圖解

非奮鬥減肥十大法則

田珂 著

非凡出版

田珂老師減肥班學員推薦

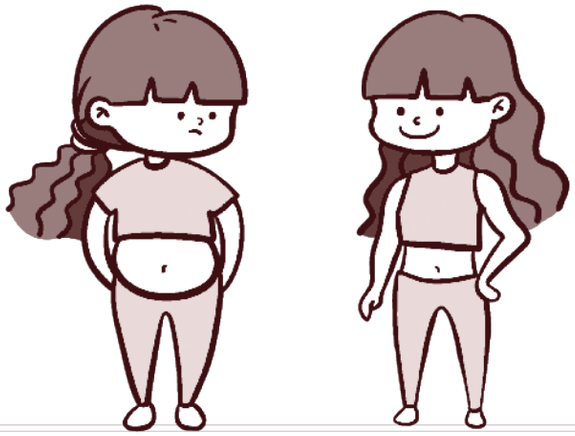
很高興能看到阿珂老師的這本書，她的「不節食、不運動，也能輕鬆瘦身」的概念太吸引人了。實踐是檢驗真理的唯一標準，我親自實測有效！用阿珂老師的方法，我這個愛吃懶動的人成功減掉 40 磅！

選擇大於努力，掌握了正確的方法才能事半功倍；而在錯誤的道路上，越努力只會離目標越來越遠。這是一本「快樂減肥」的務實手冊，而且書中插圖真的很可愛，圖像會讓人記憶更加深刻呢。閱讀這本書吧，並按照書中所說的去實踐，你就會瘦！

學員 許馨予

二〇一八年的夏天，我結識了美麗的阿珂老師。自從跟隨阿珂老師學習專業系統的營養學知識，我在享受美味食物的同時，還獲得了健康的好身材，越來越有自信了！不管你是想減肥，還是只想改善健康，書裏介紹的簡單又易長期堅持的方法，都能助你輕鬆達成目標。讀阿珂老師的書，就像挖到一個巨大的寶藏，你能收穫健康、苗條、自信、美麗、快樂……趕快和我一起來「尋寶」吧！

學員 彭馨萱



二〇一八年 10 月認識阿珂老師，恰逢我舉行婚禮前，160 磅的我在阿珂老師的指導下，通過調整飲食，一個月就瘦了 10 磅，鎖骨和腰身都重見天日！我目前的體重是 130 磅，纖體的夢想居然觸手可及！跟着阿珂老師減肥，我擁有了一個健康的身體，並學到了腸道健康、美容抗衰等很多營養學小知識，我從未如此篤定我會一直漂亮健康地度過一生。

終於等到阿珂老師出書了！這本書是她多年總結的健康減肥務實指南，一個知識一篇文章，一篇文章一幅插畫，輕鬆、有趣、有料，是我讀這本書最大的感受。如果你愛生活、愛健康、愛美食、愛漂亮，建議你讀讀這本書，並實踐裏面的方法，真的太好了！

學員 劉效岑

目錄

田珂老師減肥班學員推薦 ---- 2
前言 ---- 8

法則 1

減肥的真相

一 計算熱量其實可靠嗎 ---- 12
二 少食多餐，小心讓你越來越胖 ---- 18
三 食欲不是你想控制就能控制得住的 ---- 24
四 只靠運動不能變瘦 ---- 30
五 市面上騙人的減肥法 ---- 36
六 平衡激素才是減肥的關鍵 ---- 42

法則 2

要想瘦得快，主食是關鍵

一 肥胖激素——胰島素 ---- 48
二 打開燃燒脂肪的「大門」 ---- 54
三 肥胖之王——小麥 ---- 58
四 總想吃東西，你可能對糖上癮 ---- 60
五 好吃不胖的主食這樣選 ---- 64
六 小心隱藏在生活中的「健康殺手」 ---- 70
七 血糖越高，老得越快 ---- 76
八 保護好你的瘦身激素 ---- 78

