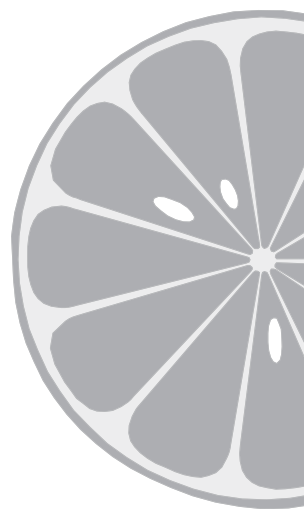
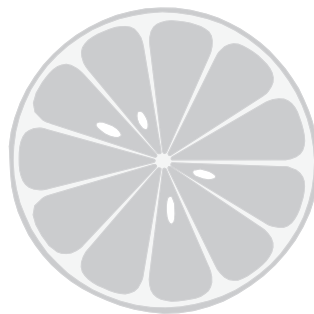
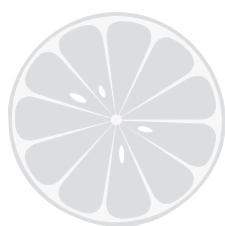


檸檬汁 減肥法

THE Lemon Juice Diet

THERESA CHEUNG / 著
陳淵秋 / 譯



晨星出版



上天既賜與我們檸檬，就去榨取它的鮮汁，
用1¼杯過濾水加以稀釋，一天喝兩杯。



推薦序1

減肥新主張

肥胖的原因很複雜，是生理及心理方面多重因素所共同造成。簡單地說肥胖就是熱量攝取大於消耗所造成的，肥胖者雖然攝取比較多的熱量，但是營養狀況卻不見得好，甚至是另類的營養不良，因為他（她）們常常會有某些像維生素、礦物質等營養素攝取不足的問題。

《檸檬汁減肥法》不只是一本實用的減肥書籍，也是一本很好的保健養生書籍，與一般坊間流行過的檸檬減肥法有很大不同，書中所敘述的減肥原理是利用檸檬內含之檸檬酸及維生素C及鈣質來協助減肥，檸檬酸會減慢胃內食物排空及食物吸收之時間，使人增加飽足感。此外檸檬富含維生素C，醫學証實維生素C可以增加運動時消耗的熱量，加速脂肪分解，維生素C攝取不足的人容易肥胖。

很多人一輩子都在減肥，也不停地尋找減肥的偏方，因此當媒體或報章雜誌不斷的有大篇幅的減肥廣告出現，就會去嘗試看看。很多減肥者曾經減掉體重，但是不久又復胖，原因是她們所用的減肥方法不正確。

我從事減肥工作二十餘年，治療過的肥胖者超過數萬人，也閱讀過無數篇減肥相關的研究報告，到目前為止還沒有發現一種神奇速效的減肥方法，可以讓人短期減肥成功，且保證不復胖。因此減肥還是要回歸基本面就是「少吃、多動、有恆心」，但是知易行難，要如何少吃才不會挨餓？要運動到什麼程度對減肥才有效，最難的就是有恆心及毅力。

我認為減肥要成功應該要以飲食為主，運動為輔。

作者在書中列出了很多種含有檸檬的食譜，而且這些食譜每餐都有變化，使減肥者不用擔心吃久了乏味，並強調減肥期間營養攝取要足夠，尤其是蛋白質不可缺乏，同時要兼顧各類營養，包括維生素及礦物質。另外，書中提到飽和脂肪攝取要減少，但富含必需脂肪酸的堅果類要適量攝取，碳水化合物要選擇全穀類食物，也就是纖維素含量多且升糖指數（GI值）低的食物。

至於肥胖者要如何訂減肥計劃呢？一開始最好不要訂高不可及的目標，否則容易洩氣，減肥者如果超重很多，剛開始可以先將減掉體重的百分之十當短期目標，下次再減百分之十的體重，幾次後一樣可以達到理想體重，自己就會愈來愈有信心，也會增加減肥的動力。

根據美國國家衛生研究院的減肥指導原則，一個月以2~4公斤為宜，我在減肥門診遇到一些肥胖者，減重速度很快，甚至於一個月減掉十幾公斤，但是後來因為缺乏毅力去維持體重，結果又復胖很可惜。

