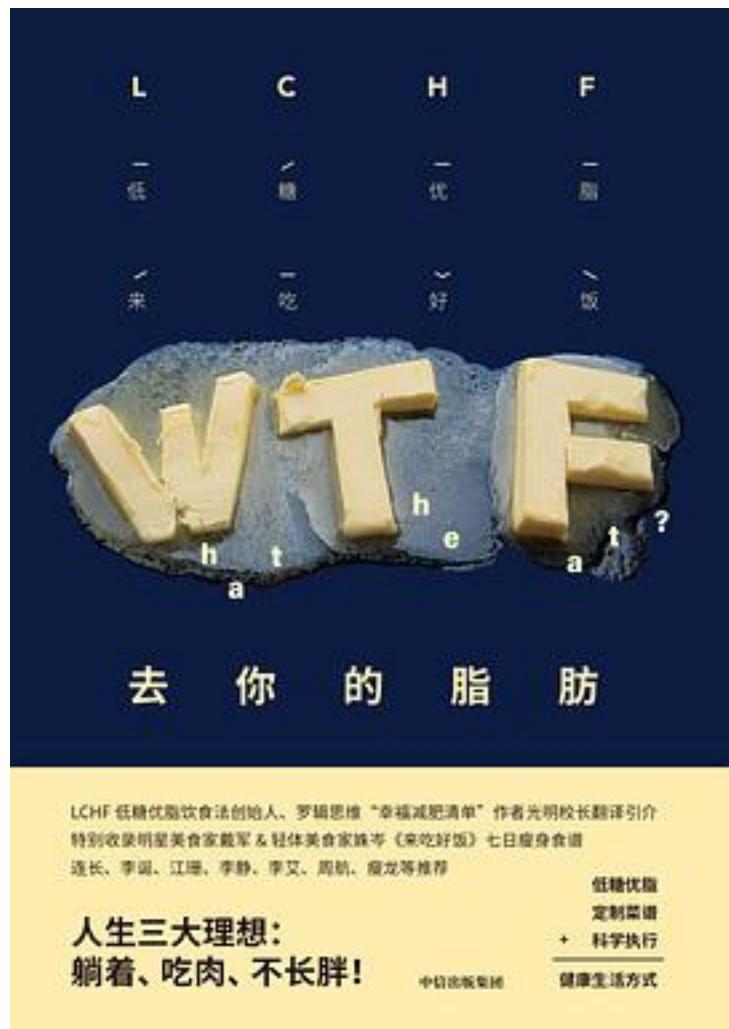


去你的脂肪



[去你的脂肪 下载链接1](#)

著者:[新西兰]格兰特·斯科菲尔德等

出版者:中信出版集团

出版时间:2019-3

装帧:假精装

isbn:9787508695082

正在减肥路上的你，

还在强迫自己控制食欲，拒绝一切美食诱惑吗？

还在跑步机上孤独地挥汗如雨，累到腿软吗？

是时候翻转金字塔，打破脂肪恐惧症了。

本书由三位不同领域的专家合作完成，他们各司其职，分别从理论、科学、实践角度，分析人为什么会发胖、吃肉跟长胖的关系、如何既能保持好身材又不亏待自己的胃等问题，并为我们提供了一种全新的LCHF (Low-Carb, Healthy-Fat) 饮食法。LCHF的核心理念就是多吃优质脂肪，少吃碳水化合物。从营养学角度讲，严格控制卡路里摄入量，可以控制血糖，将脂肪作为持续而稳定的能量来源，可以让人精力充沛并且保持饱腹感，进而达到健康瘦身的目的。本书还为你量身定制了精致的 LCHF 中西餐食谱：早中晚餐营养均衡，小点心花样翻新。

健康瘦身之外，你会收获一种全新的生活方式：不愧三餐，快乐减肥。

【编辑推荐】



三位新西兰专家跨界合作，多角度讲解科学、健康的LCHF低糖优脂减肥法。营养学知识+定制菜谱+科学执行=健康生活方式。

★本土化升级打造，更对中国人的“胃口”。特别收录明星美食家戴军 &轻体美食家姝岑《来吃好饭》七日瘦身食谱。100多道LCHF中西餐菜谱，上千种食物营养情况查询，数十条减肥小贴士。

★LCHF

低糖优脂饮食法创始人、罗辑思维“幸福减肥清单”作者光明校长翻译引介，附赠光明校长亲自讲授的“LCHF饮食瘦身课”。

★连长、李诞、江珊、李静、李艾、周航、瘦龙等大咖击掌推荐。

★装帧精美，排版小清新，中西菜式“秀色可餐”。

★为渴望改变外表，却没时间运动、找不到途径的人提供瘦身新捷径。

【名人推荐】

在国外发现这本书，一下子被WTF这个“粗鲁”的名字吸引住了，发现作者把低糖优脂的新生活方式阐述得如此有趣，索性和光明商量引进中文版。于是就有了光明的妙翻译“去你的脂肪”，以及后续大量的专业准备工作。现在它终于和大家见面了。目的就一个，好东西就是要和大家分享！

——连长（连咖啡、航班管家创始人、CEO，天使投资人）

坚持熬夜，经常微醺，上顿吃肉，下顿喝油，为什么我的体检报告还没有把医生吓死？除了我狗命硬之外，这本书里的知识提供了很大帮助。我也在试着调整生活习惯，不敢想象作息规律偶尔健身的我加上这本书得健康成什么样。

——李诞（知名演员、作家、编剧）

女人要美，不是为了取悦别人，而是活出精彩的自己。我觉得这本书和其他一些讲减肥和营养知识的书完全不同，能教你一种健康且简单易行的生活方式和饮食方案，让你能够从享受美食开始，吃出由内而外的健康美。

——李静（知名主持人）

我喜欢这个可爱的书名，可以在想瘦的时候对自己说：去你的脂肪，也可以在想大吃一顿的时候戏谑道：去你的脂肪。我一直在寻找健康的饮食方法，这本书给了我答案。

——江珊（知名演员）

读书也能变瘦？——想得美，天下哪有这种好事？

不过，读了《去你的脂肪》，按上面的方法去做，就真的会变瘦哟。不信试试看吧！

——李艾（知名模特、主持人）

想减肥吗？想！想幸福吗？想！想幸福地减肥吗？——不必做食草动物，不必气若游丝地辟谷，不必自虐般地健身房甩脂……关键是还可以继续大快朵颐，有吗？有，我就是这样“幸福减肥”的。

——周航（易到创始人）

我们应该少吃米、面、糖，拥抱好的脂肪，低碳水、优质脂肪，才是真正的健康选择。

——瘦龙（瘦龙健康创始人）

本书所倡导的

LCHF（低糖优脂，当然还包括适量蛋白质）饮食结构能解决代谢异常的主因——胰岛素抵抗，是一个科学且简单、可长期持续的饮食计划。撇开深奥的营养学理论，通俗易懂。推荐给想健康瘦，又怕麻烦、不想挨饿的你。

——谢明翰（生命汇私人医生）

吃的方面我一直都是挑剔的。这些年也算是吃遍大江南北，但美食居然可以“吃瘦”，我也是第一次听说。享受美食的同时又能收获健康，何乐而不为呢？

——董克平（美食家）

第一次就一口气看完这本书，我惊讶于书中的满满干货。真正把享受美食和科学瘦身结合在一起，让你找到生活中别人不知道的吃瘦秘籍。减肥绝不是吃菜叶子，而是每一餐都满足！幸福！

——食尚小米（美食顾问）

作者介绍：

格兰特·斯科菲尔德（Grant Schofield）

格兰特教授是一位受人尊敬的公共卫生学者，在行业内颇有建树。被称为“胖教授”的他率先挑战广泛存在的脂肪恐惧症，他认为，正是这种恐惧症让我们被富含碳水化合物的加工食品包围。

卡莱恩·金恩博士（Dr. Caryn Zinn）

卡莱恩·金恩博士是著名的注册营养师和运动营养师，被称为“全食物营养师”，她的使命是影响饮食行业，使人们了解LCHF营养改善健康的潜在益处。

克雷格 · 罗杰 (Craig Rodger)

克雷格 · 罗杰是一位米其林星级餐厅厨师。他 28 岁时被诊断患有前期糖尿病，决定研究并采用不同的饮食和烹饪方法，于是开了一家 LCHF 特色的餐厅。克雷格热衷于将营养丰富的配料作为烹饪的食材。

目录: 译者序	// III
第 1 部分 新开端	
如何阅读这本书	// 2
LCHF 的秘密	// 4
你需要了解的 12 个关键术语	// 9
我们的故事	// 12
第 2 部分 从 LCHF 起步	
LCHF 适合我吗?	// 24
10 条规则	// 30
开始	// 43
入选食物, 落选食物	// 49
来点零食?	// 59
外出就餐提示	// 62
10 个常见陷阱	// 67
酒精呢?	// 70
回答你的疑问	// 73
第 3 部分 你的 LCHF 新菜单	
早餐	// 83
午餐	// 100
晚餐	// 120
甜点	// 138
小点心	// 147
第 4 部分 解锁科学	
为什么我们会变胖?	// 159
成为脂肪燃烧机	// 164
LCHF 饮食的成效	// 168
打破脂肪恐惧症	// 179
后记一	// 205
后记二	// 207
推荐语	// 209
· · · · · (收起)	

[去你的脂肪](#) [_下载链接1](#)

标签

减肥

减脂

生活方式

养生

营养学

塑形

健身

LCHF

评论

主张以大量蔬菜和脂肪摄入替代碳水化合物，保持健康的身材。可以不用运动，适合所以人群（素食者、孕妇、运动员），是最健康的方式。传统观念里，多吃脂肪会胖是因为伴随脂肪一起吃下去的还有碳水化合物，二者混搭会胖。作者言之凿凿的劲儿，让我深表怀疑。0碳水我试过几周，神清气爽，但是极易怒、持久力和专注力大幅降低，记忆力也不好，由于副作用太大我放弃了。个人体会，低水平的碳水（粗粮）+各色蔬菜+牛/鸡/鱼虾蟹/蛋+大量规律有氧运动+高频次的无氧力量训练=稳定的体重和肌肉量，唯一的缺点是太tm费时间。。

核心观点：采用LCHF (low carbohydrate healthy fat) 的饮食方案，每日定制早中晚餐，就可以达到减肥或者不增肥的目的。当我看到作者连米饭也要排除在外时，果断放弃本书。作为一个南方人，怎么可能不吃米饭。本书不符合国情，建议喜欢中国菜的人放弃阅读，参考意义不大。

换个角度来学习一下吃。反正各种说法都有背后的商业力量在推动，辩证吸收

这几年的主流观点的确已经不把脂肪当作洪水猛兽了，真是风水轮流转，重点还是控制碳水，然后选择优质的脂肪。书中大量的菜谱也证实了方法的可行，结合《大脑赋能术》一书来看，这么吃仿佛还有健脑的功效，有点心动

废话多，翻译差

不错的健康指南，LCHF=低碳高脂，不过作为一本书内容量实在有限：降低人工干预、减少碳水化合物、有益的蔬菜、和脂肪交朋友、正确对待蛋白质、吃到恰到好处、寻求支持者、勤勉但不依赖自制力、遵循三餐桂策、健康不仅与食物相关。应该吃来自最低加工程度的全食物的优质碳水化合物，如蔬菜（大量非淀粉蔬菜）、水果、乳制品和某些豆类（黄豆、扁豆和豌豆）；来自最低加工程度的肉类、鱼类、鸡、蛋类、乳制品、坚果、种籽和豆类（黄豆、扁豆和豌豆）的蛋白质；来自最低加工程度的完整动植物来源的脂肪，包括牛油果、橄榄油、坚果、多脂鱼、乳制品和椰子制品。#入选食物清单很好# SY

总结一下也就是一本介绍“较为缓和的生酮饮食+菜谱”的书罢了。除了低碳水，每顿蛋白质虽要吃够手掌大小但也不要过量不然还是会胖…（可能我一直没瘦就挂在这上面了）总之，还是把这本书当食谱看吧。刚看了下菜谱也不是喜欢的类型，还是两星吧。

