说反正那裙子太大，就送给我了。天哪！

此后我开始不停地想着“南达科塔小姐”的那些蛋白质和蔬菜，终于得到了启示：她是个天才！她吃的不少，从不感觉饿，总是精力充足，而且身材超棒。对！她吃了正确的食物，把食物当作是能量来源。我也需要改变一下对食物的看法了！吃什么是一种选择，这一点非常重要！

于是我改变主意，开始慢慢地训练自己，养成新习惯，第一步就从如何看待食物开始：食物就像燃料，为我补充能量，让我保持运转。一旦我懂得这个简单全面的道理后，脂肪消失不见了，而且在过去的20年里它一直离我远远的，仅有的例外是那两段美妙的、时长9个月的怀孕期。

## 16条法则，一张清单

我不会命令大家节食，只想介绍16个易于掌握和养成的习惯，我把它们简称为“清单”：清单上有的就是应该养成的习惯，没有的就该摒弃。养成16个习惯，你就可以减掉肥肉并终身摆脱肥胖！

不要寄希望于瘦身食品、减肥药甚至手术，根本没有快速减肥

的方法，真正有效的办法要容易、健康得多，而且效果更持久。你需要的是天然、营养全面、为身体增添燃料的纯食物，而不是用恶心的化学品和添加剂加工、漂白或精炼出来的东西。吃纯正的食物，身体才会撇去油脂，拥有足够的能量，使你拥有更长久、更健康的寿命。

清单的理念是“差不多就好”，它不像一些硬性的规定，有时会导致强迫性的行为或让人产生挫败感。要是觉得遵循整个清单对你来说压力太大，那就挑些你认为适合你的。慢慢来，尝试新东西，让新想法、新观念和新行动慢慢生根发芽，最终开花结果，结出新习惯。



目  
录  
CONTENTS



- 第 1 条 | 果葡糖浆不是好东西  
/1
- 第 2 条 | 碳水化合物大 PK  
/19
- 第 3 条 | 向有机食品说 YES  
/37
- 第 4 条 | 揭密快餐真相  
/53
- 第 5 条 | 适度喝酒别贪杯  
/61
- 第 6 条 | 喝对咖啡也瘦身  
/67
- 第 7 条 | 营养早餐，好吃不发胖  
/75
- 第 8 条 | 吃肉不长肉的独家秘诀  
/87



## ▲ 我能让你瘦

——怎样拥有梦想中的纤细玉腿

第 9 条 | 果蔬是你的瘦身良友  
/95

第 10 条 | 千万不要谈脂色变  
/103

第 11 条 | 绿色瘦身，让地球更健康  
/111

第 12 条 | 零食时间到  
/119

第 13 条 | 订制你的专属运动计划  
/127

第 14 条 | 无论如何，坚持你的健康大餐  
/135

第 15 条 | 如何计算你的热量摄入标准  
/141

第 16 条 | 外出健康饮食之完全指南  
/149

食橱必备  
/177

十大显瘦穿衣法  
/181

总 结  
/185

# 第 1 条 果葡糖浆不是个好东西

为什么我吃无脂食品，喝无糖汽水，身体还是像气球一样胖？

为什么我的糖分摄入量会超标？

面对层出不穷且前后矛盾的“权威分析”，我该相信哪种说法？

过度包装的食品除了危害环境外，对身体有什么危害吗？

饮料中的蔗糖素会导致人的焦虑、抑郁吗？



我们会成为什么样的人，取决于我们反复做什么样的事。因此，优秀不是一种行为，而是一种习惯。

——亚里士多德 (Aristotle)

## 无处不在的果葡糖浆

除了非法毒品和烟草之外，汽水（或软饮料、碳酸水，随便你怎么叫）算是我们往身体里倒的最愚蠢的东西了。在说无糖汽水之前，我们先来讨论一个超级脂肪罪魁祸首：果葡糖浆（HFCS）。这是一种经常添加在含糖汽水、橡皮糖以及其他各种美国人常用的食品饮料中的甜味剂。



科学常识告诉我：果葡糖浆是引起肥胖性疾病的巨大诱因。有个巧合是：从20世纪80年代起，美国的肥胖问题开始突出并逐渐加剧，而20世纪80年代也正是世界两大汽水巨头将果葡糖浆掺入到他们产品中的时候。到90年代时，果葡糖浆已经添加到上百种日常食品中了（我知道你想说什么：是的，我已经感觉到了其中的讽刺意味，因为我自己参与的好多广告也是为含有果葡糖浆的食品做的）。

