

扒对油，吃出燃脂力



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



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。

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

《不健康的早餐》：杜军医学博士



一、早餐的四大类

1. 粉面类：武汉特色，各种粉、面类食品。
2. 煎炸类：如春卷、油饼等，高油高糖高脂。
3. 主食类：馒头、包子、烧麦等碳水主食。
4. 特殊饮品：武汉人有喝米酒的习惯。

《不健康的早餐》：杜军医学博士



二、早餐营养问题分析

1. 传统早餐美味，但营养不均衡：

- 主要提供碳水化合物，其他营养素不足。

2. 早餐的“两高四不足”：

- 两高：精制碳水偏高、饱和脂肪偏高。
- 四不足：维生素矿物质、不饱和脂肪酸、膳食纤维、蛋白质不足。

3. 小安营养师的数据分析：

- 普遍营养不均衡，过多油脂、缺乏蛋白和膳食纤维。
- 南北方早餐结构相似，均存在“四不足”问题。

《不健康的早餐》：杜军医学博士



三、长期营养失衡的影响

1. 饮食结构影响健康：

- 长期早餐不均衡会影响身体健康，增加慢性病风险。

2. 营养缺乏的危害：

- 早期影响不明显，但长期积累会导致健康问题。

3. 膳食结构决定健康：

- 民以食为天，食以藻为先，饮食不均衡成为疾病高发的主因。

《不健康的早餐》：杜军医学博士



四、解决方案与改善方向

1. 营养均衡的重要性：

- 提供全面营养，提高蛋白、膳食纤维和维生素摄入。

2. 健康早餐的倡导：

- 例如刘秀莱推出的营养早餐，能有效补足营养缺口。

3. 改善传统早餐习惯：

- 结合科学营养建议，调整饮食结构，促进健康。



初日
食驗室

feat.
國宴御廚 雷議宗



— 破解
脂肪迷思！
—



醫師
吳銘鋐

哪種油比較健康？

15:22

《哪种油比较健康》：吴敏鋈醫師

一、引言

- 现代人对油脂的误解：许多人在饮食控制时完全避免油脂。
- 油脂摄取的关键：比起“吃多少脂肪”，更重要的是“吃对的油”。
- 主题介绍：探讨脂肪的作用、油脂的种类、健康的选择以及合理的摄取方式。



《哪种油比较健康》：吴敏鋈醫師



二、脂肪的重要性

1. 脂肪的基本功能：

①提供能量、②保护器官、③支持细胞生长、④维持胆固醇及血压的平衡、⑤维持荷尔蒙平衡、⑥促进脂溶性维生素 A、D、E、K 的吸收和运送。

2. 脂肪对大脑的重要性

- 大脑是脂肪含量第二高的器官，仅次于脂肪细胞。
- 脂肪是神经细胞组成的重要成分。
- DHA（Omega-3 脂肪酸）：对胎儿大脑神经元的发育至关重要，可促进婴儿智力和视力发展。



《哪种油比较健康》：吴敏鋈醫師

三、缺乏脂肪的危害

- 1. 必需脂肪酸缺乏：**Omega-3 和 Omega-6 是人体无法自行合成的，只能从食物中获取。缺乏Omega-3 可能导致细胞膜脆弱、脑功能下降、炎症增加。
 - 2. 脂溶性维生素的吸收受影响：**维生素 A（视力）、D（骨骼健康）、E（抗氧化）、K（凝血功能）需要脂肪运输。
 - 3. 荷尔蒙失调：**性荷尔蒙的主要成分是油脂，缺乏脂肪可能影响生殖健康和情绪稳定。
 - 4. 皮肤与头发健康受损：**皮肤干燥、脱发风险增加。
 - 5. 低脂饮食带来的负面影响：**“肥胖流行病”爆发。
- 

《哪种油比较健康》：吴敏鋈醫師



四、脂肪的分类

1. 脂肪酸的种类

- 饱和脂肪酸：椰子油、奶油、动物脂肪

- 不饱和脂肪酸：

 - 单元不饱和脂肪酸（Omega-9）：橄榄油、苦茶油

 - 多元不饱和脂肪酸：

 - Omega-3：鱼油、亚麻籽油、奇亚籽油

 - Omega-6：葵花籽油、大豆油、芝麻油

《哪种油比较健康》：吴敏鋈醫師

2. 各类脂肪酸的功能

- Omega-3（抗炎、降低血栓风险、心血管保护）
- Omega-6（增强免疫力，但过量会增加炎症）
- Omega-9（调节胆固醇，保护心血管）



《哪种油比较健康》：吴敏鋈醫師



五、选择健康的油品

1. 发烟点的重要性

- 过高温度烹饪会破坏油脂结构，产生有害物质。
- 适合不同烹饪方式的油：

低温（凉拌）：亚麻籽油、亚麻仁油

中温（煎炒）：橄榄油、苦茶油、花生油

高温（油炸）：椰子油、棕榈油

《哪种油比较健康》：吴敏鋈醫師



2. 优选油品的原则

- 选择 冷压初榨，避免过度精炼，保留营养。
- 选择 深色玻璃瓶，避免塑胶瓶影响油质。
- 关注 油品标签，避免反式脂肪与过量添加剂。

3. 避免不健康油品

- 反式脂肪（人造奶油、氢化植物油）对心血管健康有害。
- 市售调和油可能含有低质量油脂，需仔细阅读成分表。



LF4辽宁佟丽7群



LF2秦少芬15群



LF6河南王雪丽3群



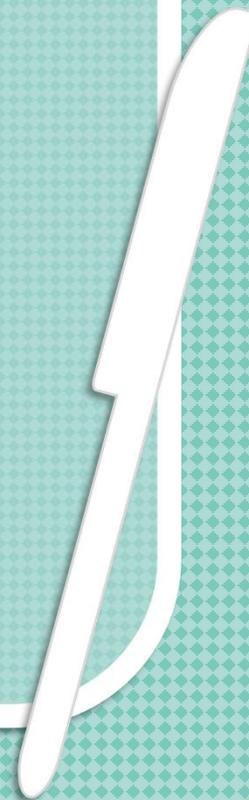
LF1黑龙江李百玲16群

211与我





預備您的心





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“糖毒”：

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**糖毒（高碳水化合物的过量摄入）：**

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。糖毒的积累会让人感到疲倦、体重增加，甚至影响免疫力。