

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 \ (. o.) /

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