



0碳水

碳水含量几乎接近于0
你可以忽略它所含的碳水量

0碳水肉类

肉食不仅看起来让人垂涎欲滴
而且含有丰富的蛋白质
但记得要买不添加任何成分的



牛肉



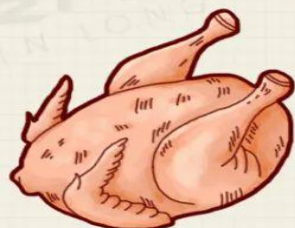
小牛肉



羊肉



猪肉



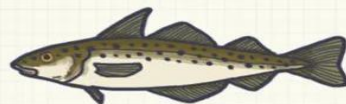
禽类



动物肝脏

0碳水海鲜类

海鲜类能补充身体需要的Ω-3脂肪酸
蒸、煮或低温烘烤可以
最大限度地保留Ω-3脂肪酸



鳟鱼



比目鱼



黑线鳕鱼



沙丁鱼



剑鱼



马鲛鱼



石斑鱼



鲑鱼



金枪鱼



鲶鱼



鲈鱼

0碳水优质脂肪

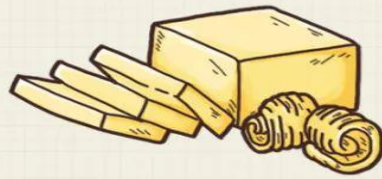
多数植物油里都含有多不饱和脂肪酸
(大豆油, 菜籽油, 玉米油等)
经高温加热后食用会导致体内
氧化和炎症的发生



特级初榨
橄榄油



猪油等
动物脂肪



草饲牛油
黄油/起酥油



鱼油



椰子油



鳄梨油



核桃油

0碳水调味料



盐



黑胡椒



无糖辣椒酱



牛至



罗勒



香葱



莳萝



芥末



迷迭香



肉桂



咖喱

0碳水甜味剂



甜叶菊



罗汉果糖



赤藓糖醇

低碳水

碳水含量在很低的范围内
可以放心食用

低碳水坚果

坚果好吃，容易吃着就停不下来
要注意坚果里含多不饱和脂肪
吃多了也可能会热量超标，发胖
一定要注意控制量



夏威夷果



山核桃



巴西坚果



奇亚籽



亚麻籽

低碳水饮料

市场上大部分瓶装的果汁和罐头
含糖量都很高，吃多了不仅容易胖
还会对我们的健康造成很大的威胁



水



茶



黑咖啡



苏打水

低碳水蔬菜

尽量选择绿色蔬菜和一些十字花科蔬菜

这些蔬菜不仅含糖低，

维生素，矿物质含量都很高

有甜味的或者淀粉类蔬菜一般含糖高

小心蔬菜的草酸，植酸等抗营养素问题



芹菜



西兰花



四季豆



萝卜



生菜



西红柿



茄子



白菜



蘑菇



西葫芦



球茎甘蓝



大蒜



芦笋



卷心菜



灯笼椒



竹笋



花菜



黄瓜



水田芥



上海青



菠菜



橄榄

低碳水水果

其实，水果里的大部分营养

都可以从蔬菜中获取

如果实在想吃，需要注意控制好量

小心水果的果糖



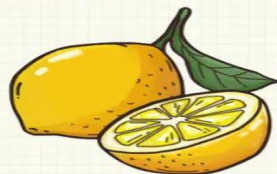
牛油果



树莓



蓝莓



柠檬



黑莓

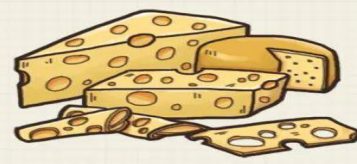
低碳水蛋奶



蛋类



高脂奶油



奶酪

尽量不吃/少吃

很多人问低碳可以吃米饭吗？
可以吃馒头吗？可以吃水果吗？

其实都可以，不过要控制量
一定要少吃/尽量不吃，要不你血糖高
胰岛素抵抗，各种慢性病就来了

高碳水食物



粗粮

土豆/玉米/
红薯等



面食

包子/油条/
面条等



面包

甜点/吐司/
全麦面包等



含糖饮料

果汁/可乐/
雪碧等



含糖多水果

西瓜/葡萄/
香蕉等甜的水果



点心

饼干/麻花等
老人最爱



西餐美食

意大利面
披萨等



小吃

酸辣粉
麻辣米线等



高淀粉食物

白米饭/米粉
糍粑等



粥

各种
稀饭/粥

控碳水只是健康的第一步

我们不能用碳水判断食物的好坏
食物还有很多伤害身体的东西

omega-6的植物油要减少

植酸/草酸/凝集素要减少

反式脂肪/油炸的食物要减少

加工食品/添加剂要减少

重金属要减少

.....



