



节食大革命

——痛快吃喝肥胖照减

〔美〕罗伯特·艾金斯著

贾春霞 等编译

北京体育学院出版社

• 康乐旅伴丛书 •

节 食 大 革 命

——痛快吃喝肥胖照减

〔美〕 罗伯特·艾斯金 著

贾 春 霞

岩 中 江

编译

北京体育学院出版社

责任编辑 张义霄
责任校对 静 明
封面设计 叶 莱

节食大革命

〔美〕罗伯特·艾斯金著

——痛快吃喝肥胖照减

贾春霞等编译

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
地质出版社印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：7.125 定价：3.35 元（压膜装）

1991 年 4 月第 1 版 1991 年 4 月第 1 次印刷 印数：1—21000 册

ISBN 7-81003-470-7/G·361

（凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

目 录

第一章	本书宗旨.....	(1)
第二章	改变你生活的节食大革命	(10)
第三章	作者本人减肥成功的亲身经验	(22)
第四章	保证没有片刻挨饿的感受	(33)
第五章	如果你发胖, 那就表示你对碳水化合物 “过敏”	(44)
第六章	此种 20 世纪瘟疫的祸根何在?	(58)
第七章	身心两受其利的新节食方法	(68)
第八章	计算热量不会减肥	(86)
第九章	计算碳水化合物方能保持苗条身材.....	(105)
第十章	如何为自己制作节食减肥病历.....	(116)
第十一章	节食前应作的准备工作.....	(127)
第十二章	可以痛快吃喝的革命性节食方法.....	(137)
第十三章	如何按部就班地进行节食.....	(145)
第十四章	为什么从事节食者有十分之二的人会遇 到暂时的困难.....	(154)
第十五章	如何保持减肥的成果.....	(163)
第十六章	减肥问题解答.....	(176)
第十七章	为什么我们所需要的不仅是节食, 而且 还需要革命.....	(198)
附录 1		(203)
附录 2		(205)

第一章

本书宗旨

过去谈论身体过重的文章与言论已经很多了。至今人人都对此问题知之甚多——可是就是不知道身体“发福”的原因何在以及如何去加以控制。

作者一直感觉惊奇的是，居然很少有医生去研究身体过重的真正原因，这就难怪这个问题解决不了。

革新你对身体过重原因的观念。

阁下是否认为体重过重“当然就是因为吃得太多”？

事实并非如此！这是我们过去经常承认的假定之一，也

是许多有关身体过重而现在应予纠正的谬说之一。

身体过重的最重要原因是新陈代谢不平衡。

自从第一部有关节食的畅销书问世后 50 年来，医生与节食专家一直都在告诉我们，要想减肥，就得节制你所摄取的热量，并且要饮食平衡。

可是多数人——包括医生与节食者本人——全都忽视了新陈代谢的不平衡，这一所有身体过重现象的基本原因。

50 年来为病人开了所谓“平衡饮食”药方而实则使其深受新陈代谢不平衡之害的结果，并使全美国的胖子人数激增。

革新我们的节食观念实嫌为时过晚。

因为身体过重而引起的问题很多。我们今天最大的健康问题——心脏血管疾病——就与身体过重密切相关。与此有关的尚有糖尿病、胰岛素过多症、关节炎、肾脏病、胆囊病，而且还会提高意外事故及外科手术时的危险性，甚至自杀的机会也较多。

为何这是节食大革命？

如果革命是对令人难受的成规所作得心应手的反叛，则作者 8 年来的所作所为堪称是一种革命。作者会在下几章中告知各位其中的详情。不过总而言之，在那段时间里，作者曾治疗过上万名身体过重的病人。

此等病人全都达成减肥的心愿，而不必计算热量，不必求助于节食专家，而且多数人都未必抱受挨饿之苦。

吃少量的“平衡食物”并没使他们的体重减轻。在开始的时候，此种饮食并不“平衡”，那是故意不平衡的。其作用是在克制原先使人发胖的新陈代谢不平衡的现象。

你应当知道大多数平衡食物约含 50% 的碳水化合物，30% 的蛋白质，20% 的脂肪。身体过重的人通常有碳水化合物新陈代谢不良的毛病，因此，他们没法控制许多碳水化合物。作者所提供的节食方法，最先是完全摒除碳水化合物，然后是长期减少。

