



07-2020

这样做 更有效减脂

Fat reduction

Fat reduction

01

找到动力
Find motivation

02

知道失败的原因
Reasons for failure

03

用好习惯代替减脂坏习惯
Use good habits instead
of bad ones

04

选对食物，减脂轻松不止10倍
Choose the right food, fat reduction
more than 10 times easier

05

重视搭配，减脂效果看得见
Pay attention to collocation, the effect
of reducing fat can be seen

执行习惯是不费力的，所以
要改变坏习惯，养成好习惯

改变习惯的过程是辛苦的，
需要足够的动力

第一条

找到动力



- 常见动力 -

Common motivation



1. 赶走自卑，获得自信：

以貌取人是人的天性，好身材

体现自律、自信的生活态度

2. 为了身体健康：

肥胖增加三高、糖尿病、

痛风等慢性病风险





第二条

找到失败的原因

| 列出详细的计划

| 改变太多太快 |

失败的主要原因

- 计划不详细 -

例：

计划“1个月减10斤”，但是——

- 怎么做到呢？不知道
- 如何能找到正确的方法呢？不知道
- 什么时候去找正确的方法呢？还是不知道

这是目标，不是计划！

失败的主要原因

- 改变太多太快 -

Reasons for failure

例：

从此杜绝汉堡、可乐、油炸食品、烧烤

每天运动30分钟

每天吃4拳以上蔬菜

每天喝8杯水

每天吃肉在不超过半手掌

每天晚上11点睡觉

每天要吃到新鲜鱼虾，且不超过半手掌

.....

变化太快太剧烈，潜意识接受不了

执行不下去，挫败感强烈

Use good habits instead of bad ones

第三条

养成好习惯



第一步. 列出习惯的具体动作

什么时间？什么地方？做什么？

坏习惯（要改掉的）	好习惯（要养成的）
每周3次以上，在家、在办公室吃炸鸡	每个月，吃油炸食品不超过3次
很少吃蔬菜水果，每天不超过一个拳头	平均每天吃4拳以上蔬菜，1拳半水果
一回家就躺着看剧、刷手机2个小时以上	回家后看剧、刷手机不得超过1个小时
不特意做任何运动	每周运动5次，力量或有氧，每次运动半小时
每天步行5000步以下	每天步行6000步以上
每天12点以后才睡觉	每天11点以前睡觉

第二步. 小小的改变

只选择1-2个最容易开始的行动，做更详细的计划

坏习惯（要改掉的）	好习惯（要养成的）
每周3次以上，在家、在办公室吃炸鸡	每天吃1拳水果

大脑结构发生改变，和自己较劲没有用
要先接纳坏习惯，逐渐改变

小小的改变

1. 监督坏习惯：

例：自己监督自己，准备个日历，以周为单位记录：

- ① 规定自己吃炸鸡的日子，比如每周的一、三、五，先在这三天打上叉
- ② 某天没有计划吃炸鸡，但忍不住吃了，在当天日历上打个叉
- ③ 某天完全没有吃，画个勾，包括规定那天要吃却没有吃的时候

2. 给坏习惯制造障碍：

例：手边放一拳水果，想吃炸鸡的时候先吃水果

小小的改变

3. 阶段性享受坏习惯，给自己奖励：

例：

只要连续两周，每周只吃了一次炸鸡，就额外奖励再吃一次，让平时的努力更有奔头。

到了第二个月，他已经可以做到每个月只吃三次炸鸡，并且每天都吃1拳水果了！

关键是，丝毫不觉得痛苦！

“系统脱敏”成功

第三步.叠加其他好习惯，摆脱坏习惯

例：

上面那位朋友改掉吃炸鸡的坏习惯，养成吃水果的好习惯后，通过更多地学习、思考，细化了每一个后续行动，循序渐进，到后面越来越顺利，可以每一两个星期就开始改掉一个坏习惯，增加一个好习惯，不出半年时间，已经顺利地养成了计划的各种好习惯。

现在见到他，感觉比之前年轻了至少5岁啊！



复制成功
越来越快



请找到一个自己认为最容易改掉的坏习惯，
并制定一个监督该习惯的计划

Homework after class

第四条 选对食物 轻松十倍

选错食物 一切白费



- 测试 -

哪些是主食

第一组：

红豆 黄豆 绿豆 黑豆 青豆 荷兰豆 绿扁豆

第二组：

腐竹 素鸡 油面筋（豆泡） 水面筋 豆腐 凉皮

第三组：

山药 玉米 红薯 胡萝卜 紫薯 南瓜 芋艿 土豆 藕

哪些是主食

注意：吃了其他“主食”米饭、面条等
要相应分量的减少否则碳水化合物太多

组别	主食	豆制品（优质蛋白）	蔬菜
第一组	红豆、绿豆	黄豆、黑豆、青豆	荷兰豆、绿扁豆
第二组	油面筋（豆泡）、水面筋、凉皮	腐竹、素鸡、豆腐	/
第三组	山药、玉米、红薯、芋艿、土豆、藕	/	胡萝卜、南瓜