《美国临床营养学期刊》(*American Journal of Clinical Nutrition*)已经发表了许多关于果葡糖浆对身体影响的研究。在期刊网站上的一篇文章中，乔治·A. 布雷 (*George A. Bray*) 写道：“饮用含有果葡糖浆或蔗糖的软饮料与肥胖疾病的发生是有关联的。”一篇以“比糖更坏的是什么”为题的文章则引用联邦人类营养学研究中心科学家理查德·安德森 (*Richard Anderson*) 的发言：“我认为这是个大问题。果葡糖浆与其他糖类的代谢过程不同，对健康的影响也不同。”《旧金山纪事报》(*San Francisco Chronicle*) 编辑金姆·索沃森 (*Kim Severson*) 也就这一现象发表了评论，他说：“原理是这样的：果葡糖浆中的果糖与传统的甘蔗或甜菜糖在体内的消化过程是不一样的，代谢调节荷尔蒙的功能也有所不同，它使肝脏将更多的脂肪排放到血液中去。最终结果就是身体被诱导需要摄入更多食物，同时还要储存脂肪。”

尽管在这些文章中果葡糖浆被说得一无是处，但还是有人持反对意见。美国医学会宣称：“通过验证，果葡糖浆并没有比其他甜味剂更易使人发胖，但其长期效果有待进一步验证。”每次美国公



司可能会有利润损失时，就会出现大量自相矛盾的证据和研究，果葡糖浆也不例外。

## 揭开果葡糖浆的真面目

虽然关于果葡糖浆有很多不确定的研究，但这对我来说没多大区别，因为我早就总结出了自己的一套：一般常规糖类（或葡萄糖）在细胞内分解，然后以有序的方式在肝脏内代谢。关于如何处理糖分子，肝脏会收到许多信息：是储存为糖原，还是用作能量，或是在能量已经足够，而且似乎不会消耗太多（不运动）的情况下把它们存储为脂肪。果葡糖浆却独自行动，在细胞内未经分解就直接到达肝脏。由于它未经事先分解，肝脏收不到关于下一步如何处理它的重要信息，所以就采取了最简易的方式：存储为脂肪。一旦身体释放酶类把果葡糖浆分子存储为脂肪，也就意味着它无法再转换成身体消耗所需的能量。

这对喜欢大肚腩的人来说是个好消息。人们看到那些标着“不含脂肪”的食品就会觉得吃着健康，其实，这类食品含的主要是果葡糖浆，它进入身体后会比普通糖类更易成为脂肪。人们为什么一次可以吃掉好多无脂“减肥”食品或喝下好几罐汽水？那是因为果葡糖浆在体内的代谢渠道不同，不会像其他食物那样刺激胰岛素产生，也就不会向大脑发出“已经吃饱”的信号，所以你就会继续吃下去；是汽水的话，就会一直喝下去。

美国农业部公布数据显示：美国人均每年消耗 60 磅的果葡糖浆，这个量很容易转化成 20 磅、30 磅甚至 40 磅的体重上浮，而且

## 我能让你瘦

——怎样拥有梦想中的纤纤玉腿

长的全是脂肪。猜猜 1970 年时人均消耗多少果葡糖浆？每年仅 0.5 磅。再猜一下美国从什么时候开始成为全球肥胖人口最多的国家？20 世纪 80 年代，正好是可口可乐、百事可乐以及许多其他产品把廉价的果葡糖浆作为新甜味剂的时期。

果葡糖浆广泛使用的另一个最大的副作用体现在对孩子们的影响上。我最近参加了一个宴会，主人可爱的孩子们跑来跑去地玩耍，逗我们开心。他们不停地吃棒冰，渴了就喝汽水。最大的女儿小细胳膊、小细腿儿的，却挺着个比例失调的大肚腩。相信我，我小的时候也是吃着棒冰、喝着汽水长大的，但那时玉米还没被提炼出来加到番茄酱和煎饼酱等食物里去作甜味剂。我们吃的是纯蔗糖，我满嘴补过的蛀牙就可以作证。现在的孩子们可能因为常用电脑等原因，比我们小时候坐得久多了，此外，肯定还有其他因素致使肥胖儿童增多，但至少咱们可以轻易地除掉果葡糖浆——这个妨碍维持正常体重的大祸害。为孩子，也为咱们自己。