法則 3

食肉「瘦」的超幸福減肥法

一 減肥的主角是肉類，配角是蔬菜 ---- 82
二 蛋白質才是新陳代謝的關鍵 ---- 84
三 植物蛋白、動物蛋白，誰才是減肥贏家 ---- 86
四 十個女性九個貧血，居然和它有關 ---- 90
五 每天攝入多少蛋白質才夠 ---- 92
六 選擇哪些蛋白質才好 ---- 96

法則 4

吃對讓你變瘦的膳食脂肪

一 燃燒身體脂肪，打造女神體態 ---- 100
二 多吃這些讓你變瘦的膳食脂肪 ---- 104
三 不可靠的植物油 ---- 108
四 一定要遠離反式脂肪 ---- 112
五 蛋黃才是提高代謝的 Good Friend ---- 114
六 被誤解多年的食物——豬油 ---- 116
七 椰子油有益還是有害 ---- 118
八 糖類 + 脂肪 = 致命組合 ---- 120
九 油脂烹飪方式的選擇 ---- 124

法則 5

水果、蔬菜生來不平等

一 小心水果代餐，讓你越減越肥 ---- 128
二 吃水果補充維生素 C ？小心得不償失 ---- 132
三 天然果汁是披着羊皮的狼 ---- 134
四 比水果健康百倍的蔬菜 ---- 138
五 減肥助推劑——膳食纖維 ---- 142

法則 6

喝飲料、吃零食也不會胖的秘訣

一 零卡飲料真的不會讓人胖嗎 146
二 見字飲水，更快減到肥 148
三 這些天然抗氧化飲料讓你越喝越瘦 152
四 減肥不用放棄朱古力 156
五 低脂牛奶並不適合減肥 158
六 它才是減肥界的明星零食 162
七 聚餐 VS 減肥 164

法則 7

減肥成功的秘訣在於腸道環境

一 你的肥胖可能與腸漏症有關 168
二 你的肚仔要變「fit 啲」 170
三 腸道中的菌也會影響你的胖瘦 176
四 多吃有益於腸道的食物 178
五 遠離這些易胖食品 182
六 保護你的「瘦菌」 184

法則 8

你的心情決定你的減肥速度

一 最容易瘦身失敗的兩種人 188
二 情緒對減肥的影響超出你的想像 190
三 逃出暴飲暴食的 Loop 194
四 做一個快樂的減肥者 198

法則 9

躺住瘦，睡出好身材

一 想要減得快，就要睡得好 206
二 你還在開燈睡覺嗎 208
三 這些食物在偷偷影響你的睡眠 210
四 睡出好身材攻略 214

法則 10

用科學知識打破減肥停滯期

一 不要只關注體重，而要檢查你的身體脂肪 220
二 九成人對減肥停滯期有誤解 224
三 科學輕斷食，輕鬆打破停滯期 228

後記 232

前言

你好，漂亮的女孩！

很高興能通過這本書遇到你。在你開始這段輕鬆而有意思的減肥旅程之前，我想告訴你，我為甚麼要寫這本書，以及這本書會帶給你怎樣的改變！

減肥，一直以來都是女性的終身事業。

很多人覺得減肥是一件特別痛苦的事情，要控制飲食，還要堅持運動……事實上，我正是想通過這本書來明確地告訴你，減肥不需要奮鬥，因為它真的一點都不難！大部分人都認為減肥的關鍵是「少吃多動」，但是極端地限制飲食和努力地運動，並沒有讓大多數人成功擺脫肥胖。而這恰恰是因為許多現代人缺乏科學的減肥知識，對減肥的認識還停留在「少吃多動」的概念上，認為肉吃多了會發胖！運動太少會發胖！熱量攝入沒控制好會發胖！一旦無法堅持，就很容易出現越減越肥的情況，從而進入自我放棄又懊悔不已的惡性循環中。

