

问题

血糖，糖尿病基因（出现过糖前症状？）

水肿湿气重

发胖（内分泌？自然发胖？）

内分泌失调，月经失调

经期不良反应（缺铁？内分泌？）

原理解释和解决方法分析

●血糖：

概念（1）淀粉糊化：指淀粉和水在一定温度下形成透明糊状物（类似于淀粉勾芡），淀粉里的糖类更容易被吸收。糊化对血糖正常的人没有影响，对血糖不正常（糖尿病，高血糖，糖耐量异常）人，容易加速血糖升高，加剧血糖波动

概念（2）★GI：食物血糖生成指数，食物升高血糖的速度和能力，以葡萄糖 GI（100）为对照，GI 越高食物升糖速度越快

（GI \geq 70 为高 GI，升糖速度快，降得也快，血糖波动大，不健康；GI 小于等于 50 为低 GI，升糖速度慢，降得也慢，波动小，健康）

●湿气：

湿气在西医的理论里可以被解释成诱发炎症的因素，但是西医在湿这方面没有像中医那么成熟的理解，滥用抗生素的情况非常常见。从生物学的角度看，湿气（内湿）重表示脾胃功能弱，代谢慢，毒素堆积造成，属于消化系统和循环系统的问题。

如何祛湿：

思路 1：强化消化系统→加速代谢（饮食调整为主，运动为辅）针对性地解决湿气重的问题，更适合工作的人，更容易长久坚持，但是效果不如 2 明显，而且运动量不够

思路 2：加速血液循环→提高全身器官功能（运动为主，饮食主要补充营养）万用的方法，运动量的提高可以解决基本所有健康问题，见效快且明显，如果不考虑时间的占用是最好的。但是过程对于不经常运动的人来说更加难以坚持。

●脂肪堆积：

俗称发胖，不是湿气引起的水肿（虚胖），就是缺乏运动的实胖。发胖的 2 个原因相辅相成——饮食高热量及缺乏运动消耗能量，多余的热量转化成脂肪堆积在皮下和内脏。多数人对脂肪堆积的认识误区是“减脂只要减少脂肪的摄入就好了，最好一点脂肪都不吃”但发胖的主要原因其实是过量的糖类摄入，多余的糖无法转化成能量给身体功能时，肝脏会把糖转化成脂肪存起来。完全砍断脂肪摄入的说法也是不科学的，这样会引起便秘和消化不良，而且就算减下去了也容易反弹。应该摄入优质脂肪。

概念（1）优质脂肪和劣质脂肪

优质：不饱和脂肪酸 $>$ 饱和脂肪酸。

先说饱和脂肪酸，就是最常见的一种脂肪，存在于红肉动物油，椰子油，棕榈油，适量摄入是必须的，可以维持正常的生理功能，但是过量摄入会导致肥胖、高血脂以及它们带来的影响。短链脂肪酸是更好的，不容易堆积在体内。

然后是不饱和脂肪酸，我认为是最优质的脂肪，主要存在于蔬菜，水果，鱼虾和奶里。用不饱和脂肪代替一部分生活中摄入的脂肪不仅可以调节血脂减肥，还可以淡皱纹抗衰老。富含不饱和脂肪酸的食物很多也含有健脑补视力的 EPA 和 DHA。

劣质：反式脂肪酸，无法被人体代谢！吃进去了就在体内待一辈子！一点都不要吃！

概念 (2) 基础代谢和热量缺口

基础代谢是人不进行额外运动时，身体进行基本生理活动消耗的热量，是我们最少消耗掉的热量，基础代谢主要由体重决定。如果需要减重，我们应该至少吃够基础代谢，再通过运动制造热量缺口。如果没有吃到基础代谢反而会影响健康，很有可能反弹。一个成年人每天都基础代谢大概是 1200 大卡，那我们一天吃的东西可以在 1200-1400 之间，加上额外的运动

