

椰子 The Coconut Ketogenic Diet

# 生酮飲食 代謝法

促進新陳代謝、減掉多餘脂肪  
提高甲狀腺功能

布魯斯·菲佛◎著  
謝巖谷◎編審 郭珍琪◎譯



晨星出版

## 椰子生酮飲食法

認識布魯斯·菲佛博士是從推薦及體驗他的椰子油書籍開始，2013年《油療法的奇蹟》、2014年《椰子油的妙用》（以上均為晨星出版），進而訂閱他的電子報、電子書，成為他的忠實粉絲。兩年多來實踐力行，講課、分享，直至最近的體檢，獲得下列成果，實在忍不住想跟各位讀者朋友分享：

- 1) 骨質疏鬆控制得很好，不再流失。
- 2) 肝、腎、血液檢測（中性脂肪、膽固醇比例、糖化血色素）數據正常。
- 3) 基礎代謝超標準、不畏冷（含冷氣及冷食），最明顯的效果是從未打疫苗，也未曾感冒。
- 4) 最近在日本做腦內年齡測試，居然才65歲。

迷上布魯斯·菲佛博士之後，把他視為貴人，認真實踐他的椰子油健康法，就好像當年推薦享譽美日的名醫新谷弘實醫師一系列腸胃道名著後，每日勵行腸道淨化，徹底執行他一再的叮嚀及提示一樣。本人有幸認識這兩位貴人，剛好融合椰子油及腸道淨化，發揮了兩位貴人的相乘效果，繼續過著不吃藥、不退休的樂齡生活。

本書集作者多年來研究椰子油妙用所累積的心得及成果，發揮了椰子油最高的境界及效用，與另一位椰子油專家——瑪莉·紐波特醫師（著有《阿茲海默症有救了！》，2015年晨星出版）共同推廣椰子油的生酮飲食法。由於他倆的努力及貢獻，近至日本、遠至歐洲的養生專家們，紛紛都在討論和體驗椰子油中所含的中鏈脂肪所產生的生酮奇妙效果。

現代人不喜歡吃油，卻在不知不覺間從加工食品吃入很多壞油，而且醣類吃得太多，看街上滿是林立的麵包店、便利商店，以及超市架上的食品陳列就知道了，所以糖尿病從生活習慣病提升為流行病，進而延伸到心血管疾病及其他後遺症。生酮飲食的重點在於減少醣類、增加代謝，椰子油並不多餘殘留在體內；少吃容易氧化的omega 6系列油、魚肉照常，但是不拘泥於沒有油的瘦肉，所以不會影響口感、執行容易，還能夠提高基礎代謝、強化甲狀腺功能，應該有助於改善糖化血色素偏高，以及糖尿病後遺症與過胖問題等現代人心中永遠的痛。

書後附錄詳細列舉了常見食材的營養成分及熱量，讓讀者可以輕易規劃自己的生酮飲食，作者推薦的食譜雖較偏向西式，但讀者仍可自行選用喜歡的食材，創作出喜愛的料理。此外，也可從書中溫故知新一些基本且實用的生理、生化常識，如體溫會影響基礎代謝與酵素功能運作方式，以及如何從食物中攝取平衡的營養素等等。

作者希望生酮飲食法是透過人體整體的運作來執行，但仍有偏重的三大營養素比重順序：脂肪>蛋白質>醣量。前者以椰子油為主，蛋白質是為了迎合口慾，後者則要盡量減少，高升糖指數的醣類也需盡可能避免；整個過程因為沒有影響口感，同時作法也不困難，讀者不妨一試。

自然派藥師  
王康裕



# 目錄 contents

2 / 推薦序 椰子生酮飲食法 王康裕

## Chapter

# 1

### 節食不必挨餓

- 12 / 吃油減肥：可能嗎？
- 14 / 劣脂或低脂飲食害你一輩子
- 15 / 椰子油生酮飲食
- 19 / 最能促進酮體新生的椰子油

## Chapter

# 2

### 被抹黑的脂肪

- 28 / 低脂飲食讓你變胖
- 29 / 低脂大騙局
- 32 / 油脂對你有益

## Chapter

# 3

### 你吃對油了嗎？

- 40 / 脂肪、三酸甘油酯和脂肪酸
- 42 / 精煉油與未精煉油
- 44 / 氫化植物油（反式脂肪）
- 48 / 自由基

## Chapter

# 4

## 膽固醇與飽和脂肪

- 52 / 心臟疾病的膽固醇論
- 55 / 缺乏維生素與礦物質
- 58 / 膽固醇迷思
- 60 / 調節膽固醇
- 62 / 飽和脂肪與心臟病
- 63 / 為何你需要飽和脂肪

