

# “糖毒”與“醣毒”



# 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](http://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](http://www.health.harvard.edu)



最胖時期

92公斤

吃對順序  
甩肉20公斤

健康2.0

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密碼：宋醫師如何破解

### 1. 飲食：遵循黃金“211”法則：

①“2”是蔬菜：每餐蔬菜應占餐盤的一半，優先選擇富含纖維、顏色豐富的蔬菜，如深綠色蔬菜、胡蘿蔔等。

②“1”是蛋白質：選擇優質蛋白質來源，如雞胸肉、魚類、雞蛋等，避免高油脂加工肉類。

③“1”是全穀類：限制精製澱粉的攝入，選擇糙米、全麥麵包、燕麥等健康碳水化合物。

通過這種餐盤搭配，既能滿足營養需求，又可以控制熱量攝入，有效避免暴飲暴食。





## 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密碼：C3教授如何破解

## 1. 什麼是168？

- ①**16小時斷食**：每天有16小時不進食，讓身體進入修復和燃脂狀態。
- ②**8小時進食**：在一天中的8小時內進食，選擇健康、均衡的食物。

## 2. 為什麼168有效？

- ①**減脂燃燒**：16小時讓身體啟動脂肪代謝。
- ②**修復身體**：幫助細胞排毒和修復，提高免疫力。
- ③**控制熱量**：限定進食時間，自然減少熱量攝入。





## 破解168密碼：C3教授如何破解



### 3. 如何輕鬆開始？

- ①**調整飲食時間**：如晚上7點後停止進食，次日11點再開始第一餐。
- ②**選擇健康餐盤**：遵循211健康餐盤模式（2蔬菜、1蛋白質、1全穀類）。
- ③**保持水分**：斷食期間多喝水、無糖飲料。

### 4. 168的智慧

- ①**身體的“安息日”**：給消化系統一個修復的時間。
- ②**節制與管理**：學會掌控飲食和生活節奏，為健康負責。

# 為什麼要排糖毒？

糖的成癮率比嗎啡高  
快放下你手上的蛋糕！





# 《糖毒与瘾》：宋晏仁醫師

## 一、糖是“毒”：米字旁的糖 vs. 有字旁的糖

### 1. 糖的作用类似毒品

- 影响大脑，与吗啡、可卡因类似，刺激多巴胺释放。
- 研究表明，糖的成瘾性比可卡因高 8 倍。

### 2. 糖的代谢路径

- 人体优先燃烧糖（car burner），而非脂肪（fat burner）。
- 过多的糖会 转化为脂肪，导致肥胖和代谢问题。



# 《糖毒与癮》：宋晏仁醫師



## 二、胰岛素的作用：糖如何变成脂肪

### 1. 胰岛素的生理功能

负责把血糖储存起来：

- 肝糖（存于肝脏）
- 肌糖（存于肌肉）
- 脂肪（多余的糖转化为脂肪）

### 2. 糖导致脂肪囤积

- 肝糖 + 肌糖  $\approx$  400g，超过的糖都会变成脂肪储存。
- 结论：糖吃越多，囤积的脂肪越多。

# 《糖毒与癮》：宋晏仁醫師



## 三、如何转变：从 Car Burner 变成 Fat Burner

### 1. 减少糖摄入，让身体习惯燃烧脂肪

- 蛋白质 & 脂肪 对胰岛素影响小，不易导致肥胖。
- 脂肪不会影响血糖，优质脂肪反而能帮助燃脂（健康油脂如橄榄油、坚果）。
- 适量 维生素C 有助于脂肪代谢。

### 2. 酮体的作用

- 当血糖下降，长时间未进食时，酮体生成并提供能量。
- 进入良性循环，燃烧脂肪，促进 减重 和 健康代谢。

# 《糖毒与瘾》：宋晏仁醫師



## 四、戒糖的挑战：意志力 vs. 方法

### 1. 意志力有限，不能依靠意志力硬抗

- 长期压抑会导致 暴食反弹（例：夜间暴食症）。
- 过度控制会产生压力，反而让身体更容易囤积脂肪。

### 2. 正确的方式

- 回忆初衷：为什么要减重？建立健康承诺。
- 练习身体觉察：区分“真饥饿”和“糖瘾”。
- 运用想象力：多吃一口糖的后果 vs. 不吃糖的好处。
- 改变大脑设定：逐步降低糖的需求，建立新习惯。

# 《糖毒与瘾》：宋晏仁醫師



## 五、戒糖适应期

### 1. 常见症状

- 疲劳（能量转换适应期）
- 头痛（水分不足，电解质流失）
- 饥饿感（血糖下降，非真正饥饿）
- 烦躁（大脑适应低糖状态）

### 2. 如何度过适应期

- 多喝水，补充电解质，适当补充蛋白质和脂肪。
- 观察和记录，适应期会持续数天，熬过去就会好转。

# 《糖毒与瘾》：宋晏仁醫師



## 六、结论：戒糖的关键

### 1. 长期健康生活方式，而非短期节食

- 减糖 = 减脂
- 低糖+高蛋白+健康脂肪 = 更容易瘦
- 适应期是必经之路，熬过去就能养成 燃脂体质。

### 2. FLC 精准控糖策略

- 减少糖，让身体转向燃脂模式。
- 高效燃烧脂肪，避免血糖波动。
- 进入酮体代谢，自然健康瘦身。

# 臺灣211與我見證會



劉道訓



C3 靈修



高雄許麗琴20群



高雄邱裕榮20群



9701001228

要來採訪台灣的C3家人

杜军 医学博士

- 安利中国科创中心首席科学家
- 国家注册营养师、毒理学家
- 中国营养学会合理膳食工作专家组成员



粉面类



不健康的早餐



## 預備您的心

- 1.買211餐盤：**“工欲善其事，必先利其器”211餐盤是你的秘密武器。一半是蔬菜，1/4是蛋白質，1/4是全穀物。
- 2.每天記錄體重：**拿個本子，每天清晨如廁後站上體重秤，記錄你每天的體重！
- 3.購買體脂秤：**讓你知道自己每一天的身體變化。健康是可以看得見、摸得著的，記錄會讓你更有動力！
- 4.換好油，告別壞油：**把大豆油、玉米油那些“便宜的假朋友”扔了！換成橄欖油、亞麻籽油這些“健康真朋友”。



# 預備您的心



## 5.當瞭解“糖毒”與“醣毒”：

①**糖毒**：過量的糖分攝入會導致胰島素抵抗，這是糖尿病的前奏；它還會讓你疲憊、皮膚老化、甚至加速體內的炎症反應。隱形糖就在很多日常食品裏，比如奶茶、加工零食、甚至是一些所謂“健康飲品”。

### ②**醣毒（高碳水化合物的大量攝入）：**

白米飯、白麵條、白麵包這些精製碳水，其實就跟吃糖沒太大區別！吃得太多不僅容易發胖，還會快速拉高血糖，增加糖尿病風險。醣毒的積累會讓人感到疲倦、體重增加，甚至影響免疫力。