### 你的果葡糖浆摄入量超标了吗？

你觉得自己没吃多少果葡糖浆？仔细看看食品标签吧，它们无处不在。不要被那些“100% 纯天然”或“纯天然”的标签所迷惑了，至于为什么可以这么写——既然美国食品药品监督管理局没有相应的明文规定，所以食品生产商家们自然就宽松和自由了。除了汽水、棒冰、番茄酱和煎饼酱，含果葡糖浆的食物还包括：运动和功能性疾病、甜味茶饮料、果冻、速冻小吃、意大利面酱、烤肉酱、芥末酱、巧克力酱、沙拉酱、盒装果汁、传说中的水果饮料、冰淇淋、三明

治面包和大多数糖果等。

最让我震惊的要属巧克力酱和孩子们爱喝的盒装果汁了。看一下巧克力酱瓶上的标签吧！一般看标签时，最重要的是看成分，主要成分将按含量大小排序逐一列出。在酱瓶上，可可粉列在第五，在果葡糖浆、玉米糖浆、水和糖之后，也就是说前四种成分的含量要比最重要的可可粉含量大。

玉米提炼者和饮料公司以及许多靠这个发了大财的人，一定会竭尽所能地劝你相信：果葡糖浆是健康食品的天然成分。我的一个讲习班学生最近问我“如何看待人们围绕像果葡糖浆这样的食物或成分不断提出的相互矛盾的研究和证明”，我告诉她我不区分。别想那么复杂，忽视那些宣传。我吃的都是在这个世界上存在得比我久远得多的东西。最新一项研究声称：果葡糖浆与普通的白砂糖没有区别。我完全不同意这种说法，但无论什么，对我来说也无关紧要。因为：首先，我不吃提炼食物，包括白糖；其次，常识告诉我要远离名字由四个字捆绑在一起的成分，听起来就觉得是复杂的、人造的、假的、有毒的。我吃的东西不含听起来像实验室里造出来的化学品成分，也不吃成分列了一长串儿的东西。食品生产巨头们从自然的食物中取出一些来，加入化学品、防腐剂以及让我们发胖或得病致癌的毒素，然后再以特定的方式包装起来，而且这些包装往往制造出大量垃圾，并加大我们对不可再生能源（比如石油）的依赖。依我说：相信你的常识、本能以及越来越敏锐的直觉吧。

说到会增加腰围的消费品，那些喝汽水的各位：虽然他们最近把果葡糖浆换成了纯蔗糖，你们还是上钩了（即使瓶子设计得很小



## ■ 我能让你瘦

——怎样拥有梦想中的纤纤玉腿

巧很酷)。其他消费含蔗糖或甜菜糖的饮料或加工食品的各位也没能脱钩——这两种糖源自不同的植物，但食品标签上可能看不出来到底是哪一种。由于甜菜糖的加工成本较低，很可能你买到的加工或包装食品含的就是甜菜糖而不是蔗糖。不过对我来说都一样。如果我是你，我就两种都远离。糖会导致蛀牙，引起胰岛素水平失衡，也为你的日常摄入添加无用的热量，最后导致你发胖。糖虽能增加热量，但却没有营养。就拿琼斯沙士来说，每瓶含 10 匙糖和 180 卡热量（一匙大约相当于 4 克）。你能想象把这些糖都放到咖啡里吗？这个数字也适用于其他牌子的饮料，区别就在于多几匙或少几匙。我知道好多人一天不只喝一瓶或一听，所以下面有个简便的方法计算每 12 盎司（约合 340 克）大小的一瓶饮料含有大约多少糖和多少卡热量：

- 一瓶汽水：10 匙糖 +180 卡
- 两瓶汽水：20 匙糖 +360 卡
- 三瓶汽水：30 匙糖 +540 卡
- 四瓶汽水：40 匙糖 +720 卡
- 五瓶汽水：50 匙糖 +900 卡
- 六瓶汽水：60 匙糖 +1080 卡

世界卫生组织建议：每人每天来自糖类的热量摄入不应超过 10%，也就是说，如果一天消耗 2000 卡热量，来自糖类的不应超过 200 卡，差不多是 50 克糖，大约相当于 12½ 匙。别忘了食物中加