● 内分泌：

超出本人认知范围，上连接！（月经不规律是什么原因_有来医生 (youlai.cn)）这个讲得挺好的 \ (.o.) / 下面是截取的片段

“月经不规律的原因有很多，首先要排除怀孕引起的停经，或者是先兆流产引起的阴道流血。排除妊娠之后，要确定是什么原因导致月经不规律。从解剖、生理、生殖、内分泌的角度来看，月经不规律可为子宫、卵巢、输卵管等器质性结构的原因，也可能是垂体、下丘脑、卵巢的内分泌原因所导致。如果是器质性的病变，可以通过做妇科 B 超进行排查；功能性的病变，如内分泌失调等，可以通过在月经期查性激素六项，了解内分泌的情况，以明确月经不规律的原因；如果是反复月经不规律，应该及时到医院进行相应的检查，查找原因，以选择进一步的治疗的方式。”

● 铁元素及其他营养物质：

痛经，暴躁等经期反应是亚健康状态，不正常！食补补铁就行了，反正没什么副作用（就是枣别吃太多了，升糖（。0。/

电解质也要补充

饮食

要达到的目的？

控糖（低 GI）减脂

祛湿

补铁及维生素

饮食

● 营养成分分析：

小心：1. 精制碳水，高 GI 食物

中 GI 食物可以长期作为主食，控制量

肉类不怎么需要看 GI，要看脂肪

反式脂肪酸：一点不要

别信配料表里的“0 反式脂肪酸”！自己辨别成分

多吃：1. 低 GI，高纤食物

2. 优质脂肪

11 种低 GI 食物			
食物	GI	食物	GI
菠菜	15	番茄	30
豆芽	22	鲜奶（鲜奶油）	30
茄子（水煮）	22	毛豆	30
黄瓜	23	柠檬	34
花菜	25	苹果	35
番茄	30	多数豆类	42

11 种高, 中 GI 碳水			
食物	GI	白面条	70
加糖巧克力	90	南瓜	65
白米	84	玉米	65
蛋糕	82	麦片	65
面包(白)	80-90	面包(全麦)	50
糯米	77	全麦面, 糙米	50

●食谱:

合理的膳食比例

所有饭堂都有的膳食平衡宝塔↓



量如果难把握, 就按照质量比 主食: 蔬菜: 肉类: 蛋奶 = 1: 2: 1: 1 来算, 说的具体一点就是一拳的主食+一拳的肉+大概盒装牛奶那么多的奶+一个鸡蛋, 蔬菜其实不用怎么控制, 不怕多了就怕少了

主食少一点是因为要控糖! 蔬菜和白肉如果饿可以多吃一点, 有糖尿病基因这样控制有好处的, 没办法为了健康嘛, 说不定口味改变就会适应了
一日三餐食物

早餐: 主要由碳水和高蛋白组成, 主食选择高膳食纤维的, 拒绝精制碳水、油条蛋糕等糖油混合的脏碳水! 粥之类的容易糊化的主食最好不要, 就算是糙米粥也不能天天吃。蛋白质来源可以是蛋肉类, 也可以是豆制品奶制品。尽量避免吃对肠胃刺激大的, 比如纯的咖啡, 但是加奶的咖啡可以

午餐: 一样的高蛋白高膳食纤维, 肉类可以稍微多一点(最好是白肉), 和早餐不一样的是要多加一点维生素。水果蔬菜都可以, 不要榨成汁。一定要吃饱

晚餐: 别吃太多, 晚上消化没那么积极, 吃了就贴身上。部分主食可以以蛋白质或蔬果代替。吃完的状态应该是不饱但是也不饿, 胃里像是有密度很小的物体, 不涨

可以在正餐之间加最多一次零食, 慎重选择, 可以吃的种类见下面“零食”段

●保健品:

除了维生素 B 和 D 真没必要买维生素类的保健品, 人体不需要那么多维生素。“过量补充的那些保健品就是很贵的尿液原料。”——谢耳朵

网上那些流行的保健品不一定是伪科学, 比如说双歧杆菌、白芸豆粉这些确实是科学而且完全可行的, 也没什么副作用。但是风很大的那些产品要注意把控质量, 看厂家

推荐的几种：

维生素 B 族，花青素（黑枸杞就很好），白芸豆粉/含片（无副作用，起碳水阻隔作用），茯苓（祛湿），也可以直接吃祛湿糕或者茶

●什么样的饮食心态？

拒绝“差不多”的想法：除非你对食物的营养成分有非常大的把握，要不然不要随便改动自己计划好的食谱。身体是精密的仪器，哪怕改变一点都能感觉到

过犹不及：如果是为了健康减肥每天只吃菜叶子，一点脂肪碳水都不碰，那不仅减不下来，还摄入不到足够的营养。最后脂肪没减掉，还落下个营养不良，还不如天天吃外卖。正相反，如果你有一定量的运动，可能还要增加主食及肉类的量，这样才能盖过基础代谢，并且多出一定的能量留给运动消耗

食物的量和质：比起一味的减量，选择高质量的食物才是明智的。节食减肥是最不科学也最没效果的，但如果我们调整饮食结构再加上一点运动，甚至饮食增量都可以减下来，而且还能获得长久的健康

不健康的食品一点都不能吃：倒也不至于，我们是生活化减肥，又不是训练营。像三禾寿司的栗子蛋糕那样的垃圾食品，只要控制量就没什么不行的。你能控制住自己只吃一块，两三天内不再吃垃圾食品吗（0.0）而且，如果是纯粹为了满足自己，可以选择自制的健康版，大猫会做好多这样的健康甜品呢

对于减肥的羞耻感：减肥不代表你不自信不爱自己的身体，也不是盲目跟风的不成熟行为。减肥控糖等习惯都是年纪越大越看得出来好处，精心控制的血糖血压血脂都是跟着自己一辈子的。外观，气质，心情的改善都不过是健康带来的附加奖励

生活作息

●要达到的目的？

加快代谢（消化系统，肝肾）

调理经络（血液循环）

心情也影响健康（内分泌）

●关于睡眠

睡眠在健康，智力方面的重要性不用再强调了

睡眠的三个阶段（浅度睡眠，深度睡眠，快速动眼期）都是睡眠重要的部分，作用不相同，把这三个阶段挨个经历一遍需要至少 7 小时睡眠，这才是健康的。但是也不要超过 10 小时

人造光源会影响睡眠质量

睡前喝热牛奶是伪科学，睡前 1 小时喝水只会水肿

●一日三餐的时间

早餐应该在 8 点前，这时候是消耗能量的阶段，吃进去的东西会快速被消耗掉，不会大量囤积在脂肪里

早餐午餐之间可以吃一点零食

午餐在 11 点到 12 点最好，如果中间有加餐可以延后到不超过 1 点半

过午不食是不健康的，但是的确要少吃，晚餐下班回来吃点清淡的没问题

晚饭之后就不要再吃东西了，吃的全贴在身上，基本没什么营养

●喝水的时间：

早上一大壶，下午一大壶，晚上一大壶（养生壶），可以泡喜欢的茶喝，饮料也可以，见“零食”那一条

●运动的时间

其实全天都可以，只是效率不同，以自己的生活安排为主，不要为了运动放弃重要的事
早上运动是可以让心情变得特别好的，消耗热量的效率一般般，还可以
下午就是快速燃脂的时间，推荐

晚上运动效率不怎么高，但是多多益善，只要别太晚影响睡眠就好

●想吃零食怎么办？

可以！下面有推荐零食和雷区

1. 健康的零食

●兴趣爱好的培养

*这部分会单独出资料

运动

●要达到的目的？

消耗更多能量

促进代谢，血液循环

心情调理（多巴胺的分泌）

太阳光健康

●选择什么样的运动？

首先我们要明白这是中小基数的减肥，不需要极大量的剧烈运动，以有氧为主，无氧为辅（不做无氧也行）

一开始不要选择强度太大的，会适应不了。可以循序渐进

在小红书和 KEEP 上可以找到很多教练做好的运动计划，跟着自己选的一个运动计划坚持做，不要中途看到别人的好像也不错就换。也不要擅自加练，跟着计划走就好了