## Chapter

# 5

## 碳水化合物之好壞

- 68 / 單一與複合碳水化合物
- 70 / 多吃蔬菜
- 72 / 食物中隱藏的糖
- 73 / 糖讓我們智商降低
- 76 / 糖和甜味劑 (sweeteners)

## Chapter

# 6

## 讓人發胖的碳水化合物

- 90 / 為何碳水化合物會使你變胖
- 105 / 克服糖癮
- 109 / 低糖飲食



## Chapter

# 7

### 新陳代謝率決定你的體重

- 112 / 卡路里進出差額
- 114 / 節食讓你發胖
- 117 / 所有的碳水化合物都不相同
- 120 / 計算熱量

## Chapter

# 8

### 減重成功關鍵——高優脂低碳水化合物

- 124 / 脂肪不是凶手，而是助手
- 129 / 利用攝取脂肪減重
- 134 / 滿足飢餓感
- 141 / 低脂飲食促進體脂肪產生

## Chapter

# 9

### 生酮飲食——減重者與慢性疾病的救星

- 146 / 無痛苦減肥法
- 155 / 成功減重的必勝法則
- 161 / 高脂飲食的安全性遠大於高糖（葡萄糖）飲食
- 164 / 糖尿病酮症酸中毒（ketoacidosis）
- 166 / 酮試紙
- 168 / 讓新陳代謝重新開機
- 171 / 見證者分享

**Chapter**  
**10**

**衰退的甲狀腺讓你變胖？**

178 / 甲狀腺機能減退

179 / 營養不良

**Chapter**  
**11**

**碘與你的新陳代謝馬達——甲狀腺**

192 / 必需營養素

194 / 碘缺乏症

197 / 氟化物的傷害

200 / 促甲狀腺腫食物

203 / 影響甲狀腺正常運作的藥物

205 / 碘的攝取量

212 / 碘負荷量檢測

**Chapter**  
**12**

**甲狀腺系統失調——無法減重的主因**

218 / 威爾森甲狀腺症候群 (Wilson's Thyroid Syndrome)

## Chapter 13

### 修復甲狀腺——重新啟動新陳代謝的馬力

- 236 / 良好的營養使甲狀腺運作正常
- 238 / 代謝奇蹟
- 247 / 椰子油改善甲狀腺功能低下
- 255 / 新陳代謝的推手
- 265 / 療癒實證分享

## Chapter 14

### 喝水也能瘦

- 270 / 脫水百病到
- 277 / 減重密招：餐前先喝水減少食量
- 281 / 你不是餓，你只是口渴
- 283 / 鹽與礦物質
- 286 / 找方法確保每日充足的飲水量

## Chapter 15

### 低碳水化合物、高優脂飲食食物——類別 選擇技巧

- 290 / 控制碳水化合物攝取量
- 297 / 基本食物的選擇
- 307 / 油脂小吃
- 309 / 飲食日記
- 312 / 每日補充品
- 315 / 中鏈脂肪酸飲食（MCT）

**Chapter**

**16**

**生酮飲食的三個階段**

- 320 / 椰子生酮飲食計畫
- 332 / 飲食計畫前的準備
- 344 / 評估進展
- 346 / 可能的副作用
- 348 / 如果你有減重困難？
- 352 / 維持你的進展

**Chapter**

**17**

**生酮飲食食譜**

- 356 / 優脂小吃
- 369 / 早餐、午餐和晚餐

**附錄**

- 381 / 營養計算表**

- 399 / 參考資料**

## 吃油減肥：可能嗎？

莉亞，42歲，來找我時自訴她有許多狀況：經常性偏頭痛、便秘、情緒不穩、煩躁、抑鬱、月經不順、疲勞和不斷復發的酵母菌感染。雖然她沒有提到，不過其實莉亞還超重，她身高5呎5英吋（165公分），體重180磅（82公斤），是現代許多中年婦女的典型。

