

瘦

吃亦

有道

蔡必贵
郭亦城
王天华
著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

瘦：吃亦有道 / 蔡必贵，郭亦城，王天华著. --
北京：北京联合出版公司，2017.5
ISBN 978-7-5596-0223-7
I. ①瘦… II. ①蔡… ②郭… ③王… III. ①减肥—
食物疗法 IV. ①R247.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第079708号

瘦：吃亦有道

作 者：蔡必贵 郭亦城 王天华
总 策 划：陈沂欢
策划编辑：乔 琦
责任编辑：李 伟 林 凌
营销编辑：李 苗
图片编辑：贾亦真
装帧设计：马亚梅 王 磊
供 图：CrossFit Slash 全景视觉 站酷海洛创意 韩苏妮
制 版：北京美光设计制版有限公司

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
北京联合天畅发行公司发行
北京华联印刷有限公司印刷
字数：180千字 880毫米×1230毫米 1/32 印张：7
2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷
ISBN 978-7-5596-0223-7
定价：49.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究
如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-68210805 / 64243832

目录

蔡必贵：四个月，我已忘记自己曾经胖过

- 减肥的唯一捷径 7
- 食欲和意志力的战争 17
- 美德与美貌并存 25
- 无糖主义 33
- 跑完步，吃什么？ 41

快手美味减重餐谱（一） 50

见缝插针健身动作（一） 56

郭亦城：总得有一次，能光着拍出有型的照片

- 男人，就该圆一次肌肉梦 63
- 不靠谱的减肥法 $\times$ 运动谣言 = ? 71
- 用代谢率治愈“神经病” 81
- 只和自己比 89
- 不多，不少，不贪——自控力养成 97
- 你还不了解脂肪 105
- 练对了肌肉，不见得吃对了蛋白质 113
- 吃早饭何其重要 121
- 食物能量考 131
- 隐形的饮食健身元素 141

快手美味减重餐谱（二） 150

见缝插针健身动作（二） 156

王天华：瘦不是我要的全部，全面强健才是

- 成为更好的自己 163
- 美味和健康皆不可辜负 169
- 饮食的门槛其实很高 177
- 走向全面强健之路 183
- 无处藏身的糖 191
- 吃比练更重要 199
- 保持身材是一生的事 205

快手美味减重食谱（三） 214

见缝插针健身动作（三） 220

瘦

吃亦
有道

蔡必贵
郭亦城
王天华
著

目录

蔡必贵：四个月，我已忘记自己曾经胖过

- 减肥的唯一捷径 7
- 食欲和意志力的战争 17
- 美德与美貌并存 25
- 无糖主义 33
- 跑完步，吃什么？ 41

快手美味减重餐谱（一） 50

见缝插针健身动作（一） 56

郭亦城：总得有一次，能光着拍出有型的照片

- 男人，就该圆一次肌肉梦 63
- 不靠谱的减肥法 $\times$ 运动谣言 = ? 71
- 用代谢率治愈“神经病” 81
- 只和自己比 89
- 不多，不少，不贪——自控力养成 97
- 你还不了解脂肪 105
- 练对了肌肉，不见得吃对了蛋白质 113
- 吃早饭何其重要 121
- 食物能量考 131
- 隐形的饮食健身元素 141

快手美味减重餐谱（二） 150

见缝插针健身动作（二） 156

王天华：瘦不是我要的全部，全面强健才是

- 成为更好的自己 163
- 美味和健康皆不可辜负 169
- 饮食的门槛其实很高 177
- 走向全面强健之路 183
- 无处藏身的糖 191
- 吃比练更重要 199
- 保持身材是一生的事 205

快手美味减重食谱（三） 214

见缝插针健身动作（三） 220



蔡必贵：四个月， 我已忘记自己曾经胖过

节食、轻断食、断碳水……

减重一定要跟吃过不去吗？

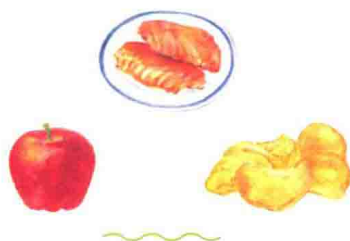
牛油果、酸奶、燕麦片、盐焗综合果仁、全麦面包、通心粉、虾肉、
水煮蛋蘸盐、咸鸭蛋……

科学饮食+跑步，不曾少吃一顿饭，

用时4个月，从78公斤到60公斤，无反弹。

减重虽重要，但美食亦不该被辜负。





减肥的唯一捷径

减肥有捷径吗？

没错，减肥是有捷径的。

而且，据我观察，身边所有减肥成功并且长期没有反弹的人，无一例外，都是走了一条“捷径”。

好了，我写小说故弄玄虚的职业病又犯了，接下来就不卖关子了，直接告诉大家真相。

成功减肥的唯一捷径，就是“好好吃 + 运动”。

你肯定想要吐槽：“这算什么捷径嘛？！”

这个说法确实不太好理解，有点刷新三观。

按照我们通常的理解，要想瘦，就要先管住嘴——少吃，也就是节食。另外，既然要减肥，就不能边吃边运动，得是少吃或者不吃同时还要运动才行。

可是，我要强调一下，我所谓的“好好吃”，不是让大家吃好喝好，

敞开胃口享受美食，而是要把吃的重点从数量转到质量。我们得弄清楚，哪些食物是能帮助我们减重的，哪些食物是对身体有益、每天必须要获取足够数量的，即要选择聪明的方法进行节食。

