



Dr. Pierre Dukan

[法]杜坎医生 著

陈丽卿 李毓真 译

吃到饱减肥： 杜坎纤食瘦身法

10,000,000 法国人不会欺骗你

法国有史以来最畅销的瘦身书

被翻译成16种语言

在30个国家翻译出版

全球读者超过24,000,000人

上海文艺出版社

复旦大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃到饱减肥: 杜坎纤食瘦身法/ (法) 杜坎
(Dukan,D.P.) 著; 陈丽卿、李毓真译.—上海: 复旦
大学出版社: 上海文艺出版社, 2011.10
书名原文: Je ne Sais Pas Maigrir
ISBN 978-7-309-08492-4

I. ①吃... II. ①杜... ②陈... ③李... III. ①减肥—
食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第199823号

特约策划: 许文婷

责任编辑: 林琳 毛静彦

封面设计: 汪佳诗

内文版式: 龚文婕

吃到饱减肥: 杜坎纤食瘦身法

(法) 杜坎医生 著

陈丽卿、李毓真 译

上海文艺出版社 复旦大学出版社 出版发行

地址: 上海市绍兴路74号

电子邮箱: csbcm@publicl.sta.net.cn

网址: www.sbcm.com

新华书店经销 宁波市大港印务有限公司

开本889*1194 1/32 印张8.5 字数250,000

2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

ISBN 978-7-309-08492-4/R · 1230 定价: 25.00元



Dr. Pierre Dukan

[法]杜坎医生 著

陈丽卿 李毓真 译

吃到饱减肥： 杜坎纤食瘦身法

10,000,000 法国人不会欺骗你

法国有史以来最畅销的瘦身书

被翻译成16种语言

在30个国家翻译出版

全球读者超过24,000,000人

上海文艺出版社

复旦大学出版社



畅销文库

Dr. Pierre Dukan

“杜坎现象”席卷全球！！

《杜坎纤食瘦身法》包含以下四个连续的阶段：

- 一、“速效期”，让体重快速下降。
- 二、“缓效期”，让体重达到预设目标。
- 三、“巩固期”，稳定体重不复胖。
- 四、“稳定期”，永久维持稳定的瘦身成果。

杜坎纤食瘦身法在国际上享誉已久，被公认为“终极减肥法”。杜坎纤食革命性的瘦身理念在于“让你减肥期间吃饱，速瘦，还能终生维持理想体重”，通过不用控制食欲、无需计算卡路里的科学有效四阶段瘦身法，真正成为每个饱受肥胖困扰人的终极减肥方式！

常规节食减肥法之所以让人难以坚持，是因为需要减重者不断与饥饿感作斗争，而杜坎纤食法的一大美妙之处就在于让你永远饱足。任何尝试过这个法则的人很快就会意识到那种心理上的满足，因为你的替意识会告诉你“已经吃过，完全不饿”，减肥者随之也降低了对食物无节制的渴望。此外，蛋白质也有助于保持肌肉群，丝毫不用担心因为节食而失去身体线条。

杜坎医生结合数十年的临床经验，提供减重者一系列健康且安全的指导，实行饮食法后第一周就有立竿见影成效，以精确的阶段性目标，加强并维持减重者的动力，简单且具效率地解决“停滞期”和“复胖问题”，本套纤食瘦身法是目前公认最自然、健康、安全又有效的减肥法！书中附有多道精心设计的中式减重食谱，让您在瘦身之余，不再挨饿，还可尽情享受美食！

ISBN 978-7-309-08492-4



9 787309 084924 >

定价：25.00 元

吃到饱减肥: 杜坎纤食瘦身法



Je ne sais pas maigrir ♥

[法] 杜坎医生 著
陈丽卿 李毓真 译

湖北工业大学图书馆



01275626



我对中国的情愫

到目前为止，我在生活中一直感到很幸福。我想我可以说我是在12岁的时候就成了医生的。那年我母亲让我在一块牛排上学习打针，从而让我摆脱了怕针扎的梦魇。母亲用灵光一闪的母爱将我引入了幸福的轨道，将我儿时的恐惧变成了光辉信念。我当时便放弃了所有孩童的玩具，转而选择了一个小小的黑皮药箱，里面放着我的宝贝：硼硅酸玻璃的针管和钢制的针头。我每天早上都会给这个黑色的小箱子打蜡，把它当成神物。一有人叫我，我便自豪而严肃地跑去给人“打针”，同时学着如何不把人扎痛。我很快便发现了我生活的主线，那就是在给别人治病的同时所体会到的那种奇妙的乐趣，以及这种乐趣让我充满幸福感的神奇力量。

