

碳水化合物和糖的危害

胰岛素抵抗

注意

碳水的摄入

如何管理您的

低碳水高油饮食



新鲜蔬菜

“健康饮食”

高脂肪

碳水化合物

消化

转换成血糖

保存在肝和肌肉

胰岛素把血糖储存为脂肪

高血糖导致更多胰岛素被释放

更多脂肪被储存

从今天开始改变

生活更好，感觉更佳
每一口都为更健康的你加分



欲了解更多信息

欢迎访问我们的页面 [低碳水高油饮食]

快速入门指南



- 1 碳水化合物并非必需:**
尽量避免米饭、面条 (如粿条、米粉、面类)、面包、饼干、蛋糕、甜食、谷类、加工食品和含糖饮料, 水果限制每天一次一小片
- 2 优先选择天然食物:**
多吃肉类、蔬菜、蛋类或豆腐。每餐保持均衡比例: 肉+肥肉和鸡蛋占50%以上搭配绿叶蔬菜占少于50%
- 3 每天至少喝2公升水 (2000毫升)。**
- 4 如果感到头量, 有酮流感, 可适量喝点盐水 (岩盐/海盐) 来缓解。**
- 5 保持充足8小时睡眠。**
- 6 每周可以有一天“偷吃日”:**
这天可以吃任何食物, 但要记得补充优质碳水化合物。

合理规划你的“偷吃餐”



掌握身体必需的营养素

减少或避免摄入碳水化合物

避免以下食物:

- 主食类: 米饭、面包、面条、米粉、饼干、谷物、蛋糕、薯条、糖果、巧克力及其他精加工碳水化合物。
- 淀粉类食物: 如地下根茎类蔬菜 (地瓜、土豆、莲藕、白萝卜、胡萝卜、茼蒿等)。留到“偷吃天”食用。
- 含糖饮料: 碳酸饮料、拉茶、咖啡、果汁、美禄、谷物饮品、3合1美禄、3合1甜咖啡及所有甜味速溶饮品。推荐饮水, 允许饮用无糖茶 (如清茶) 和无糖咖啡 (如清咖)。茶和咖啡为利尿饮品, 请额外饮用1.5-2杯水补充。
- 酒类: 啤酒含碳水且为利尿饮品, 每喝一杯啤酒, 请补充2-3杯水。少量红酒适量饮用是允许的。
- 烹饪: 少量调味料, 可少量加糖, 但选择现成调料时需注意隐藏糖分。

推荐食材

- 绿叶蔬菜: 碳水含量极低, 可无限量食用。
- 低果糖、水果和蔬菜: 如番茄、草莓及其他蓝莓, BERRIES类、番石榴、柠檬。每日果糖摄入量限15克。

肉类+蛋 > 50% [50%-60%] 每餐

- 食物需用耐高温稳定的优质油烹调, 如红棕榈油、椰子油、牛油、橄榄油 (适合凉拌) 等。
- 肉类, 如鸡皮、五花肉、烤猪肉、猪脚, 以及鳕鱼、三文鱼、奶酪、牛油果等, 也可作为脂肪来源。
- 高Omega-6和超精炼油被认为是不健康的油, 如菜籽油、葡萄籽油、葵花籽油、花生油。如果缺乏优质油, 可通过补充Omega-3, 如鱼油或磷虾油来弥补。

低碳水高油 (LCHF) 饮食建议

- 鼓励增加蛋白质摄入, 如蛋 (营养丰富)、肉类等。
- 不建议采用低脂高蛋白饮食, 因为脂肪在这种饮食中十分重要。

享受你的“偷吃天”

每周一次偷吃天, 可以食用平时6天内不推荐的任何食物。偷吃天请记得补充优质碳水化合物。

盐的使用 (海盐/岩盐)

- LCHF可能导致钠流失, 建议在适当时补充盐分。
- 如果在LCHF饮食后感到不适或出现酮流感 (症状持续3-5天), 请饮用一杯盐水缓解:

1. 疲劳
2. 难以集中注意力 (脑雾)
3. 恶心
4. 糖份/碳水化合物渴望
5. 头晕/头痛
6. 入睡困难
7. 易怒
8. 肌肉痉挛