然而，“吃 + 运动”被大多数人认为是最笨、最累的减肥方式，一点都不取巧。一般认为的减肥捷径，则是那些在广告上“大吼大叫”的减肥药物、器械，朋友圈里流传的、复杂得像巫婆炼药的“减肥食谱”，各种名目的减肥 APP，还有“吃肉减肥法”“断食减肥法”“中医中药减肥法”……千奇百怪，不一而足。

这些五花八门的减肥方式，都宣称不需要依靠运动、节食，轻轻松松就能在短时间之内减掉可观的重量。看，这才算是“捷径”嘛！

可是，残酷的现实告诉我们，以上这些所谓“捷径”，效果微乎其微。到头来，这些看上去的捷径，都是坑人的弯路，纯粹是浪费时间，给商人们交点人头税。想走捷径的人，要么是在短期减掉部分体重，又快速反弹之后，安心做一个胖子；要么是试完一个“捷径”没效果再试下一个，结果不但没瘦下来，还把身体搞垮了，甚至变得开始怀疑人生。

最有效的捷径

回过头来，再看看“吃 + 运动”这种最笨的减肥方式。无数的例子告诉我们，这才是最有效、成功率最高的减肥方式。只要认真执行，持之以恒，就一定能减肥成功。是的，除非是患有脑垂体疾病等极个别人的例子，正常人只要按照这一方式，一定——注意是一定——能减肥成功！

所以，从这一方面看，吃 + 运动，不走弯路，直奔目标，确实是减肥的唯一捷径。

其实这种“捷径”有点类似于高考，有的高中生认为通过高考上大学是一种太笨的方法，于是为了逃避高考，就去找一些所谓的捷径，比



如成为职业游戏玩家、视频主播、淘宝店主等。实际上，每一个领域都是竞争激烈的修罗场，世界上并不存在躺着就能赢的行业；对于绝大部分人来说，想在这些领域获得成功，比高考要难一百倍、一千倍。所以，反过来看，努力学习然后参加高考，进一所不错的学校，才是在社会上获得成功的捷径。

言归正传，既然“吃 + 运动”是减肥的唯一捷径，那我们要如何执行呢？



节食 + 运动，缺一不可

前面已经提到，“吃”就是要选择正确的方法来节食，那么对于从事正常职业的普通人来说，想减肥，就必须是节食加运动。光节食或者光运动，通常都是徒劳无功。这是由人类的生理特点决定的。

首先，我们来谈谈“节食不运动”的情况。

很多人都知道“基础代谢率”这一个概念，什么意思呢？简单来说，它表示的是一个人一天什么都不做，身体为了维持自身运转，所消耗掉的热量。对于正常成年人来说，女性的基础代谢率大概为每天 1200 千卡以上，男性一般为每天 1600 ~ 2000 千卡。

好了，来做一个简单的算术题，假如我的基础代谢率是 2000 千卡，那么我就通过节食，每天只摄入 1000 千卡或者更少，这样一来，我不就变瘦了吗？

很可惜，事实不是这样的。

人体是一个非常复杂的整体，有一整套的保护机制。当你想要完全依靠减少热量来减肥，但事实上你的身体不知道“减肥”这个概念，它只会判断你是进入了一个食物短缺的阶段，而为了应付这个危机，身体会减少基础代谢率。如果你每天只摄入 1000 千卡的热量，你的身体就会把基础代谢减少到这个范围内。在旁人的眼光看来，你只在最初瘦了几斤，之后便开始进入所谓的“平台期”，每天吃得很少，却不见瘦。

而且，降低基础代谢率，会给身体带来很多负面影响：注意力变得无法集中，肌肉乏力，对任何事情都提不起兴趣……相信我，这不是你想要的那种瘦。

在节食的概念中，还有一种更极端的做法，那就是断食。曾经大受妹子欢迎、风靡一时的“果汁排毒”，其实就是断食的一种。卖果汁的商家提供一整套的果蔬汁食谱，每天一瓶，除此之外，不允许吃任何的

食物。他们声称，依靠这种方式，人体可以排出所谓的“毒素”，改善睡眠和消化，并且在一周内减掉好几斤。

要我说，想要达到以上的效果，哪里用什么果汁，每天光喝水就可以了。果汁能提供的，无非是水分、少量果肉纤维和一些果糖。

至于汉子们玩得就比较狠，直接玩“辟谷”，每天只喝水，不吃任何东西，这就是真正意义上的绝食了。我看过有人在朋友圈汇报每天的辟谷体验，今天瘦了多少斤，今天精神不错，今天已经不饿了，等等，可以说是把减肥提升到了“艺术高度”。

无论是“果汁排毒”还是“辟谷”，在“疗程”结束之后，体验者都会自豪地宣布，自己已经减掉了很可观的体重，从5斤到15斤不等。然后毫无例外地，在恢复正常饮食之后，这些减掉的大量水分、一部分肌肉、少量脂肪，又快速地回来了，比以前一斤不少，甚至还更重了。

所以，我们可以断言，单纯的节食减肥，毫无效果。

那么换个思路，不节食，光靠运动呢？比如我每天的基础代谢是2000千卡，维持2500千卡的摄入不变，每天再通过运动，消耗掉1000千卡，不是一样可以瘦吗？

理论上来讲，确实是这样的。光运动的方案，比仅仅节食的方案，要稍微强一些，也确实能达到减肥的效果。问题在于，这样达到的效果不够明显。

而且，1000千卡写起来很简单，真的要消耗那么多热量，则需要以6分钟的配速（10公里每小时），跑至少15公里才能见效。

从事正常职业的普通人，有多少可以做到风雨无阻，每天坚持不懈，用一个半小时来跑步，或者做等量的运动？

更何况，人体的关节是很脆弱的，就算真的有条件每天做大量运动，稍不注意，就有可能对膝盖、髌骨等部位造成不可逆的损害。