在我还是一名年轻医生的时候，一次偶然的机遇，让我从某个需要减肥的肉食爱好者那里得到灵感，这成为了我人生的转折点。这一灵感逐渐变成了我的激情，我的追求，进而成为了我的使命。今天，这一切又指引我带着我的这本书来到你们面前。这本书凝结了我40年来的钻研结果。我把它带给你们，希望你们喜欢。

今天，当我回望既往，我注意到作为一个营养医师，我40年的职业生涯恰恰与人们体重超标危机的发展历程相吻合。我很早便认识到体重超标问题是与人们的消费文化联系在一起的，并随着消费文化的变迁而变得越来越严重。在一代人的时间里，中国出现了3亿体重超标的人，所以你们是这一问题的最好的见证。

从我与肥胖症病人和体重超标人士的早期接触开始，我就认清了单纯地限制卡路里的摄入绝不是解决问题的办法。早在我25岁的时候，通过与患者持续而具体的互动交流，以开拓的精神为指引，运用巧妙的方法，结合极大的耐心和恒心，创立了我自己的四段式瘦身法。在这一方法建立的过程中，我注意到我的四段瘦身法与常规减肥法之间有着极大的区别。我的方法起效更快，更加简单，更加吸引人，结果使得更多的客户来找我，让我应接不暇。

我是医生，知道体重超标对健康的潜在威胁，我认为我有使命将我的方法公之于众，以书的形式让医界同僚们，尤其是让广大的公众可以从中受益。在随后的几年时间里，在没有做过任何市场推广和宣传，更没有打过任何广告的情况之下，这本书受到了人们极大的欢迎。在法国和法语国家，这本书激起了人们如浪潮般的史无前例的热情和参与，以至于被公认成为了一种社会现象。今天你手中这本译成中文的书，从过去十年至今，仍然是法国最为畅销的书。

后来，我的瘦身法超越了国界，超越了文化和传统的限制，在一百多个国家生根发芽，成为威廉·巴特（William Barth）称之为的“在世界上除了《圣经》之外最为畅销的书”。我之所以这样说，并不是因为我缺乏谦虚的态度，而是为了让诸位明白，我所主张的，并不是一种时髦一时的节食方法，而是一种具有普遍意义、要素和结构，适用于所有人种的瘦身方法。

今天，诸位中国朋友，我之所以来到你们中间，是因为我慢慢了解了你们的文化和你们的饮食方式，尤其了解了你们丰富的饮食文化，你们的饮食组成，你们的饮食当中所使用的调料，以及你们的烹调方式。在全世界无论哪个国家，采用我的瘦身方法的人以一百种食物为膳食基础，其中80种在所有的国家和各种文化当中都可以找到，那是普天之下无处不有的食品，比如西红柿、鱼、鸡或者虾；另外20种随着地域或者文化传统的变化而调整。在这本书中，从我独有的100种基础食料原则出发，我向大家建议的是如何通过中国菜来达到瘦身的效果。我知道大家有吃零食的习惯，而且和任何其他地方的人一样，你们也会通过吃来舒缓焦虑感。我的瘦身方法的第二个特点就是，只要在这100种食品范围内，你可以尽情吃。我可以自信地说，这是一种完全适合于中国人的，能够从根本上解决问题的方法。

根据中国健康机构的预计，未来患有肥胖症的人将会大大增加。今天，九千万中国人患有肥胖症，到2015年，这一数字将增加到两亿。作为一个从12岁便怀着激情来面对疾病和痛苦的医生，对于世界上人口最多的国家所遇到的这一挑战以及其迅猛发展的速度，我不能无动于衷。今天，我荣幸地向你们介绍这一瘦身方法，这是我在40年的时间里不断琢磨，不断修改，日复一日完善起来，旨在让人生活得更好的方法。我精心调整了部分内容，让这一方法更加适应中国人的需求；我相信这种方法将会为饱受肥胖之苦的人们带来福音，并且也将继续让我的生活更有意义。

皮埃尔·杜坎医生

谢谢这个只爱吃肉的男人

第一次接触到肥胖症，要追溯到我刚成为执业医生的那个年代。当时我一边在巴黎蒙帕纳斯区执业当家庭医师，一边在大巴黎郊区的嘎许医院（Garches）神经内科学习专业。科里治疗许多半身不遂的孩子。