主食的定义与分类

定义：

碳水化合物含量

占干重的50%以上

第一类：精细主食

例：白米饭、白面条、白面包、馒头

第二类：杂粮米

例：黑米、糙米、薏米、燕麦米、小米、荞麦、玉米

第三类：薯类

例：土豆、芋头、山药、芋艿

第四类：杂豆类

例：红豆、绿豆、鹰嘴豆、芸豆

主食的选择与搭配

70%细粮

30%粗粮

搭配

黄色的玉米：玉米黄素

橙红色的红薯：胡萝卜素

紫色的紫薯：花青素



富含膳食纤维：

饿得慢；减少脂肪的吸收；预防便秘

富含维生素B族：

提供能量；皮肤健康；精神健康

富含多种植物化合物：

抗氧化、好皮肤、保护视力等益处

什么是蔬菜

主要提供的营养素是：

维生素：特别是水溶性的维生素C、维生素B族、膳食纤维

矿物质：钙、镁、钾

植物化合物：胡萝卜素、番茄红素、花青素

热量极低：

碳水化合物、脂肪、蛋白质含量通常低于10%

蔬菜的优点

营养素	功效
膳食纤维+热量低	饱腹感强，饿得慢 吸附脂肪，减少肥胖概率
维生素C	促进胶原蛋白合成，支撑皮肤和骨骼 减少自由基破坏，显年轻
维生素B族	皮肤好、头发好、精神好、心情好
钙、镁、钾	构成骨骼必备 神经、肌肉正常必备
植物化合物	抵抗致癌物 保护皮肤、眼睛



蔬菜的分类

① 生重300-500克

② 做熟以后体积4-5拳



① 一半是深色蔬菜

颜色与营养素相关，这样分类方便均衡摄入：

1. 绿色：油菜、空心菜、西兰花、豆角、海带……

2. 红色桔红色：西红柿，胡萝卜、红辣椒……

3. 紫红色：红苋菜、紫甘蓝、茄子、紫菜……

4. 黑色褐色：黑木耳、香菇、榛蘑……

水果的定义

水果与蔬菜都主要提供：维生素、矿物质、植物化合物、膳食纤维

维

水果比蔬菜热量高：碳水化合物超过10%，主要是果糖

果糖吃多了也会变成脂肪

中国居民平衡膳食宝塔(2016)