至於哪一種減肥方法最好呢？如果是採用飲食控制法，要先看它的飲食內容是否營養均衡，可不可以長期使用而不會傷身體，如果一種減肥法只適合短期使用，就不是一個好的減肥法，因為長期體重控制是不可能靠短期的減肥方法達成的。

本書所介紹的飲食法不必計算熱量，不必挨餓，可說是一種減肥的新主張，這本書可以當作減肥者的葵花寶典，如果能夠身體力行，不只有可以減肥還可長命百歲。

中華民國肥胖研究學會
副理事長 曾漢棋醫師



推薦序2

瘦得健康

與泰瑞莎相識甚久，她的著作廣泛，作品涵蓋各種關於健康議題。我尤其深感榮幸能為本書撰寫推薦文，因為我學習如何理智、健康地減重是件非常重要的事。

有些節食方式保證「一週內瘦3公斤」，事實上，只要大幅減少熱量，或採取減重飲食法，要達到這種速成效果簡直輕而易舉。然而，想要健康地瘦下來，一星期內體重不能減少超過1公斤，若超過此數值，人體所流失的便是肌肉跟水。也就是說，一旦你恢復原來的飲食習慣，所有減掉的重量都會變成肥肉再長回來，下一次減重就得更加嚴苛了。加州大學（University of California）於2007年發表的全球最大規模減重研究中指出，節食容易復胖、有害身體，而溜溜球效應（yo-yo dieting effect）¹更會增加心臟病、中風及糖尿病的風險。報告顯示，超過三分之二以節食方式減重的人，體重都馬上再度回升。

減重的目的就是要減掉贅肉，而為了減重之後不再復胖，你得慢慢地瘦下來，只要按照本書的建議事項做，你就可以輕鬆又健康地辦到。你不但能減輕體重，消化系統也會獲得改善，因為你會成為什麼樣的

1 意指快速減重之後，體重又快速回升，重量如上下擺盪的溜溜球般忽高忽低的現象。這種使體重驟降，導致身體失衡的不當減重，往往使復胖後的體重比原先體重還重，而形成易胖體質，使減重難上加難。

人，不再只是取決於你所吃的，還包括你所消化吸收的。除此之外，本書的指導守則，將有效促進你的全身健康，當你的血糖維持平衡之際，你將會發現其他像是情緒不穩、易怒、憂鬱、疲勞、缺乏性欲、失眠以及經前症候群（PMS）等症狀都隨之消失了。

瑪利林·葛倫菲里博士（Dr. Marilyn Glenville, Ph.D.）聯絡資訊

葛倫菲里博士為英國的營養學專家，專門研究女性健康問題，像是不孕症、多囊性卵巢症候群（PCOS）、子宮內膜異位症（endometriosis）、子宮肌瘤（fibroids）、經前症候群、月經問題及更年期等。她身兼英國皇家醫藥學會（The Royal Society of Medicine）飲食保健論壇的負責人，以及黛絲網絡（Daisy Network，為早發性停經「premature menopause」的互助團體）的支持者。著有多本國際暢銷書籍，包括了腹部肥胖（Fat Around the Middle）、不孕症的自然療法（Natural Solutions to Infertility）、戰勝經前症候群的天然療法（Overcoming PMS the Natural Way）、荷爾蒙天然替代療法（The New Natural Alternatives to HRT）、女性營養健康手冊（The Nutritional Health Handbook for Women）。

葛倫菲里博士主持了兩間診所，分別位於倫敦的聖約翰森林（St John's Wood）、肯特的屯布里治威（Tunbridge Wells）。相關資訊或預約門診請洽：

