Preface 自序

來到第四年，執筆這一刻有點不可思義的感覺。這一年，發覺內在體會與生活經歷都為身心帶來不少衝擊，有精彩的、有充滿挫折的，一步一腳印，無論是淚水或是笑臉，都印證着每個成長里程。然後我發現，無論幾經波濤，與大家分享健康資訊，讓更多人打從生活細節開始進步，經營健康的身體，是一件滿有溫度的，令我可以不眠不休，本着最純粹的初心，努力做好的一個崗位。

在過去的三本書籍，我與大家分享了各款低醣食譜，並提供了詳細的輕鬆落磅健康資訊。這一次，我希望來一點簡約的、一目了然的——圖解精讀本，讓大家能夠更輕鬆地理解並實踐低醣飲食的理念。

減重的過程並不容易，尤其是在繁忙的日常生活中；但記得產後不久，我也曾經在鏡子前問自己：「會一直這樣下去嗎？」然而當我體會到減醣飲食的滿足與自在，同時不僅幫助我減掉了多餘的體重，還讓我感受到身體的輕盈與健康的喜悅，那一團分享的火焰，就一直燃燒至今。

我希望通過簡單明瞭的圖解，讓大家能夠極速掌握低醣飲食的精髓。每一頁的設計，都力求減少文字的負擔，讓內容更加直觀、易懂。我希望這樣的形式，能夠為大家提供一種嶄新的閱讀與學習體驗。

減重不僅僅是外表的改變，更是內心的一次蛻變，為未來的自己送一份禮物。我希望這本書能夠成為你們的動力源泉，幫助你們踏上減重的旅程。坐言起行，從現在開始，讓我們一起迎接一個更健康、更美好的自己。

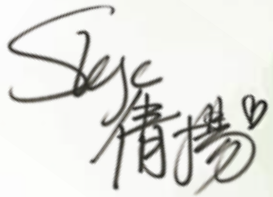
希望我的四本書籍能夠陪伴大家，無論是第一至三本的詳解版本或是精讀本，總有一頁幫到你。無論你是剛剛開始探索低醣飲食，還是已經在這條路上走了一段時間，我都希望這本書能夠給你帶來新的啟發與支持。

感謝你們的支持與信任，希望這本書能夠成為你們生活中的一部分，陪伴你們走過每一段努力與堅持的日子。相信自己，你一定可以做到！

祝願大家健康、幸福，享受每一天的美好生活。

倩揚 Facebook 專頁

你得我得行動組
Facebook 專頁



Contents
目錄

推薦序 1：林思為 ...2
推薦序 2：周志明醫生 ...3
推薦序 3：徐俊苗醫生 ...4
自序 ...6
前言 ...8

Chapter 1
有效可持續的健康減磅計劃

何謂可持續？怎樣做到飽住瘦？ ...15
減肥迷思層出不窮 ...18
KO 都市減肥迷思 ...19
Question & Answer ...26
10 則減磅期間必讀心靈雞湯 ...32
Sure Win Tips ...35
新手必備三寶 ...44

Chapter 2
精製糖、精製澱粉及加工食物的陷阱

甜蜜蜜陷阱 ...49
・甚麼是精製糖？ ...49
・精製糖的陷阱 ...50
・精製糖對身體的影響 ...51
認識澱粉質 ...56
・甚麼是精製澱粉質？ ...56
・精製澱粉質的陷阱 ...58
・精製澱粉對身體的影響 ...59
・Whole Food 原形澱粉類食材 ...60
・精明挑選澱粉質 ...62
・減磅期間可以食麵包？ ...64
・認識新朋友：發芽麵包 Sprouted Bread...66
・認識發芽穀物麵包的優點 ...68
Say No To 加工食物 ...70
・甚麼是加工食物？ ...71
・提防加工食物 ...73

Chapter 3
減重有助改善三高

減重與三高的關係？ ...75
・高血壓的風險 ...78
・進食高油高脂油炸食物的影響 ...79
・認識膽固醇 ...80
・高血壓的風險 ...84
・高血糖的危機 ...86

Chapter 4
減醣概念班：又飽又減磅的原理

甚麼是醣？ ...93
・低醣飲食法的原理 ...94
・甚麼是減醣飲食？ ...95
・十大減醣飲食原則 ...98
・減醣飲食重點 ...101
健康飲食 = 無啖好食 ...102
減磅有飯食？ ...104
・踏出調整第一步 ...107
・認識新朋友：印度香米 Basmati Rice...108
蛋白質與體重管理的關係 ...110
・豐富蛋白質之日常食材 ...113

・計算蛋白質攝取量 ...114
飲水的重要性 ...118
・平日建立飲水的習慣 ...119
・飲水妙法 ...121
・No Good 飲水方法 ...122

Chapter 5

挑選健康食材攻略

彩虹飲食概念 ...125
買餸備餐清單 ...126
團長每週儲糧 pick...127
餐桌常見的發酵四寶 ...128
・泡菜 ...129
・味噌 ...132
・納豆 ...134
・鹽麴 ...136

Chapter 6

倩揚 10 選，健康滿分

倩揚 10 選 Superfood ...141
・雞蛋 ...142
・牛油果 ...143
・羽衣甘藍 ...144
・三文魚 ...145
・小米 ...146
・藜麥 ...147
・豆類食品 ...148
・抹茶 ...149
・堅果家族 ...150
・種籽家族 ...151
倩揚 10 選常用珍寶 ...152
・橄欖油 ...153
・牛油果油 ...154
・鰹魚節 ...155
・魚乾 ...156
・櫻花蝦 ...157
・昆布 ...158
・葱 ...159
・香茅 ...160
・大葉（紫蘇葉）...161
・楓糖漿 ...162
零邪惡零食 10 選 ...163
・乳酪 ...164
・果仁與種籽 ...165
・紫菜 ...166
・枝豆 ...168
・蘋果 ...169
・芝士 ...170
・青瓜 ...172
・莓類 ...173
・乾果 ...174
・黑朱古力 ...175
・有汽礦泉水 ...176
打邊爐飽住瘦 ...177
・打邊爐飽住瘦攻略 ...178
・吃甚麼可以飽住瘦？ ...179
・原形澱粉質 ...180

減肥迷思層出不窮

朋友話？上網睇？同事親身經歷？

- 減肥好辛苦？
- 減肥期間要捱餓？
- 減肥期會脫髮、停經兼頭暈？
- 減肥期間要社交隔離，否則前功盡廢？
- 節食可以落磅，不用做運動？
- 做 16/8 斷食法一定瘦？不用理會食物配搭？

以上只是都市迷思的一小部分，相信大家曾聽說的內容一定更多。想好好管理體重，其實沒想像中般困難，亦不用斷絕朋友飯局，也不用怕去旅行「無啖好食」，看完以下的篇章，絕對可以放心開始！

Weight Loss Myth

KO 都市減肥迷思

想健康減肥並維持良好體態，飲食和運動兩者缺一不可。許多人在減重過程中，往往因為身邊出現太多不同的聲音，甚至陷入一些飲食迷思，有些方法不僅難以長期維持，還可能對健康造成危害。

在減脂的過程中，恆心與毅力固然重要，但正確和聰明的飲食原則才是成功的關鍵！以下列出常見的 10 大減肥迷思，看完記好免中地雷，浪費了時間和心機。

1. 少吃多餐能減肥

迷思：少吃多餐會提高減重成效。

事實：想減重不只要吃對東西，進食的總熱量攝取、時間、頻率及注意食物質量等更有幫助！

2. 只要運動，不需要控制飲食

迷思：運動消耗大量卡路里，所以可以隨意吃。

事實：運動固然重要，但飲食控制對減肥效果更為顯著。攝取過多熱量，做再多運動也未必有良好的效果。

3. 吃宵夜一定會胖

迷思：晚間吃東西導致脂肪堆積。

事實：關鍵在於整天總熱量攝取，進食時間非最主要。但要注意於晚餐進食過量或高糖高脂肪食品會較易增加體重。

4. 不吃早餐能減肥

迷思：不吃早餐可以減少熱量攝取，有助減磅。

事實：剛開始減重計劃，勉強忍口少吃一餐，會容易導致午餐和晚餐太餓而進食過多，反而不利落磅。建議新手入門盡量貼近日常飲食習慣，由精明挑選食物為第一步，進食營養平衡的早餐能提供一天的能量和好心情。

5. 減肥要戒油才有效果

迷思：所有脂肪都會導致體重增加，因此應該盡量避免。

事實：健康脂肪（如橄欖油、堅果及牛油果等）對於身體運作和健康有益。油脂是人體每日必需攝取及維持健康身體重要元素之一，就算減重也應攝取健康的油脂，過少油脂的飲食習慣可能造成皮膚變得粗糙、便秘等狀況。

6. 多喝水就能減肥

迷思：多喝水可以消脂。

事實：喝水能促進新陳代謝，但並不能直接消脂。總的來說懂得精明選擇優質食物，同時保持適當水分攝取對整體健康和減肥更有幫助。

7. 減肥藥物能瘦身

迷思：減肥藥物是快速瘦身的捷徑。

事實：減肥藥物可能帶來副作用，而且通常不能持久。調整及學習健康的飲食，以及保持運動習慣才是可持續的輕鬆瘦身方法。

8. 所有碳水化合物都要避免

迷思：所有碳水化合物都會導致體重增加，落磅第一步就要戒吃澱粉。

事實：精製碳水化合物（如白麵包、甜品、零食）確實不利減肥，但全穀類澱粉質及原形食材類食物是均衡飲食的一部分。

9. 有氧運動是唯一的減肥運動

迷思：只有帶氧運動能幫助減肥。

事實：有氧運動對減脂有效，但力量訓練能增加肌肉質量及促進代謝，有助做好體重管理。

10. 短期節食能快速瘦身

迷思：短期內大幅減少熱量攝取可以快速落磅，捱餓就能瘦。

事實：節食後雖然看似容易落磅，但幾乎可以保證磅數必會反彈，並可能導致營養不良，心情低落。健康、可持久的減肥飲食習慣應該保持攝取均衡營養，同時可配合日常生活，更理想的是建立持續運動的習慣。

Weight Loss Myth

以下迷思，你一定聽過……

「只要 XXX 就能瘦！」

捱餓

節食

瘋狂做運動

戒飯 / 戒碳水化合物

水果高糖唔食得

時刻計算卡路里

依賴減肥藥

注入式藥物或
依賴減肥療程

只吃代餐

Weight Loss Fact

打破以上的迷思，減肥其實不難，

做足以下幾步，飽住瘦絕對可以！

吃優質碳水化合物

喝足夠水分

享受正餐

有運動的習慣

心情正面輕鬆

營養均衡多元化

保持正常社交

規律作息

吃適量水果

Sure Win Tips

飲食篇

注意分量，避免暴飲暴食

◎ 控制每餐食物的分量，不要過度進食。

◎ 記錄令自己飽足的分量，每天維持。

三餐定時，期間可選健康小食作茶點

◎ 保持規律的進餐時間，避免感到過度飢餓。

◎ 茶點可選擇健康的小食，如水果、堅果或低脂乳製品。

攝取足夠水分

◎ 每天最少喝體重（kg）x 30ml 至 40ml 的水量，保持身體水分充足。

◎ 有助新陳代謝，減少飢餓感。

在忙碌日子，製作簡單飽肚的 Morning Drink

◎ 製作健康的 Smoothie，加入水果、蔬菜、堅果和種籽等。

◎ 方便快捷且營養豐富，適合忙碌的日子。

選健康零食

◎ 70% 以上可可含量的黑巧克力，含抗氧化劑，適量進食對健康有益。

◎ 其他健康零食包括無鹽堅果、希臘乳酪及蘋果片等，詳見 P.164-176。

Sure Win Tips

烹調篇

開始嘗試多在家煮食

◎ 在家烹調能更好地掌控所用的食材和調味料。

◎ 選擇健康的烹飪方法，減少過多油脂和鹽分攝取。

選用恰當的烹調方法

◎ 多選擇蒸、煮、燉、炒、焗等烹調方法，減少煎炸食物，好好控制油脂和熱量。

善用網購的方便

◎ 網購食材能夠節省時間，方便忙碌時都能選擇健康食材，也不用放工時趕買餸。

仔細查看營養標籤

◎ 了解食品的營養成分，選擇較低糖、低鹽、低脂肪的產品。

◎ 注意成分表，避免選含過多人工添加物的食品，免墮高糖高脂的陷阱。

購物前列好清單

◎ 列好購物清單，有計劃地選購，避免衝動購物。

◎ 有效控制購買的食材種類和數量，以免浪費。

精製糖的陷阱

- 成癮性：腦內釋放多巴胺等令人得到短暫的愉悅感，快感過後想再吃，可謂成癮物質。
- 血糖波動：血糖迅速上升，增加胰島素抵抗的風險，可能導致 2 型糖尿病。
- 營養不足：沒有營養價值的「空熱量」，過量攝入而減少對其他營養食物的吸收，容易導致營養不良。
- 增加炎症：容易引起皮膚發炎，破壞彈性纖維及膠原蛋白，易生暗瘡，皮膚暗啞變黃，進一步損害心血管及其他內臟的健康。
- 體重增加：含高熱量，過量攝取導致熱量過剩，再轉化為脂肪，尤其是腹部脂肪，增加肥胖風險。
- 牙齒健康：精製糖是細菌的最佳食物，過量攝入促進口腔細菌繁殖，導致蛀牙和牙齦疾病。

Refined Sugar

精製糖對身體的影響

BMI 超標
體脂比例上升

嗜甜成癮

難以集中

增加患上慢性病風險

對正餐失去興趣

情緒起伏大

皮膚變差

增加內臟脂肪

Refined Sugar

留意以下高甜精製糖食品，開始檢視現有的飲食習慣。

各式快餐飲品、包裝果汁

各式蛋糕、甜點

各式中西麵包

各式雪糕、打卡類甜品

各式醬汁、滷味、湯底

以下的飲品有頻密地出現在你的日常生活嗎？

看清數字，日後會否更懂得精明挑選？

每日糖分攝取上限不多於 50g
（以每日熱量攝取為 2000 kcal 計算）

罐裝汽水

每 100ml 含糖約 10.6g
每罐 330ml = 含糖 34.98g

紙包朱古力奶

每 100ml 含糖約 10.3g
每盒 250ml = 含糖 25.75g

樽裝果汁

每 100ml 含糖約 8.5g
每樽 420ml = 含糖 35.7g

每杯 650ml
約 70g 糖

含糖乳酪飲品

每 100ml 含糖約 15.1g
每瓶 100ml = 含糖 15.1g

紙包含糖飲品

每 100ml 含糖約 9.4g
每盒 200ml = 含糖 18.8g

樽裝含糖飲品

每 100ml 含糖約 11.2g
每樽 450ml = 含糖 50.4g

Blood Pressure

高血壓的風險

高血壓有年輕化趨勢，大部分高血壓屬原發性高血壓，可能與遺傳、生活環境、飲食習慣有關。高血壓初期症狀不易被察覺，以下列出一些與日常生活有關的高血壓成因（基因除外），如有以下情況要多加留意，更要定時做身體檢查。

基因

長期吸煙

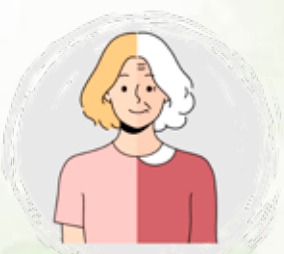
體重增加

長期攝取大量酒精

高鹽飲食習慣

工作忙碌 / 缺乏運動

長期受壓



年歲增長

Eat More

可多進食

Glycemis Index Food

認識不同升糖指數（GI）食物，明白如何配搭每餐的食物。

高

白飯、糯米、白麵包、粟米片、白糖、蜜糖、白粥、饅頭、薯蓉、西瓜、菠蘿、糕點、甜品、拉麵、加工食品等

中

烏冬、綠豆粉絲、米粉、紅米飯、糙米飯、全蛋麵、奇異果、香蕉、蔗糖

低

藜麥、意粉、燕麥、全麥麵包、黑朱古力、番薯、薯仔、鷹嘴豆、果仁、海鮮、雞蛋、奶類製品、無糖乳酪、綠色蔬菜、肉類、全穀類原形食物等

升糖指數

Low GI Fruits

水果有天然果糖，減磅減脂期間可適量吃，以下是相對低升糖的水果選擇。

餐桌常見之發酵四寶

經常吃發酵食物，無論對減脂或健康均有不少益處。

- 富含益生菌，幫助平衡腸道菌群生態。
- 豐富的酵素促進腸胃道蠕動，幫助消化。
- 有些發酵菌種有助降血脂及穩定血壓。
- 發酵食物分子小，容易被消化吸收。
- 發酵可提升食物的營養價值。
  * 例如：納豆的維他命 K 含量，比煮熟的大豆高出 120 倍。

自製發酵食品要注意衛生，防止有害菌滋生；某些發酵食品含有較高的鹽分或糖分，應適量食用；發酵食品需適當儲存，避免變質。有些人可能對發酵食品的成分過敏如大豆，挑選時要格外小心。

Kimchi

泡菜

泡菜的營養價值如下：

- 含多種有益腸道的益生菌。
- 幫助改善腸道微生物生態平衡。
- 增加腸道好菌。
- 促進腸胃蠕動、幫助消化。
- 含膳食纖維、維他命與礦物質。
- 有助抗氧化、降低身體發炎反應。
- ⚠ 鈉含量高，要注意食用分量。

Chapter 6

倩揚 10 選，健康滿分

倩揚 10 選 Superfood

超級食物是指高營養密度高的食物，同時含有大量有益健康的元素，如多種礦物質、維他命和抗氧化劑，齊來認識超級食物對身體的好處。

- 高營養、密度高的食物。
- 含有大量有益健康的礦物質。
- 含多種維他命，為身體補給均衡的營養。
- 所含的抗氧化劑減少因自由基對身體的侵害。
- 穩定血糖，並帶來飽足感。

將超級食物經常納入日常膳食餐單是理想的，大家可以多認識及多嘗試不同的配搭。整體飲食切記講求健康均衡，不應因為某種食物有益而只專注於個別食物。以下分享倩揚廚房 10 款日常 Superfood，為你的健康飲食提供優質選擇。

Egg 雞蛋

- 優質蛋白質的極佳來源，包含必需氨基酸。
- 優質蛋白質有助肌肉生長和修復。
- 能增加飽腹感，減少總熱量攝入，有助體重管理。
- 含有多種維他命，包括維他命 A、B_2、B_6、B_{12}、D 和 E。
- 富含重要礦物質，如鐵、鋅、鈣、磷和硒。
- 含有抗氧化劑如葉黃素，有助保護眼睛健康。
- 不妨於早餐或午餐安排雞蛋，以補充營養。
- 倩揚最愛：玉子燒（參考《健康輕鬆飽住瘦——低醣飲食生活提案》p157）。

Avocado 牛油果

- 含豐富的單元不飽和脂肪，有助預防心臟病及降低血壓，對心血管系統有益。
- 提升高密度脂蛋白膽固醇（HDL，好膽固醇）；降低低密度脂蛋白膽固醇（LDL，壞膽固醇）。
- 有助緩解關節炎，防止軟骨溶解及修復的功效。
- 油脂豐富，維持飽腹感，以防進食的欲望。
- 早餐、午餐或下午茶皆適合食用。
- 倩揚最愛：黑豆牛油果藜麥沙律（參考《低醣飲食生活提案 3——健康瘦身餐》p148）。
- ⚠ 牛油果含維他命 K，正服食薄血藥人士需慎吃，以免影響凝血功能。

Hotpot Strategy

打邊爐飽住瘦攻略

自家製少油、少鹽、少糖湯底；外食選清湯、豆乳、昆布湯底。

配料多選：新鮮蔬菜、肉類、豆類製品。

避免吃加工、油炸食品。

選低脂、高蛋白肉類、原形澱粉類食材。

避用高鈉、濃味及高油脂醬汁；選低鹽豉油配天然食材，如蒜蓉、辣椒、薑及葱等。

避免進食公仔麵、油麵等加工及油分較多的精製澱粉食材。

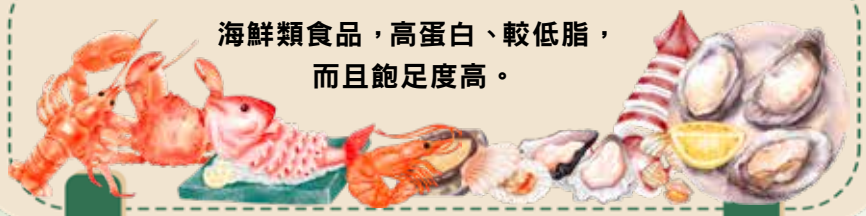
進食次序：先吃蔬菜打底，再吃肉類。

最理想分成鴛鴦鍋，一邊灼肉類，一邊灼蔬菜，避免蔬菜多吸收肉類油分而一併吃下。

What To Eat?

吃甚麼可以飽住瘦？

深綠色蔬菜類、菇菌類。

較低脂肪肉類，例如較少脂肪牛肉、牛柳、腩肉片及雞件等。

海鮮類食品，高蛋白、較低脂，而且飽足度高。