其實，很少有人真正了解到底是甚麼讓人發胖的，而本書將會給你想要的答案。正確的減肥，不該讓你對食物感到壓力！不節食、不運動，一樣可以輕鬆吃瘦！

人的身體很神奇，當你去真正地了解它、尊重它，你就會發現，只要用對了方法，不需要努力奮鬥，也可以輕鬆擁有健康的好身材。實際上，柏拉圖 80/20 法則同樣適用於減肥這件事。找對、找準最關鍵的 20% 的正確知識，就能輕鬆獲得 80% 的成效！減肥這件事真的可以很輕鬆！

這本書能讓你了解減肥背後的原理，不被周圍的偏見和誤解所誤導。變美是一件快樂的事情，不是只有「痛苦」地堅持才能獲得。學習這些知識是我人生中很重要的經歷，我希望我學習到的知識，能通過本書中化繁為簡的營養學小知識和生動的插畫傳遞給你，讓你可以快樂地變成一個美麗自信的女孩！

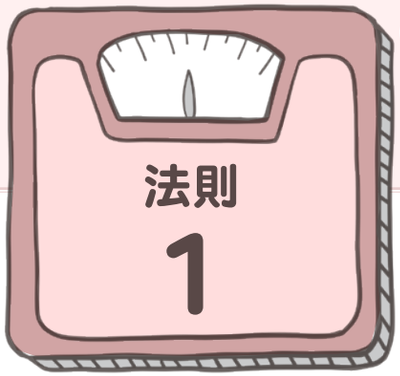
當然，這本書不僅會告訴你飲食對減肥的關鍵作用，還會教你用健康、營養、美味的食物在生活中輕鬆、高效地做到「四兩撥千斤」，真正實現毋須奮鬥，「躺着就能瘦」的目標。

回想一下，你有沒有在工作中遇見過這兩種人：一種人每天拼命加班，非常努力，但業績就是不見增長；而另一種人找到了工作的方法和技巧，並不需要怎麼加班，就可以獲得更好的業績。換作減肥來說，每天都將努力減肥掛在嘴邊的人，大多不是「得把口」，只是很努力減卻沒有效果，這和剛剛提到的不問效率只埋頭工作的那類人是不是很像？因此，從某種程度來說，重要的不是更加努力，而是用對方法。

因此，我希望你可以「享受」這本有意思的書，並且能實踐這本書中的內容，真正去了解你的身體，了解減肥的原理和正確的方法，並且更有效率地去踐行。當你拿到這本書時，不要當它是任務，被它控制，你是這本書的主人，它為你服務。

讓我們一起開啟幸福的非奮鬥減肥之旅吧！

田珂



減肥的真相

一 計算熱量其實可靠嗎

1 為甚麼少吃多動卻瘦不下來？

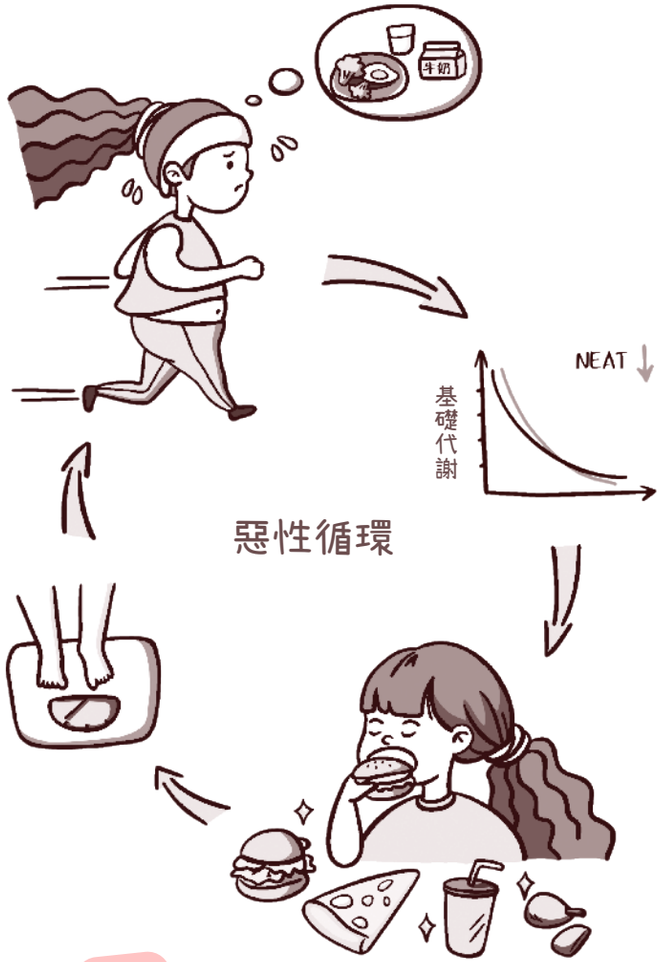
減過肥的人都知道熱量平衡理論，認為少吃多動才是減肥的王道。每天拿着瘦身 App 計算熱量，堅信只要能減少 500 卡，一周後就能瘦一公斤！這聽起來好像很有道理，但真正成功的人少之又少。據統計，用計算熱量的方法減肥，95.4% 是失敗的，究竟為甚麼呢？