那时候我的病人里有一位编辑，他乐观开朗、博学多闻，但体重超重，而且深为哮喘症所苦。我为他治疗哮喘急症好几回。有一天，他来到我的诊所，舒舒服服地坐上沙发。当沙发因为承受他的重量而喀喀作响时，他说：“杜坎医生，您的医术无可挑剔，我很信赖您。今天我来，是想请您帮忙，让我瘦下来吧！”

当时的我对营养学及肥胖症的了解，仅止于医学院里有限的理论知识，他们教导的解决方法也局限在降低卡路里的摄取。这些减肥餐跟正常餐饮没两样，但分量真的少得可怜，活脱脱是给小人国居民吃的。对这种减重方法，肥胖者们只能笑一笑，试都不会试。因为过胖的人常常是最爱享受美食、尽情生活的人，要他们对吃的东西“斤斤计较”，剥夺他们的快乐，真是想都不用想。

对这位病人的要求，我边托着下巴边推诿我不具备治疗肥胖

症的专业能力（这理由很充分）。

病人却说：“这哪需要专业能力？老实跟您说，我看遍巴黎所有专科医师，他们就是让人挨饿而已。我在少年时代曾经靠着意志力瘦下超过30公斤，后来全都胖回来。我得说我真的强烈感受到非瘦下来不可，我的妻子从不因为我的体重嫌弃我，这不知道是错是对。可是现在我连抬个头都会喘，也找不到合适的衣服可穿。说穿了，我真害怕这样下去。”他接下来说的这句话，无意间让我的职业生涯大转向：“用什么节食方式随便您，要戒吃什么都可以，只有肉类不行，它是最爱。”

凭着本能反应及满足他期待的单纯想法，我记得我毫不考虑地这么回答他：“好吧，既然您这么爱吃肉，明天一大早吃早餐前先到诊所来量体重，接下来的五天您就只吃肉。不过还是要避免吃肥肉，像猪肉、羊肉都别吃，牛肉油脂多的肋排部分也不能吃。肉都用烧烤的方式去油，尽量多喝水。五天后一大早禁食并来诊所里量体重。”

病人一口答应。

五天后他回到诊所，站上磅秤，居然瘦了五公斤！我无法相信眼前的事实，他也是。

我有点惶惶不安，他却是整个人散发光彩，比平常更开心地告诉我说他全身舒爽、也不打呼了。他的坚定消除了我的不安：

“我要继续下去，真是太棒了。不但有效，我还吃得很开心。”

就这样，他继续第二次只吃肉类的五天。而且接受我的建议去验血和验尿。

他再回诊时，又瘦了两公斤，而且血液检验数据完全正常，血糖、胆固醇及尿酸都没问题。

这期间我去了医学院图书馆，好好地研究肉类营养成分，还连带研究了富含蛋白质营养素的食品。

接下来第三个五天又过去了。尽管他仍然神采奕奕地回诊，而且又瘦了一公斤半，我还是请他在食谱里加上鱼类及海鲜。病人因为肉类已吃得差不多，欣然接受了这个提议。

前20天纯蛋白质餐的结果是他瘦了十公斤，第二次验血结果跟第一次一样令人满意。我只有孤注一掷，将最后一类高蛋白食品也加进食谱——牛奶制品、家禽类和鸡蛋交替食用，不过为了减轻疑虑，我请他每天至少喝三公升的水。

由于他也吃腻同样的东西，何况这么久没吃蔬菜也让我开始觉得不妥，所以他同意加上蔬菜。

但是五天后回诊，他却没瘦一丝一毫。于是他理直气壮地要求回到他最爱的纯肉类及多种蛋白质餐，他不但喜欢吃，而且重点是可以不限量地吃。我同意他这么做，但条件是以五天为单位，一个五天吃蛋白餐，下一个五天要吃蔬菜，如此交替才不会缺乏维生素。他一点儿都不觉得会缺乏维生素，反而是缺乏纤维素造成排便不顺，才接受了这个安排。

就这样，我的蛋白质交替饮食瘦身法诞生，也燃起了我对肥胖症及各种体重过重案例的研究兴趣，甚至后来成为我职业生涯的主轴。

做为肥胖症专门医师后，我逐步运用这个饮食法，不断改进、调整到现在这个样子。我认为它不仅最适合肥胖族群特殊的心态，也是不需要节食、最有效的瘦身法。

然而，随着时间过去，我不得不承认一件事——不管是任何有效、严格遵守的瘦身法，只要没有稳定维持，就禁不起时间的考验。眼睁睁看着辛苦的成果付诸流水，好一点的还只是慢慢地胖回来，最糟的是一下子胖回来，还得调整受影响的情绪、紧张、挫折或其他不愉快。