The Dr. Marilyn Glenville Clinic

14 St Johns Road

Tunbridge Wells

Kent TN4 9NP

Tel: 0870 5329244

Fax: 0870 5329255

Int. Tel: + + 44 1 892 515905/Fax: + + 44 1 892 515914

Email: health@marilynglenville.com

Website: www.marilynglenville.com



實施檸檬汁減肥法前

提醒您……

有胃灼熱（heartburn）、腎臟、膽囊等問題，或對柑橘類果實過敏的讀者，強烈建議你在開始本書飲食計畫前，事先徵詢醫師意見，同時還可能要避免攝取檸檬或酸橙的果皮。檸檬汁有可能破壞牙齒的琺瑯質，但有兩個防範方法：首先，喝過檸檬汁後絕對不能立刻刷牙，對牙齒的損害往往就在此時發生；其次，利用吸管吸用，盡可能避免檸檬汁直接接觸牙齒。

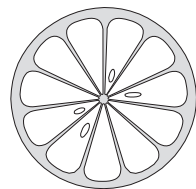
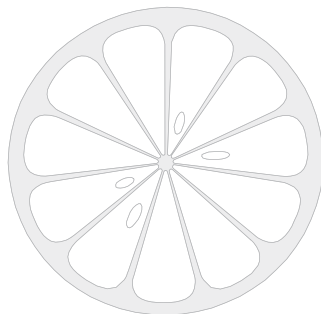
小於四歲的幼童不適合用檸檬油、檸檬汁按摩，或是飲用檸檬汁，他們的肌膚跟消化系統都還承受不了。對年齡稍長的孩童也應該加倍謹慎，若打算使用檸檬油，別忘了它是高度濃縮的，應少量運用，幾滴便足夠；塗抹肌膚之前，務必加以稀釋。盡量購買有機檸檬，避免市售檸檬常帶有的有害藥劑。最後，檸檬雖然能增強人體免疫力，進而有效治療各式疾病，但切記，面對嚴重的疾病，仍應優先尋求醫師的醫療建議。

致謝

瑪利林·葛倫菲里博士（Dr. Marilyn Glenville）親閱手稿，並撰文推薦，對此由衷感謝，也特別感謝她對本書的熱切關注及信念。

非常感謝克萊兒·赫爾頓（Clare Hulton）創意十足的想法，多虧她的協助，本書得以發現檸檬、檸檬汁的嶄新面向。由衷感謝本書編輯茱莉亞·凱勒薇（Julia Kellaway），謝謝她深具啟發性的指導與見解，以及無限的體諒、協助與耐心。

最後，尤其要感謝雷（Ray）、羅伯特（Robert）、露絲（Ruth），在我自我放逐以完成本書的過程中，所給予的愛與支持。





序言

對檸檬的曲解

如果你以為這本書是用來迅速減肥的檸檬汁排毒法，因而挑選了它，那你可要失望了。一般人往往有個普遍迷思：以為只要排毒，讓自己挨餓個幾天，只喝果汁跟水，你就能大幅度地減輕重量。這種排毒減肥法毫無科學根據，不過是基於幻想的產物。最重要的是，任何飲食計畫若無法供應平均一天1200卡路里的熱量，就不是安全健康，或是可長期執行的減重方式。甚至會導致各種嚴重的副作用，比方說胃痛、腹瀉、暈眩、噁心、嘔吐、發燒、頭痛、視力下降以及疲倦等。

科學家們也一再證實營養學家向來就有的認知：嚴格地限制飲食或杜絕特定食物種類，是無法長久持續的減重方式。盲目採用時下流行的節食方法、果菜汁斷食療法，或連續幾天只啜飲添加檸檬的熱水，都將只會降低新陳代謝（脂肪燃燒）、減少血糖，讓人變得鬱鬱寡歡，感到疲倦厭煩跟意興闌珊。

除此之外，時下流行的節食法限制太多，根本就維持不久。你所甩掉的重量絕大多數都會是水分，而且，一旦你恢復正常飲食，所有重量將會紛紛長回來。同時，肌肉流失的部位會皮膚鬆弛，而新陳代謝隨著節食變慢時，你還會多長出一些贅肉，這些都會讓你的情緒因此受到波動。再者，這種一窩蜂的節食方式，忌食特定的食物種類，無法供應你