人體是一個複雜且精密的機體，新陳代謝也並非是一道簡單的 3-2=1 的數學題。不同食物的攝入，對身體所產生的影響是不一樣的。它們通過不同的方式影響着身體的激素水平，而這就關乎你的食欲和燃脂激素的正常分泌。

計算熱量會讓很多人進入拼命節食的誤區之中，長期過低的熱量攝入，會直接造成基礎代謝損傷。而基礎代謝率，就是單位時間內人躺着不動也會消耗的熱量。提高基礎代謝率對減肥而言至關重要。基礎代謝率下降，就意味着哪怕你和從前吃的一樣多，也會更容易發胖，這就是有些人會越減越肥的原因。所以，像節食這種限制熱量攝入的減肥方式，也許短時間是有效果的，但這種效果很難長期維持，因為你不可能一世都不吃飽。

長期限制熱量攝入還會使大腦感到更餓，導致食欲大增。這是因為節食使身體的瘦素水平下降，瘦素是調節飢餓感的激素，瘦素水平下降會使你常常處於飢餓狀態，更加渴望食物。相信很多減肥的人都體會過無法忍受美食的誘惑，從而進入「暴食→節食→暴食→節食」的惡性循環，嚴重的甚至會導致身體食欲調節系統徹底紊亂，引發報復性的暴飲暴食或者厭食症。

而且，限制熱量攝入還會抑制非運動性活動產熱（NEAT），也就是說，沒有攝取足夠的熱量，人會變得更懶，從而本能地減少消耗量，因為身體會想盡一切辦法來保留住你的能量！所以節食減肥的人常常會感到無力，不想活動。



NOTE!

少吃多動的減肥方式效率太低

2 你無法準確計算攝入的熱量

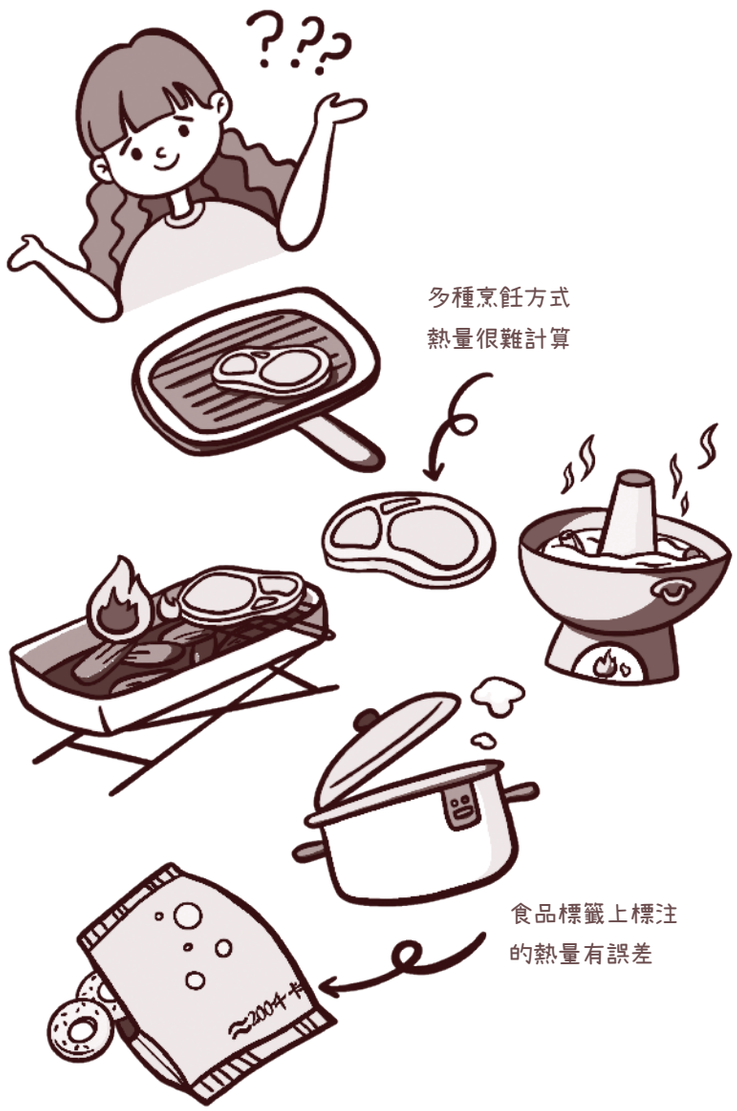
首先，通常你在 App、網站、書籍等媒介中查詢到的某種食物的熱量數據，只是這種食物在實驗室中測量出的平均值，無法準確代表食物的熱量，就好比生活中沒有任何兩隻土匪雞翼的肥瘦是相等的，自然熱量也不會相同。

除了新鮮食材，你常常看到的食品標籤上的標記誤差也非常大。美國食品藥品監督管理局（FDA）允許食品標籤上標注的熱量有 20% 的誤差。也就是說，一袋標有 200 卡熱量的薯片可能只有 160 卡熱量，也可能會有 240 卡熱量。同樣的食物，熱量的差距很可能超過 100 卡。

其次，加工方式對熱量的實際吸收率也有着不可忽視的影響。氣炸、煎煮、蒸焗等烹飪方式對食物的熱量都有影響，比如一塊生南瓜熱量是 23 卡，而煎南瓜的熱量則提升到 103 卡。而且，熟食比生食可吸收的熱量更高，比如你吃八成熟的牛排，就比吃三成熟的牛排吸收的熱量高。

再次，個體吸收率差異也很大。熱量的吸收通常是由實驗室儀器測量出來的，但人不是機器，每個人的消化能力、吸收能力、代謝能力和腸道菌群等都不一樣，這些都會影響人體真正的熱量吸收。比如，腸道當中「肥胖菌」厚壁菌多的人比正常人平均每天多吸收 150 卡熱量。

最後，在計算熱量這件事上，幾乎所有人都會下意識地低估自己的熱量攝入，也就是說，實際上攝入的熱量要遠比自己計算出來的熱量多。哪怕是專業的營養師，也會在計算熱量時平均低估 30% 呢。



NOTE!

熱量的計算誤差較大

3 你無法準確計算消耗的熱量

首先，如同在網站等渠道查詢到的食物熱量不準確一樣，你在平時運動所用的 App、跑步機、Apple Watch 等設備上看到的熱量消耗值，也是根據實驗室或數據統計出來的平均數值，誤差可達 20%～80%，與個體實際消耗並不一致。

其次，你用公式計算人體基礎代謝率的數值也並非準確。人的個體差異很大，體脂比、器官尺寸、基礎體溫和遺傳差異等都會影響每個人的基礎代謝率。哪怕是同一個人的基礎代謝率，也並非是一個恒定值，它會受激素分泌、情緒、壓力水平，以及生活作息的影響而發生變化。比如，女性在生理期時，身體激素的變化會大幅影響基礎代謝率，熱量波動達 100 卡都屬於正常情況；熬夜 OT 也會對基礎代謝率產生直接影響，熬一晚通宵所帶來的後果就包括第二天熱量減少消耗 5%～20%。

再次，你在平時計算一天消耗了多少熱量時，常常會忽略食物熱效應。簡單地說，人為了咀嚼、消化食物，並將食物分解、吸收需要額外消耗熱量。這種現象就是食物熱效應。蛋白質類食物熱效應是最高的，為 20%～35%；碳水化合物類食物熱效應次之，為 5%～15%；油脂類食物熱效應為 3%～5%。

而且，熱量的消耗還會受環境的影響。人在冬季的平均代謝水平會高於在溫暖的季節；人在高海拔地區的熱量消耗也多於在平地地區，因為高海拔地區普遍氣溫較低，人體需要更多的熱量來供熱。

遺傳基因的差異也會影響熱量的消耗，這是無法精準計算每個人消耗多少熱量的主要原因。所以，計算熱量的減肥方式基本都會以失敗、反彈告終，它並不是一個長期有效的減肥方式。食物的熱量只能作為一

個粗略的參考，因為人體遠比你想像的複雜，熱量消耗不是只用簡單的公式就能計算出來的。

人吃東西，不是只攝入了熱量，還攝入了對身體更重要的營養物質，所以你應該關注的不是熱量的數值，而是熱量的來源，即食物的質量。試想一下，吃 1000 卡熱量的糖果和 1000 卡熱量的蔬菜，哪個更健康，更有益於減肥？答案大家肯定都知道。所以，只關注熱量進出，不考慮食物種類、分解速度、能量利用方式、營養成分，以及對人體激素、新陳代謝的影響的減肥，是低效率的減肥方式。

NOTE!

熱量的消耗會受到諸多因素的影響

二 少食多餐，小心讓你越來越胖

1 少食多餐只會讓你更加飢餓

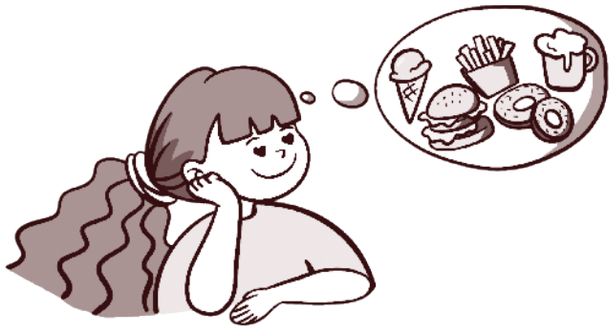
說到減肥方法，大部分人嘗試最多的除了運動、節食，就是少食多餐了。少食多餐，顧名思義，就是將食物分成多份，在不同的時間少量、多次進食。很多人認為，這樣時不時地能吃些食物，不僅不會餓肚子，還可以過下口癮，說不定能吃得更少。事實上，這樣的少食多餐方式，不僅無法讓你減肥，還會使你的食欲大增！

除了前面說的瘦素，掌管人食欲的還有兩大激素，一個是飢餓素，負責刺激你進食，飢餓素水平越高，你就會越餓；另一個是酪酪肽，即負責飽腹感的食欲抑制激素，酪酪肽水平越高，你就會越飽足，不想吃東西。減肥最怕的就是餓，大家也常會把減肥失敗歸結於意志力不夠，事實上，這不是簡單的意志力所能決定的事情，餓是由身體激素產生的正常生理反應。

當你的胃裏沒有食物時，身體就會釋放飢餓素，它會向你的大腦發出飢餓信號，讓你產生飢餓感，直到你開始進食。而只有在你吃飽的情況下，飢餓素水平才會下降並持續 1～3 小時。所以，少食多餐使你一直處於吃不飽的狀態，飢餓素水平無法完全下降，酪酪肽水平也無法升高，你會一直感到飢餓、嘴饞。愛吃西餐的人都知道，正餐之前會有一道開胃菜，之所以叫開胃菜，就是讓你先吃一點點，刺激你的食欲，然後你會想吃得更多。

在飢餓素釋放後，身體還會減少體內脂肪細胞的燃燒。也就是說，在飢餓的狀態下，身體更傾向於保存脂肪。對於減肥來說，少食多餐不僅不能降低飢餓感、解決嘴饞的問題，反而會讓你更加容易存儲脂肪。

1 ～ 3 小時後……



NOTE!

少食多餐會刺激食欲

2 少食多餐真的不能減肥

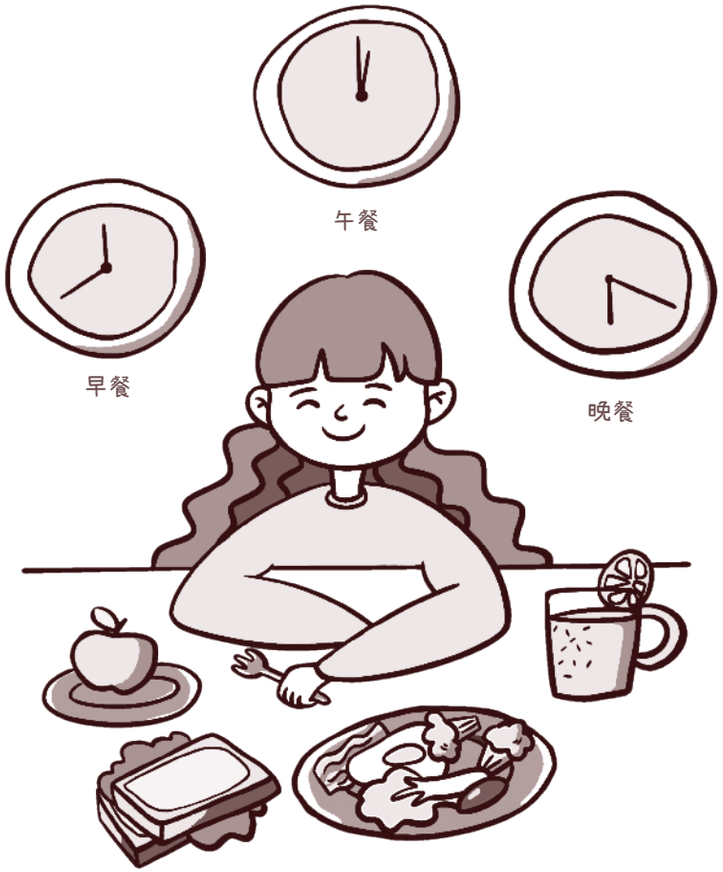
很多人認為少食多餐可以增加食物熱效應，食物分成多頓來吃，會消耗更多的熱量。但事實上，把食物分開進食，增加進食的次數，但食物的總量不變，並不會帶來更多的消耗，就像你將一包麥記薯條分開來吃，消耗的熱量並不會增加一樣。許多研究都顯示，少食多餐並不能加速代謝。

反而，少食多餐還會讓你吃得更多。很多人在嘗試少食多餐時，就如同前面講到的，往往會低估食物的熱量，無形之中比正常三餐攝入更多的食物。

二〇一〇年在科羅拉多大學進行過一項隨機交叉實驗，實驗對比了一日三餐和少食多餐對身體的影響。在實驗期間，提供給受試者的所有膳食，分別安排一日三餐和一日六餐兩種飲食方式。在實驗過程中，保證所有受試者一天的總熱量攝入不變，區別僅在於平分為三餐進食和六餐進食。最後研究結果表明，在同等熱量攝入下，一日三餐比一日六餐能更好地控制飲食、降低食欲。少食多餐導致進食欲望強烈，增加飢餓感，更容易吃多。

對於一吃就失控人來說，更加不適合用少食多餐的方式，不僅不利於減肥，還會使人更快發胖。

一日三餐比一日六餐更好控制食欲



NOTE!

對於食欲旺盛的人，更不適合少食多餐的方式