为了应对大多数想瘦身者的“复胖”硬仗，我设计了一个

“巩固期”。这是一道坚固的“防火墙”，专门预防复胖，让稍微胖回来就导致整个人气馁又没自信、甚至自我放弃而前功尽弃的可能消失。这个巩固期渐次加入几项最基础、可接受的食物，作用是让没有多余储存的体内组织的反作用吸收力不那么猛。要平静度过这段期间，并且让身体组织适应这样的转变，我订了一个公式方便计算出“巩固期”的时间长短：瘦下来的公斤数乘以十，便是“巩固期”的持续天数。

成功克服“巩固期”的考验之后，旧有的饮食习惯慢慢恢复、新陈代谢的压力，以及想吃得好喝得好的补偿心理涌现，都证明“巩固期”这道防护墙存在的必要性。

接着就是杜坎纤食瘦身法的最后一招，它是很难令人接受的。这是一个不能结束、一生都得遵守的要求。不管是超胖、过重、稍胖或圆润的人最厌恶这样的束缚，而且能避就避，因为这要持续一辈子，与他们有时突然想吃东西、最怕规范的性格逆向而行。但如果一星期只有一天，就规定的那一天吃特别的餐饮、饮食内容没得商量、不能更动，结果却是有效维持瘦下来的体重，您会不接受吗？

就是靠着这四阶段接续但愈来愈松的饮食法，我完成病人的托付，达到减肥且维持成果的目标。随着时间及经验的累积，我将这四阶段的饮食法接续起来，形成一条指标明确、防护严密、滴水不露的成功瘦身之道。速效期时间短，饮食规定最严格，但效果显著；接着是缓效期，蛋白质饮食法间歇交替；巩固期时间长短以瘦下来的体重为准计算。最后，为了维持好不容易瘦下来的理想体重，我们采用一个传统、定时规律但很有效的作法：每周一天吃高蛋白质餐，剩下来的六天维持均衡饮食；唯一的条件是这个作法要持续一辈子，就像一条看家狗一样，要跟着您一辈子。

但这就是我最持久有效的终极办法。我不只是给鱼，而是教人钓鱼。我提供一个全面的瘦身法，让过重的人能靠自己以最快的速度瘦下来，并且长久维持下去。

过去二十年来，我不断地亲自改善这个四阶段式饮食法，而受惠的人只有一小部分。如今，借着此书出版，更多人得以认识这个瘦身法。

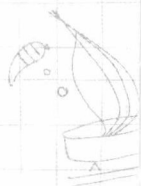
杜坎纤食瘦身法特别针对那些试了又试、想要瘦下来却不得其法的人。他们要的是绝对成功、可以接受、又不需要长时间限制的方法。杜坎纤食瘦身法不仅让他们立刻瘦下来，并且可以保持努力获得的战果，达到理想体重之后又可以自在地生活，吃他们可以吃的东西。所以我为他们写了这本书，希望我建议的这个方法有一天可以是他们自己的方法。

当然，这本书也要献给那些相信我的肥胖症患者，不管是男女老少，他们都让我的行医生涯充实愉快。特别是开启我治疗肥胖症专业的第一位患者——那位过胖的编辑，这本书及这个瘦身法都是多亏他才得以诞生。



CONTENTS

序	我对中国的情愫	4
前言	谢谢这个只爱吃肉的男人	7



CHAPTER 1

四阶段瘦身法——杜坎纤食瘦身法的理论	15
杜坎纤食瘦身法的理论根据	20

CHAPTER 2

先搞懂营养学——三大营养素：糖类·脂肪·蛋白质	27
-------------------------	----

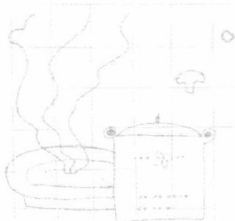
CHAPTER 3

纯蛋白质饮食法——启动杜坎纤食瘦身法	41
--------------------	----

CHAPTER 4

杜坎纤食瘦身法的实践	61
速效期：纯蛋白质饮食法	63
缓效期：蛋白质日与蛋白质配蔬菜日的交替	84
重要阶段：巩固期	98
稳定期	121





CHAPTER 5

各种肥胖症的因应对策 139

CHAPTER 6

从儿童期到更年期——杜坎纤食瘦身法的应用 159

CHAPTER 7

动起来！必不可少的减重催化剂 179

CHAPTER 8

杜坎纤食瘦身法的饮食食谱 221

速效期纯蛋白质食谱 224

缓效期食谱 231

后记 杜坎瘦身指导网站 242





Chapter 1

四阶段瘦身法

——杜坎纤食瘦身法的理论