这是一种不挨饿的节食方法。

有意不平衡的治疗性节食方法令人愉快的侧面效果之一，是使你所用的挨饿方法发生奇妙的转变。

在我的病人中，凡是照着我不挨饿节食方法进食的，不论吃多吃少，都能减轻体重。有许多人之所以吃得少，只是因为如此已完全满足了他们的食欲，他们平常就只能吃那么多。

虽然有人每天消耗 2000—3000 卡路里或更多的食物，但是却使体重减轻了 30 磅，40 磅，甚至 100 磅以上，可见你若想多吃，你仍然能够减轻体重。

他们体重的减轻，是靠早餐时吃火腿蛋，咖啡里加很多奶油，生菜里加美乃滋，龙虾上加奶油；是靠吃排骨、烤鸭、五香熏牛肉；是靠吃特制乳酪饼。而且照此节食方法进食的人，体内胆固醇的含量往往会减少，更重要的是，三酸甘油脂的含量几乎全部会减少。我的胖病人体重大多有所下降，他们个个精力充沛，心情愉快，得意非凡，简直像脱胎换骨一样。他们也不再计算卡路里。

热量计算法已无效。

正统医药在治疗身体过重方面出奇的无效，医学界并未因此而广泛研究与寻求取代热量计算法的途径。

可是却发生了另外的事情。庞大的低热量食物与饮料工业竟大行其道。药品工业已生产了大量彩色的节食丸。所有此等食欲抑制剂与低热量的食物和饮料，是否已使我们由胖变瘦了呢？各位读者自然知道效果如何。我们之中有很多人年年为身体过重而烦恼，在我们这个愈来愈少运动的社会里，很多人因节食不当及身体过重等有关的疾病而未老先衰及早死。

以热量计算法去解决身体过重问题已告失败。（对此问题将在第八章中将详加说明。）

热量计算法之所以不能减肥有两大理由。第一、很少有人能忍受得了长期挨饿的滋味。第二、正如作者前面已提及的，热量计算法之所以无效，尚有更基本的原因。

时下的许多疾病有一个共同的因素：消受不了碳水化合物。

多年来许多医生与医疗研究人员所作的观察，已发现身体过重的人，糖尿病人、低血糖病人及患心脏病的人，均有一个共同的现象：他们的身体中处理糖分及其他碳水化合物的方法极为不当。这些人由于新陈代谢的不平衡，可以说他们是无福享受碳水化合物的人。

因此，我们这才需要节食大革命，不食用碳水化合物，以适应受不了碳水化合物之人的体质。然后方能控制得了身体过重以及由此而引起的一切危险。

为什么医学界不会探究碳水化合物的致命角色？

医学“权威”为什么会如此久久漠视探求这一治疗身体过重的合理途径呢？

自从彭丁于 1864 年发表了著名的“论肥胖信件”以来，对于有关因碳水化合物而导致肥胖的大量医学报告视而不见的现象，该作何解释？难道这其中与精制碳水化合物食品的制造商大量捐款给营养教育机构有关吗？

我们都是碳水化合物之祸的受害者。

20 世纪最致命的各种疾病，均源自作者所称的“碳水化合物之祸”。原因何在？主要是糖在作祟，在许多病例中，此等病人实际上是嗜糖成癖。正如余德金博士所指出的：“我们目前在两周中所消耗的糖，比我们两百年前的祖先在一年中所消耗的还要多。”

现在的美国人，因数十年来为广告宣传所包围，每天一开始是吃加工食品，然后就不时喝些不含真正营养价值而只有碳水化合物的软性饮料。

我们人类在穴居时期主要是靠肉食进化的。当时及如今我们之所以有健壮的身体，也就是靠这一点。五千万年来，我们的身体只吸收极少量的碳水化合物——而当时是非精制的碳水化合物。至七千年前，人类学会了耕作，因而增加了碳水化合物的消耗，不过仍然是非精制的。换句话说，这些碳水化合物尚未经过人工精制。直至上一世纪，人类的饮食结构有了剧变，开始食用以精制碳水化合物为主的食物。

在我们的可乐、糕点、糖果、果酱等饮食文化的致命摧残下，欲将我们所摄取原本为量甚微的碳水化合物予以新陈代谢的人体组织机能，已告崩溃。结果是使身体过重。循环系统的疾病也由此而产生，这又是致人于死的最主要原因。尚有许多许多前所未闻的机能退化疾病，亦莫不与此有关。

身体过重的不挨饿处方：摒弃碳水化合物，而非摒弃热量。

了解了原因所在，就可以对症下药。不食用碳水化合物，是治疗身体过重者长期的最有效的方法。此法之所以显著有效的原因之一，是因为只要你丢开碳水化合物，你就不必饿肚子。你可以放心大胆地吃，根本不必计算热量，永远不要饿肚子，而体重则会随之节节减轻。

你可能会想：“可是我的身体总得需要一些碳水化合物吧？”这正是深植于我们思想中的一种偏见，根本不是事实。

我们需要抛弃谬见。

美国农业部所出版的名著“食物的营养成分”一书告诉我们：“人与动物都能靠不含碳水化合物的食物而生存得很好，因为身体也能直接用脂肪与蛋白质作为能源。”

耶鲁大学医学院内科医学系主任邦迪称：“……饮食中并不需要碳水化合物……实验证明，人类连续数月光靠吃肉与脂肪，亦能活得非常健康。”

何况古代的肉食人，也在碳水化合物食物甚少的世界里生存了几百万年。

人类饮食彻底转变至精制碳水化合物充斥的程度，不仅对成年人有了不良的影响，亦使年轻人同受其害。

碳水化合物的祸害始于早期。

令人吃惊的是动脉在年轻时即已受到伤害。根据朝鲜战争及越南战争时期对许多伤亡人员所作的检查发现，那些青年中有半数大动脉脉壁都有极明显的动脉粉瘤（脂肪瘤）。他们的平均年龄只有 22 岁！换句话说，他们的动脉已有严重

受伤害的现象，根据许多最新的研究资料表明，此种现象系由多年来过分消耗精制碳水化合物所致，而且还有遗传性的心脏与血管的毛病。

因为碳水化合物——并非脂肪——乃是使人发胖的食物
的主要成分。此物之所以作祟，一方面是因其阻止你燃烧掉
你自己的脂肪，并刺激你的身体制造出更多的脂肪，而且使
你习惯于制造脂肪。光有蛋白质与脂肪的配合，就不会有此
现象。

故本书所提的节食是一种反碳水化合物的节食，此种方
法能达成低热量节食所一筹莫展的减肥目的。

体重减轻 93 磅，精力更加充沛。

作曲家杜戴多年来试过各种节食方法都毫无收效，后来
还是靠反碳水化合物的节食方法，才使体重减轻了 93 磅，他
说：“我讨厌鱼，我恨乳酪。因此我就尽情享受牛排、嫩鸡及
绿油油的生菜。此种吃法并不困难。因为早餐时我可大吃火
腿蛋。而且我可以在吃莴苣时加美乃滋，并在猪肉上涂奶油。

“在开始此种节食方法之前，我并不知道自己有低血糖的
现象，但是我确实知道过去自己的精力不够充沛。现在我的
精力已经非常旺盛。”

此为治疗身体过重及一切与此有关的致命疾病的节食
法。不过此种节食法并非就是一种少吃东西的节食法。这是
供那些有成年期糖尿病、有胆固醇问题、有溃疡问题、有偏
头痛、有心脏、动脉毛病，尤其是与低血糖有关的身心疲劳
的人选择的一种治疗方法。

所有此等人类的祸患，以及其他各种疾病，均有一共同的病根：因身体无法处理碳水化合物所造成新陈代谢不平衡。

在过去，我们已发现只要能得知某一些疾病的病因，就有可能加以控制。对于前述的这些 20 世纪的疾病来说，亦复如此。

此节食法可使这些疾病连根铲除。

源自身体过重这一视而不见的短命条件的所有疾病，目前已可加以控制。

作者深知此种节食方法会对诸位有效。此法已使前来向作者求治的数千名病人收效显著。此外，尚有数千不能前来求治的病人，也因在各种报刊上看到有关此种节食方法的文章而如法泡制，亦告见效。

作者深知本书能改变诸位的生活。

自此种节食方法问世以来，作者已收到数千封来自美国及世界各地的信件。来信都说，他们发现此种节食方法易于实行，而且更令人惊喜的是，根本不必挨饿。他们都说我感觉心情变得愉快无比。体重节节减轻得很容易，并说此种节食方法已经改变了他们的生活。

作者甚至听到他们的医生说，他们除了体重锐减之外，通过此种节食方法也治好了他们的糖尿病及高血压，降低了他们的胆固醇与三酸甘油脂。

作者所知的是，并没有一种食谱可以对每个人都有效。作者希望此书能使读者获得最适合自己的体质的饮食方法：适于诸位独特的新陈代谢作用、口味、习惯与好恶。因为你若有

了体重的问题，你就有了生活的问题。我们当医生的人都知道这一点，不过奇怪的是，能承认这一明显事实的病人却少之又少。

第二章

改变你生活的节食大革命

有好几千人已因进行了此种戒食碳水化合物的节食大革命而使体重减轻了很多磅，并使他们增加了许多年愉快的寿命。此种节食方法的特色如下：

- 因你永远不要挨饿而不用吃药丸。
- 一开始时，就使许多人有神采飞扬之感。
- 你不必计算热量。
- 你经常可以随意敞开肚子，爱吃多少，就吃多少。
- 你可以任情大享口福——大量奶油、乳酪、美乃滋、肉