19-36低碳优脂适当蛋白。低碳可以瘦，优脂不易饿，可以试试

其实就是另一种diet模式，只不过现在的普世看法认为它“剑走偏锋”而已，但是只看理论不实践的人，就永远抱有抵触心理觉得wtf。控糖的好处真的太多了，LCHF你觉得极端，那你可以中碳水中脂肪啊，重要的难道不是找到适合自己身体的方式吗？一味的打死新生事物又有什么益处呢。

说的太简单

自己的体会。。。这种方式确实减重快，但是过程难受。碳水在我们生活比重太大而且可能该方式更适合于病理状态。。。反正不知道什么原因目前本人甲减中。。。而本书没有更加有力的证明让我有冲动回归到该方式

一本非常实用的饮食手册，第一次见到把饮食美学融入到减肥的作品

基本关键词：1 吃非淀粉类蔬菜 2 吃各种肉类，不要深加工，能烤就烤 3
远离含糖垃圾食品和饮料 4 用橄榄油，奶酪，黄油，远离花生油，豆油 5
远离淀粉类，连全麦面包都别瞎吃

这本书不如直接就叫低碳饮食菜谱吧……菜谱前的哪些内容重复度有些高，车轱辘话来回说还说不清楚（比如胰岛素敏感和胰岛素抵抗的解释）。

中间一大堆食谱，后面倒是稍微认真分析了下为什么低碳优脂饮食好，列了一些研究，算是有些东西。然而和这本书的售价比起来我觉得不如买本《深度营养》。

在生酮方面，我比较赞成《谷物大脑》作者的观点，酮供能是祖先使用的正常功能，因为浆果并不时时都有，脂肪却可以，因此脂肪转化酮功能是刻在基因里的。本书也没有像《谷物大脑》里讨论断食的作用，内容丰富度上略差一些。

我不知道有用没用，也不知道对健康有没有损害，我只知道我宁肯一天锻炼两个小时也不愿意这么吃……

今天在中信书店翻完，LCHF（低碳高脂）的核心是控制血糖和激素，尤其是胰岛素，让身体处于“脂肪代谢适应性”模式，成为一个脂肪燃烧机。亲身试验了一周，每吃一口米饭面条，确实有效。我们需要一场颠覆传统饮食金字塔和卡路里的认知革命。

食谱？！

肥肉哪里好了=。=低碳不容易执行，不如选更均衡的膳食，所以意义呢？

6.3 72

一句话概括就是：用优质脂肪、高蛋白、蔬菜代替碳水化合物～里面的菜谱更适用于西方人

自制食物还是太浪费时间了，而且本身很喜欢碳水，实际上还是要运动

[去你的脂肪 下载链接1](#)

书评

要问我的人生理想，那简单——躺着、吃肉、不长胖。

可我不是在减肥，就是在去减肥的路上。

二十年过去了，我不仅一点没瘦，反而越来越胖。

是我还不够努力吗？我曾经每天六点起床跑步，绕着操场一圈一圈的跑，每跑一米都在内心告诉自己，“多跑一米我就能瘦了，再跑一米我就能瘦…

写在开头的话：谢谢我身边的LCHF减肥实践者治好我的拖延症，让我学习认真生活。

空气炸锅+铸铁锅+恒温水域锅（做酸奶，温泉蛋），让生活更美好。

夏天就要来了，我们一年一次的减肥大计又开始了。

江湖减肥秘籍是：管住嘴，迈开腿。也就是：告别吃肉，靠节食减肥或者吃菜叶维…

你是否因为肥胖而苦恼？你是否尝试过很多减肥方式没有成功？你是否在减肥过程中受过诸多折磨呢？你又是不是在减肥成功的短暂喜悦之后又反弹了呢？如果是，那么你可以尝试一种被很多人忽略的而又科学的方式。

夏天到了，你是不是更迫切地想要去掉你身上累赘的脂肪，也成为大街上…

今天在图书馆无意间翻到这本书一口气读完了

之前听樊登读书会讲《谷物大脑》的饮食方法不谋而合

有种眼前一亮的感觉。经常在抖音上刷到提倡低脂高蛋白的饮食方法

，也不知道从什么时候起我脑子里的观念就形成了减肥就要低脂高蛋白饮食。读完这本书我突然想问 减肥为什么要补充…

[去你的脂肪 下载链接1](#)