211餐盤 5大黃金法則

蔬菜



蛋白質

碳水化合物





211餐盤的5大黃金法則

211餐盤是改良自哈佛公共衛生學院，營養專家所推出的健康飲食餐盤，將每餐飲食比例設計為為蔬菜類、蛋白質及全谷類的比例 2:1:1，因此而得「211餐盤」的名称。

- 1. 多吃蔬菜：**餐盤的一半體積，選擇多元化蔬菜為主，象是各色葉菜、菇類、海藻類、紅白蘿蔔等。
- 2. 選擇優良蛋白質：**餐盤的 1/4 是蛋白質食物。黃豆及其製品、毛豆與黑豆家族類；肉類選擇順序則是魚類及海鮮類，其次是雞蛋，再來是白肉及紅肉。
- 3. 拒絕精制澱粉：**餐盤的 1/4 是澱粉類食物。選擇象是糙米、燕麥、五穀米、蕃薯、取代白飯、麵條。
- 4. 选好食用油：**不用大豆油，可改用橄欖油、芥花油、椰子油、草蝕奶油、牛油等，及適量的堅果種子類。
- 5. 多喝水：**可幫助代謝，減少想要吃罪惡食物欲望。



健康飲食餐盤

使用健康的油（例如芝麻和花生油）煮食。
限制牛油、椰子油、豬油和棕櫚油。
避免反式脂肪酸。



蔬菜越多(品種越多)越好。馬鈴薯不算。

多吃各種顏色的水果。

 經常活動!

© Harvard University



哈佛大學公共衛生學院
營養資料來源

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



喝水、茶或咖啡
(加微糖或不加糖)。
限制牛奶/乳製品
(每天 1-2 份)
和果汁(每天 1 小杯)。
避免含糖飲料。

吃各種全穀類
(例如糙米、大麥
和全麥麵包)。限制細糧
(例如白米飯、白麵包
和大部分麵條)。

選擇魚肉、家禽肉、
堅果、豆腐和豆類；限制紅肉
(牛肉、豬肉、羊羔肉和羊肉)
和芝士；避免煙肉、火腿、
香腸和其他加工肉製品。

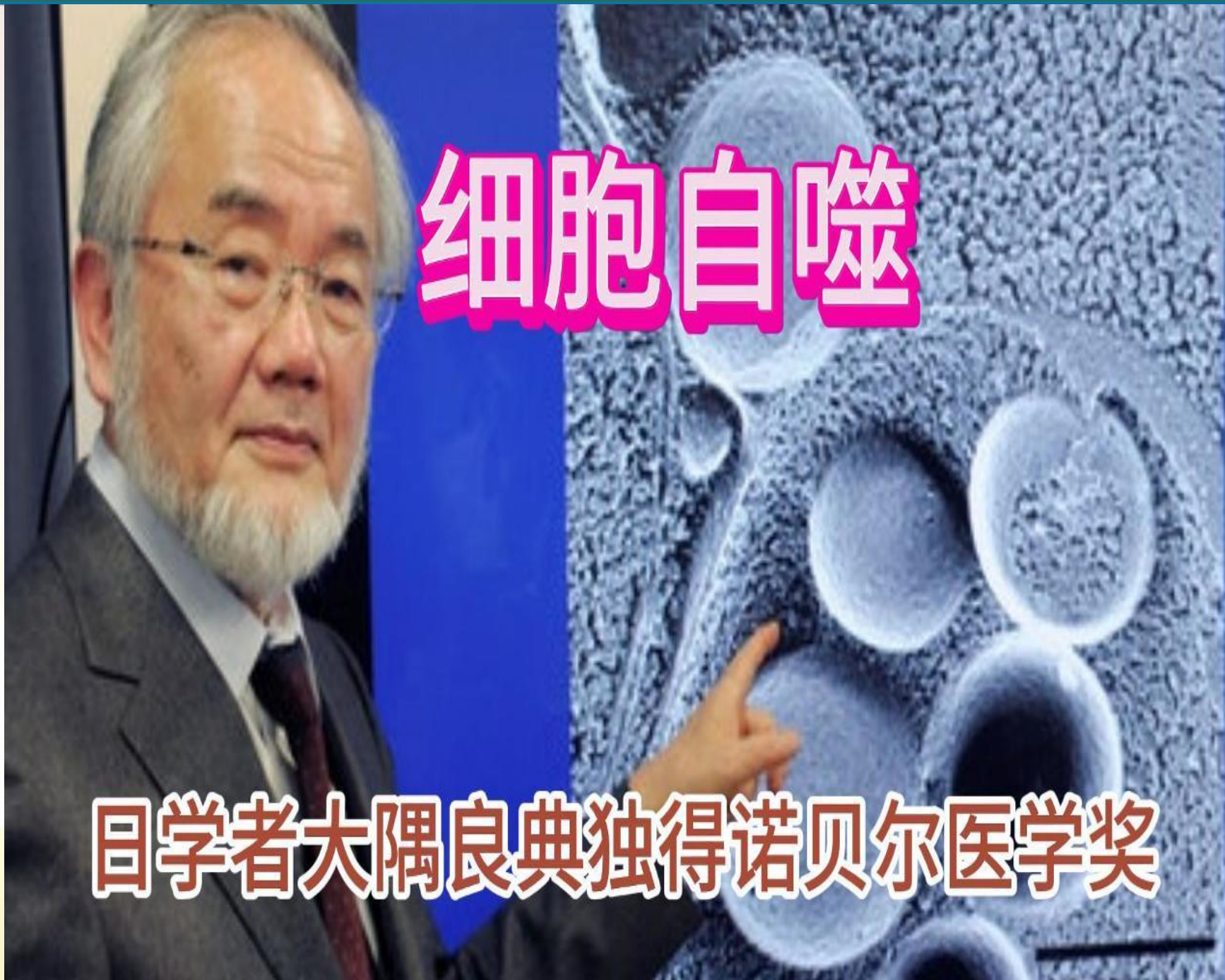
211 餐盤

哈佛醫學院
哈佛健康通訊

www.health.harvard.edu







细胞自噬

日学者大隅良典独得诺贝尔医学奖

细胞自噬与禁食

1.何谓细胞自噬：直接翻译过来就是，自己吃自己。细胞自噬，就好像一台电脑，用时间长了，出问题了，而禁食引发的细胞自噬，就象是给它重装系统，让它焕然一新。日本学者大隅良典，诺贝尔医学奖得主，指出当人体出现癌细胞时，我们会透过一些化学治疗来处理，但癌细胞也会透过细胞自噬作用，来帮助自身适应不好的环境，藉此继续存活，此时若能抑制癌细胞的自噬作用，就可能提升治疗效果。

2.禁食激活自噬：禁食14小时以上，身体会出现短期的营养剥夺，这会给你的身体带来轻度压力，身体以为开始要闹饥荒了，但不要着急，此刻会开启细胞自噬来把体内的废物赶走，把它们回收循环利用，同时创造出新的细胞，进而为你的身体提供能量。





168 禁食法

1.人需要一天吃三餐吗？ 以色列人的旷野路一天吃二餐，吃肉那餐，那些「闲杂人」贪得无厌的吃肉，被神降宰击杀了，之后，可能一天只吃一餐。

2.168禁食法：就是一天只吃二餐。一天在8小时内用餐，其他16小时不再进食，藉此延长身体消耗体脂肪的时间、帮助脂肪代谢，可促进细胞自噬。老细胞和受伤的细胞残余开始回收、更新、清洁，使我们的细胞更加有效率，其中细胞消化并去除细胞内积聚的旧的和功能失调的蛋白质，而且活得更长久。我们身体与灵性都可以得到很大的帮助。

3.得胜食物对你的捆绑：实际的经历-「人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。」（太四4）

