

211健康餐盤與禁食實踐





超有效!



容易執行輕鬆瘦

211餐盤減肥法

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





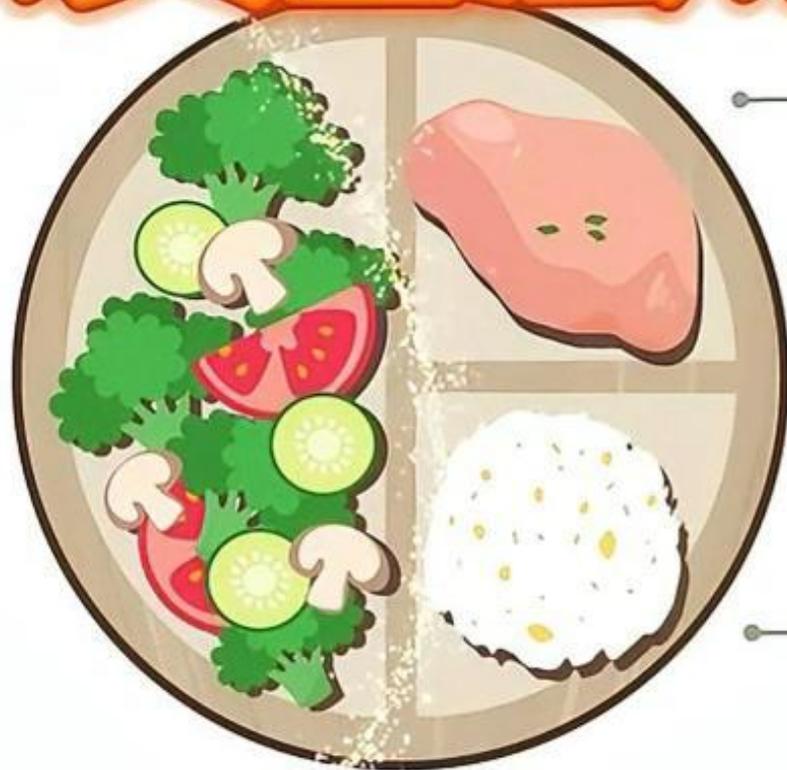
211餐盤

5大黃金法則

食



蔬菜



蛋白質

碳水化合物



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。



我為什麼

禁食3年？

黃國倫 牧師



10
53:47



为什么我在去年的时候



来!最年轻的开始

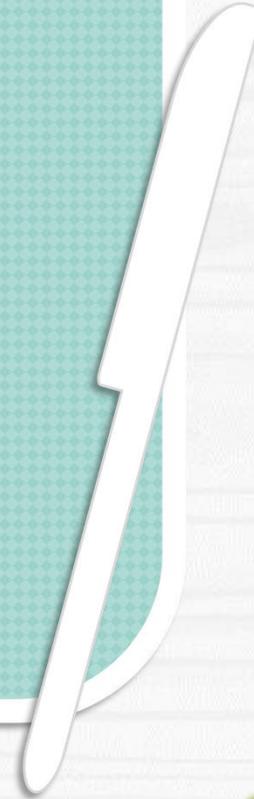


211与我的故事



PART 6

预备您的心





预备您的心

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。

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！

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！

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

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。醣毒的积累会让人感到疲倦、体重增加，甚至影响免疫力。

破解健康密碼



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！



!!!
C3教授破解健康密碼



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。



饱四海瘦身见证



有142公斤这个样子



!!!
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。

“糖毒”與“醣毒”



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》：宋晏仁医师

一、糖是「毒」：米字旁的糖 vs. 酉字旁的糖

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（carb 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。



《糖毒与瘾》：宋晏仁医师



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。

生活

《糖毒与瘾》：宋晏仁医师

三、如何转变：从 Carb 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》：宋晏仁医师



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》：宋晏仁医师



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》：宋晏仁医师

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，食以早为先，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。

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

扒对油，吃出燃脂力





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》：吴铭鋈医师

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》：吴铭鋈医师



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》：吴铭鋈医师

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》：吴铭鋈医师



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》：吴铭鋈医师

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》：吴铭鋈医师



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》：吴铭鋈医师



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。



C3教授破解油的迷失



LF4辽宁佟丽7群



LF2秦少芬15群



211与我



LF6河南王雪丽3群



LF1黑龙江李百玲16群



耶稣爱你