蔬菜类	300~500克
水果类	200~350克

高热量水果

大部分水果热量约为同等分量主食的1/2，除了个别几个热量高

品种	每100克热量（大卡）
椰子	241
牛油果	161
榴莲	147
鲜枣	125

100大卡以上

品种	每100克热量（大卡）
香蕉	93
雪梨	79
柿子、石榴	74
桂圆、荔枝	71

70-100大卡

水果 VS 蔬菜

都是主要提供这些营养素

不能笼统的说水果和蔬菜哪个更有营养

营养成分对比

1. 维生素
2. 矿物质：绿色蔬菜钙含量通常高于水果
3. 植物化合物
4. 膳食纤维：火龙果的含量比某些蔬菜更高

水果 VS 蔬菜

营养成分对比

种类繁多，通常都具有抗氧化、美容养颜的作用，例：

营养素	功效	代表水果
番茄红素	降低乳腺癌和前列腺癌风险	圣女果、西瓜
花青素	保护视力	草莓及紫红色、紫色水果
类胡萝卜素	预防夜盲症	橙黄色水果

水果 VS 蔬菜

水果比蔬菜

多一个营养优势



水果可以生吃

有助于保留脆弱的维生素和植物化合物，例：

1. 维生素C：每日推荐摄入量100毫克，合成胶原蛋白、
抗氧化
2. 叶酸：预防巨幼细胞贫血
3. 花青素

富含VC的水果

PS：苹果、梨、桃基本没有维C

水果

每100克维生素C含量（毫克）

鲜枣

243

猕猴桃

62

草莓

47

桂圆、荔枝、木瓜

41

橙子

33

不推荐果干、果脯、果汁

1. 维生素C严重损失
2. 热量翻倍
3. 还有可能添加糖
4. 果汁膳食纤维损失，升血糖快



热量 x 2



热量 x 24



热量 x 8

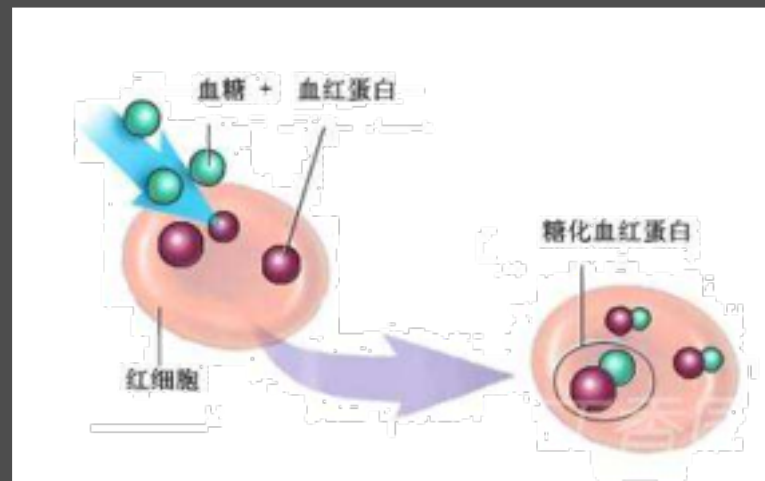
蛋白质的 主要作用

不是烧掉提供能量，而是构建和运作身体，

例：

每天，每公斤体重需要补充
0.8-1.2克蛋白质

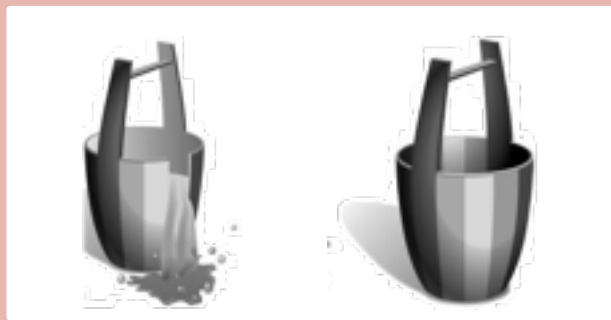
- ① 肌肉：让身材紧致年轻
- ② 胶原蛋白：皮肤与骨骼的支架
- ③ 免疫蛋白：抵抗有害物质
- ④ 血红蛋白：运输养料给全身



蛋白质的定义

非优质蛋白

优质蛋白



1. 与人体蛋白质的必需氨基酸构成比例相似
2. 用来合成人体蛋白质的效率高
3. 8种必需氨基酸：苏氨酸、赖氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、色氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸
4. 非优质蛋白：
 - ① 谷物蛋白：严重缺乏赖氨酸
 - ② 胶原蛋白：主要只有甘氨酸、赖氨酸、脯氨酸

优质蛋白质类食物

——种类

食物

蛋白质含量

蛋



13%

牛奶

3%

畜禽肉类

10%–20%

水产鱼虾类

15%–25%

大豆（黄豆、黑豆、青豆）



35%–40%

优质蛋白质类食物

——豆制品

豆类食物互换图

备注：以25g黄豆含有8.75g蛋白质为换算原则

图片	食物名称	克数换算（单位：g）
	黄豆	25
	豆腐丝	40
	豆腐干	55

图片	食物名称	克数换算（单位：g）
	素鸡	52.5
	北豆腐	72.5
	南豆腐	140
	内酯豆腐	175
	豆浆	345

优质蛋白质类食物

——为什么要均衡摄入

不同的优质蛋白氨基酸互补，人体利用率更高

氨基酸	人体	全鸡蛋	牛奶	牛肉	大豆
异亮氨酸	5.0	3.2	3.4	4.4	4.3
亮氨酸	9.8	5.1	6.8	6.8	5.7
赖氨酸	7.5	4.1	5.6	7.2	4.9
蛋氨酸+半胱氨酸	3.7	3.4	2.4	3.2	1.2
苯丙氨酸+酪氨酸	6.3	5.5	7.3	6.2	3.2
苏氨酸	3.8	2.8	3.1	3.6	2.8
缬氨酸	6.5	3.9	4.6	4.6	3.2
色氨酸	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0

优质蛋白质类食物

——为什么要均衡摄入

各种优质蛋白的其他营养素不同

食物	营养素	功效
蛋	卵磷脂	大脑、神经、皮肤必备成分
牛奶	钙	强健骨骼
畜禽肉类	铁、硒	补血、增强免疫力
水产鱼虾类	DHA、EPA、锌	大脑、眼睛必备成分 辅助降血脂，增强免疫力
大豆及其制品	大豆异黄酮、钙	强健骨骼，平衡激素

优质蛋白质 类食物

——为什么要
均衡摄入

避免某种营养素或污染物过量中毒的概率

例：

1. 红肉摄入过多导致铁、动物激素超量，增加肥胖、巨大儿风险
2. 海鲜摄入过多易导致重金属过量

- 
1. 无论哪类食材，都要多吃几个品种，才能均衡摄入营养素
 2. 要尽量吃新鲜的食物，才能充分摄入营养素
 3. 从食品安全的角度，也不要紧着一种食物吃，以免特定的有害物过多的富集

summary

Homework after class

请说出你以前对于主食、蔬菜、水果、
优质蛋白有什么误解？



THANKS

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX