

破解健康密碼





第一讲

预备您的心





预备您的心

- 1.买211餐盘：**“工欲善其事，必先利其器”211餐盘是你的秘密武器。一半是蔬菜，1/4是蛋白质，1/4是全谷物。
- 2.每天记录体重：**拿个本子，每天清晨如厕后站上体重秤，记录你每天的体重！
- 3.购买体脂秤：**让你知道自己每一天的身体变化。健康是可以看得见、摸得着的，记录会让你更有动力！
- 4.换好油，告别坏油：**把大豆油、玉米油那些“便宜的假朋友”扔了！换成橄榄油、亚麻籽油这些“健康真朋友”。



预备您的心



5.当了解“糖毒”与“醣毒”：

①**糖毒**：过量的糖分摄入会导致胰岛素抵抗，这是糖尿病的前奏；它还会让你疲惫、皮肤老化、甚至加速体内的炎症反应。隐形糖就在很多日常食品里，比如奶茶、加工零食、甚至是一些所谓“健康饮品”。

②**醣毒（高碳水化合物过量摄入）：**

白米饭、白面条、白面包这些精制碳水，其实就跟吃糖没太大区别！吃得太多不仅容易发胖，还会快速拉高血糖，增加糖尿病风险。醣毒的积累会让人感到疲倦、体重增加，甚至影响免疫力。

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。

哈佛醫學院
哈佛健康通訊

www.health.harvard.edu





211餐盘的5大黄金法则

211餐盘是改良自哈佛公共卫生学院，营养专家所推出的健康饮食餐盘，将每餐饮食比例设计为蔬菜类、蛋白质及全谷类的比例为 2:1:1，其5大黄金法则如下：

- 1. 多吃蔬菜：**餐盘的一半体积，选择多元化蔬菜为主，像是各色叶菜、菇类、海藻类、红白萝卜等。
- 2. 选择优良蛋白质：**餐盘的 1/4 是蛋白质食物。黄豆及其家族类；肉类选择顺序，鱼类、海鲜、鸡蛋，白肉及红肉。
- 3. 拒绝精制淀粉：**餐盘的 1/4 是淀粉类食物。选择像是糙米、燕麦、五谷米、番薯、取代白米饭、面条。
- 4. 选好食用油：**不用大豆油，可改用橄榄油、芥花油、椰子油、草饲奶油、牛油等，及适量的坚果种子类。
- 5. 多喝水：**可帮助代谢，减少想要多吃食物的罪恶欲望。



最胖時期

92公斤

吃對順序
甩肉20公斤

健康2.0
HEALTH

而且你多久沒有復胖

永遠瘦不下來？減重黃金密碼神奇變身！



破解211密码：宋医师如何破解

1. 饮食：遵循黄金“211”法则：

①“2”是蔬菜：每餐蔬菜应占餐盘的一半，优先选择富含纤维、颜色丰富的蔬菜，如深绿色蔬菜、胡萝卜等。

②“1”是蛋白质：选择优质蛋白质来源，如鸡胸肉、鱼类、鸡蛋等，避免高油脂加工肉类。

③“1”是全谷类：限制精制淀粉的摄入，选择糙米、全麦面包、燕麦等健康碳水化合物。

通过这种餐盘搭配，既能满足营养需求，又可以控制热量摄入，有效避免暴饮暴食。





破解211密码：宋医师如何破解

2. 饮水：保持充足水分摄入

- 每餐前喝约250CC的温水，可以帮助刺激胃液分泌，增强消化功能，同时增加饱腹感。
- 饮食中避免高糖饮料，尤其是碳酸饮料和甜茶，改为白开水或无糖饮料。
- 特别提醒：咖啡和茶虽然无糖，但由于含有利尿成分，饮用时需额外补充水分。
- 宋医师提出“用水代替汤”，因为大多数汤品中含有过多油脂或盐分，这对减重期间不利。





破解211密码：宋医师如何破解

3. 进食顺序：水、肉、菜、饭、果

按照这个顺序进食有助于控制血糖波动，避免餐后因血糖飙升而导致的饥饿感。特别是先吃蛋白质和蔬菜，可以延缓碳水化合物的吸收，有效减少脂肪囤积。

4. 戒掉减重误区：

- ①用饮料代替水：任何含糖饮料无法完全取代水的作用。
- ②完全不吃油脂：摄取“好油脂”，如橄榄油、亚麻籽油、坚果中天然油脂，有助于促进身体代谢，燃烧“坏油脂”。
- ③不吃淀粉只吃肉：这是一个极端的做法，会导致营养不均衡。他建议适量摄取健康的全谷类淀粉。





破解211密码：宋医师如何破解

5. 生活方式的改变：健康的习惯最重要

- ①**保持适度运动：** 每天30分钟的步行，也能提高代谢率。
- ②**定期监测体重：** 每天或每周测量一次体重。
- ③**保持规律作息：** 充足的睡眠对减重同样重要。

在最后，他用自己的经历勉励大家：“健康是一种选择，它不是一朝一夕能达成，但只要你开始，每一天的坚持都会为你的未来积累改变。”宋医师相信，每个人都可以找到属于自己的“健康密码”，并通过科学的方法和坚持的态度，走向一个更加健康、快乐的生活。





!!!
C3教授破解健康密碼



破解168密码：C3教授如何破解

1. 什么是168？

- ①**16小时断食**：每天有16小时不进食，让身体进入修复和燃脂状态。
- ②**8小时进食**：在一天中的8小时内进食，选择健康、均衡的食物。

2. 为什么168有效？

- ①**减脂燃烧**：16小时让身体启动脂肪代谢。
- ②**修复身体**：帮助细胞排毒和修复，提高免疫力。
- ③**控制热量**：限定进食时间，自然减少热量摄入。





破解168密码：C3教授如何破解



3. 如何轻松开始？

- ①**调整饮食时间**：如晚上7点后停止进食，次日11点再开始第一餐。
- ②**选择健康餐盘**：遵循211健康餐盘模式（2蔬菜、1蛋白质、1全谷类）。
- ③**保持水分**：断食期间多喝水、无糖饮料。

4. 168的智慧

- ①**身体的“安息日”**：给消化系统一个修复的时间。
- ②**节制与管理**：学会掌控饮食和生活节奏，为健康负责。

我為什麼

禁食3年？

黃國倫 牧師



10
53:47

饱四海瘦身见证



有142公斤这个样子

佟丽的见证



今年60周岁