所需的營養素，讓你得以保持肌膚光滑、小腹平坦跟口氣清新。最後一點，減少攝取一些必要的營養，只會增加自己罹患心臟病、中風、糖尿病、骨質疏鬆甚至是癌症的風險。

檸檬汁減肥法何以與眾不同

既然節食不過是虛擲光陰跟精力，為什麼檸檬汁減肥法會有所不同？如我們所知，所謂長期禁食、排毒能幫人安全有效地減重，這種論調卻沒有科學根據。然而，在適當的監控下，短暫又天然的排毒功效卻是經科學證實的。不超過一兩天的短期禁食，能讓人體的消化吸收機能、肝功能都獲得營養而再次啟動。換言之，它能促進人體的天然排毒進程。

你可能沒有意識到，你的身體持續以天然的方式自行排毒。消化系統很有效率地自我清潔，幫助身體擺脫毒素。肝臟是人體內的主要解毒器官，而腎臟則是主要的過濾系統。事實上是這些器官本身，而非禁食這個動作在幫你淨化身體毒素。若是飲食不當，或沒有補充自己排毒系統運作時所需的營養，將會導致消化不良、毒素累積。對此，持續一天的半禁食狀態，將有助於清除這些毒素，再次補充身體燃燒脂肪所需的營養。

如此重視消化機能，這就是檸檬汁減肥法與眾不同之處。對你的健康跟減重而言，再也沒什麼比消化系統的運作更加重要的了。消化機能如果健康，有益身心的營養素就會被分解吸收，不怎麼健康的物質就會被丟棄。反之，若消化系統運作不佳，任憑吃再多「超級食物」

(superfoods)²，無法取得維持身體健康所需的營養，當然也不可能使身體自然排毒，或促進新陳代謝。

談到了促進人體的消化、排毒系統，香氣清爽撲鼻的檸檬正是天然的發電機。要為減重踩油門，又要持久地維持體重，選它就對了。檸檬所含的維生素C，還賦予它增強免疫力的強效，難怪許多營養學家建議，可把檸檬汁當成早晨第一杯飲料喝。

想要健康地瘦下來，你得盡量攝取最營養的食物，來促進新陳代謝、消化機能，以及體內天然的排毒進程。檸檬汁減肥法算不上是「減肥」法，而是既簡單又健康的飲食計畫，以檸檬等促進消化的食物作為出發點，這些食物將帶動你的身體進行天然的排毒，並為你補給必要的營養素，讓你擁有容光煥發的肌膚、強韌的骨骼、旺盛的精力。

這是一套讓你一輩子受用無窮的飲食法。你將會更健康、甩去贅肉，最棒的是，你會發現這個方法既簡單又實用，讓你再也不需要買另一本減肥書了。

2 近來在歐美蔚為流行的健康飲食概念，重視富含維生素、礦物質的天然食物，標榜其促進健康、預防疾病的效益。舉例來說，漿果的抗氧化劑、維生素C、錳、膳食纖維等含量豐富，就常被界定為所謂的「超級食物」。

Morning Star

目 録

c o n t e n t s

推薦序1：減肥新主張…004
推薦序2：瘦得健康…006
實施檸檬汁減肥法前：提醒您…008
致謝…009
序言：對檸檬的曲解…010

chapter 1 檸檬：你減重的益友……019

消化不良讓人變胖…020
如何判斷自己是否消化不良…020
檸檬汁促進消化的功效…022
檸檬汁的其他好處…024
小小檸檬益處多…027

chapter 2 檸檬汁減肥法
24小時溫和「排毒」……029

自己做檸檬水…031
排毒日：循序漸進…032
讓24小時排毒發揮最大功效…034
如何正確地呼吸…036

chapter 3 開始力行檸檬汁減肥法……037

選購指南…038

烹調指南…042

服用營養補充品…046

展開減重前的誠心建議…047

設定減重目標…049

chapter 4 檸檬汁減肥法的七大守則……053

第一天

守則 每天早上進食的第一道，就是喝檸檬水，同時，全天攝取大量的水…054

第二天

守則 維生素C功效…058

第三天

守則 維持血糖穩定…061

第四天

守則 減少糖分攝取量…066

第五天

守則 拋開低脂的觀念…071

第六天

守則 多吃天然新鮮的全食物…074

第七天

守則 了解有關消化的對與錯…078