类、鱼禽类以及新鲜的生菜。

• 多数人在第一周就会使体重减轻 5—10 磅。此后每周则减轻 2—5 磅。

• 你腰围寸数的减少，甚至会比体重的减轻更明显。

• 第二周你可以吃一点碳水化合物（也许是橄榄、酒、较多的蔬菜）

• 此后你可以吃较多的碳水化合物。

• 到达你的临界碳水化合物标准。

• 届时你的小便检验不再老是变成紫色。

• 你又得恢复少吃碳水化合物，而且那就对了。

• 你所进行的节食方法，简直使你像一个出色的美食家，以致别人根本不知道你是在节食。

• 你可以随心所欲地减轻你的体重，并在有生之年保持苗条的身材，因为你知道就你个人的体质而言，你能接受多少碳水化合物而不致发胖、疲倦、挨饿。

• 你的食欲与新陈代谢系统已经正常。你的身材已经改变，并因此而享受你正常、愉快的生活。

• 如此一来，你就与此种吃法结上了不解之缘，而且欣赏此种吃法，以此种吃法为人生乐事。它使你感觉舒畅而且青春永驻，并使你成了经过脱胎换骨而身心愉快的新人。

读者诸君也许会急于提出许多问题，诸如“何为新陈代谢不平衡？”“吃美乃滋和奶油，还能减轻体重吗？”“小便检验变色是怎么一回事？”作者对诸如此类的问题，将一一提出解答。首先，我们先来弄清楚此种节食法与其它低碳水化合物节食法的区别。

此种节食法与其它低碳水化合物节食法有着重要的差别。诸位可能听说过以“低碳水化合物”为号召的各种节食方法。诸位可曾试过那一种？嗜酒人节食法？所谓“空军节食法”？余德金博士的苗条大计节食法？唐纳德森博士的强烈药剂节食法？尚有许多其它方法，均为方向正确的一些步骤。

不过那些节食方法与本书所述的方法之间有很大的差别。那些方法大多都要你将摄取碳水化合物的分量每天减少至 60 克。这样对吗？这是有原因的，吃 60 克的碳水化合物，身体就排不掉酮（为脂肪燃烧不完全所产生副产品的微小碳粒。）劝你采用那些节食方法的医生都认为酮是要不得的。对于酮的问题，后文将作较详细的介绍。

先要忘掉你过去所听到的有关酮的说法。

当有人在呼吸或小便时将酮排出的时候，他就被认为有“酮病”。

假如有一位接受不了碳水化合物的胖先生有了酮病，那倒是求之不得的好现象。那表示不需要的脂肪被当作燃料烧掉。这表示他的身体日趋健康，苗条、血糖稳定，三酸甘油脂减少……凡此种都是求之不得的。

当然，你若是在长期挨饿之后或因控制不了的糖尿病，而有酮病时，那就又当别论。因为这表示你有酸中毒的现象，这是一种危险的信号。

有很多医生将这两种状况等量齐观，虽然这两者有天壤之别，因为前者是健康的，后者是病态的。

因采取此种节食方法而引起的正常“酮病”，并非酸中毒的现象。

作者曾验证过数千次酮病的病例。

害怕在减肥过程中得酮病的医生，并无诊治因不顾忌碳水化合物节食方法而引起的酮病的经验。可是作者却有此经验，因为这是作者的专长。

多年以来作者曾对数千名连续有数月酮病现象的人经常作谨慎验证。我发现对他们都没有不利的影响，也从没发现有酸中毒的后果。

相反，我所得的结论是，酮病倒是一种求之不得的现象，因为你若处于此种愉快状态，你的脂肪就会被很有效地燃烧掉。

节食时并非每日进食 60 克碳水化合物，而是完全不吃碳水化合物。

这正是此种节食方法的与众不同之处。在实施此种节食方法的第一周，你得绝对不吃碳水化合物。

如此可使你的体内产生一种独一无二的化学现象，以利将你体内所积贮的脂肪以最快的速度燃烧掉。因酮被排泄掉，饿意亦告消失。

体能的初期燃料是来自你所吃喝的碳水化合物。若是再有任何碳水化合物，你的身体就会将它燃烧掉，而非存在体内变成脂肪——并因此而保持原有的新陈代谢途径。不过，在正常的情形下，碳水化合物是不会在体内贮存 48 小时以上的。

因此，要是你不吃进碳水化合物，你的身体就势必要动用所贮存的主要燃料来源——所贮留的脂肪。

这就被迫采取另一条不同的新陈代谢途径。如此一来，你