

问题

1. 脂肪肝
2. 甲状腺全切，缺钙
3. 超重
4. 潜在的血压，血糖血脂危险

原理解释

●脂肪肝：

●缺钙：这个不用过多解释了，全切的正常反应，要终身补钙

●肥胖：

1. 喝酒刺激肝肾，代谢降低
2. 暴饮暴食，高糖高饱和脂肪，甚至反式脂肪的饮食
3. 缺乏针对性的运动

●关于减脂：

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。虽然你代谢比同体重健康的人要低，但是你基数大就多少比 1200 高，那我们一天吃的东西可以在 1400-1600 之间，加上额外的运动消耗至少 400 大卡

饮食

●要达到的目的？

1. 减少脂肪的合成（减糖减油）
2. 降低升糖速度
3. 补钙，维生素 D，碘
4. 降低钠摄入

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

●食谱：

1. 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昵

2. 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。吃完的理想状态应该是不饱但是也不饿，胃里像是有密度很小的物体，不胀

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：**买之前给我看看就好，咱也不知道你会买哪一种（。-。）

●**零食：**可以吃，但是不是你平时吃的那种大量油脂坚果，要选择低脂低糖的，搜“减肥零食”，不要看到减肥两个字就买，很可能是骗子，建议交给我鉴定（推荐的会写在另外一张文稿里）

●**什么样的饮食心态？**

1. 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

2. 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

3. 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

4. 不健康的食品一点都不能吃：可以吃，但是尝到味就马上停，最好直接改变口味以后不吃，或者改良配方

生活作息

●**要达到的目的？**

1. 加速代谢(肝脏排毒)

2. 提高免疫力

3. 调整心理状态

●**关于睡眠**

1. 不管怎么样都要逼迫自己睡，就当倒时差，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

2. 睡眠最重要的是规律，其次才是长短

●**一日三餐的时间**

1. 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

2. 早餐午餐之间可以吃一点零食

3. 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

4. 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

5. 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

●运动的时间

1. 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

2. 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

3. 下午就是快速燃脂的时间，推荐

4. 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

●兴趣爱好的培养：你应该不缺，好好种花

运动

●要达到的目的？

1. 促进代谢，血液循环

2. 大基数减肥

3. 多巴胺分泌

4. 晒太阳补充维生素 D，促进钙的吸收

●选择什么样的运动？

大基数减肥和中小基数唯一的区别就是运动量，同样是有氧为主无氧为辅，必须下狠劲，肥肉不会因为你想减肥就下去，得你自己把它甩掉在 keep 上选择一个计划跟着练完，不要中途换

●运动的安排

一有时间就可以去，要让自己累才是正确的。出一身汗很爽的，大不了回来洗澡就好了