由於對醫生和藥物不滿，因此她決定向有替代或自然醫學經驗的人求助，身為一位營養師和自然療法醫師，我的焦點是運用飲食和營養，透過安全自然的方法克服健康上的問題。

莉亞表示她吃很多精緻白麵粉製品（如麵包、捲餅、糕點、餅乾等）、早餐麥片和冷凍調理食品，以及一些甜食與薯片。她向我保證她吃得很健康，因為她會避開脂肪、喝脫脂牛奶、選擇低脂食物和瘦肉，並且去除所有明顯的肥油，她迴避動物性奶油如同瘟疫一般，改用植物性奶油代替，並且用她所謂的「健康」植物油來做菜。雖然她經常使用的方便調理包通常含有少量蔬菜，不過她很少吃新鮮農產品，莉亞的飲食是現代社會大多數人的代表——營養不足和助長體重增加。

我做的第一件事情就是改變她的飲食。我告訴她：「**不要吃任何標示低脂或低卡路里的食物，並且斷絕甜食澱粉和垃圾食物。要吃全食物加奶油和椰子油，不要害怕肉類中的肥油，要吃全脂乳酪、奶油和其他乳製品，只要不過量就好。盡可能多吃新鮮水果和蔬菜，好好享受你的新飲食。**」

她非常驚訝地問：「難道這些油脂和大量食物不會讓我變胖嗎？」

「不會」，我回答：「你無須擔心你的體重。」

「這個嘛！我很難不擔心，我一直很留意我的卡路里和限制脂肪

攝取量。」

「我給妳的飲食法是改善妳的健康，提供身體所需的營養素，好讓妳可以克服妳所提到的健康問題，當妳變得更健康後，體內過多的脂肪也會一併消除。」

「你的意思是說我可以享受美食，同時又可以讓身體變得更健康和減肥？」

「沒錯」，我回答她。

她回去後在接下來幾個月的回診過程中，每次都告訴我她愈來愈習慣新的飲食方式，而且體重減輕不少。她簡直不敢相信，吃比以往更多高脂肪的食物，體重反而下降，同時之前說的所有症狀都改善不少，更令她驚喜的是，**她減掉了45磅（20公斤）**，回到苗條的135磅（61公斤）。現在，即使過了幾年，她一直遵循我給她的飲食建議，至今依然保持苗條的身材。

當人們來找我時，他們往往有慢性健康的問題，例如克隆氏症、糖尿病和關節炎等。雖然每個人的治療方法不同，不過我推薦的飲食計畫基本上都是低碳水化合物和大量新鮮食物與豐富的健康油脂。這個飲食法的效果非常成功，特別是我的**糖尿病患者**，他們因此得以過正常的生活，不需要再依賴藥物和每天注射胰島素。

患者們經常開心地發表評論，說我的飲食計畫讓他們減重，然而我主要的重點是協助人們恢復健康，減重只不過是這個過程中自然產生的結果。不過，對許多人來說，體內多餘的脂肪才是他們最關注的問題，所以我的健康計畫是量身訂做，專門用來解決他們關切的問題，而這本書就是精心的成果。



## 為何碳水化合物會使你變胖

你是否曾經試過限制熱量和低脂傳統節食法減肥？只吃瘦肉，甚至連最微小的脂肪都去掉，不吃雞皮只吃白肉，整顆蛋只吃蛋白，只喝脫脂牛奶和低脂優酪乳，吃烤馬鈴薯和通心麵不加奶油，吃沙拉不沾沙拉醬，早餐只吃燕麥粥和麥片，甜點則是加了人工甜味劑的布朗尼。為了確保不過量，你會計算每一口的卡路里，做盡一切該做的準備，並且持續不懈，因為你被告知這是減肥的必經之路。

即使每個人都為你的努力感到高興，並且稱讚你健康飲食，但你卻不好受。你沒什麼精神、容易疲累、經常感到飢餓，然而你的體重只有些微的改善（如果有的話）。儘管你非常認真，但這是一個掙扎的過程，過沒多久，你又開始回復以前的飲食方式，且在你尚未察覺之前，你的體重又回到身上，所有的努力全然白費，除了懊惱之外或許還變得更胖。

失敗的原因並不是你缺乏意志力或你沒有落實減肥計畫，真正的問題在於這個計畫本身，任何限制脂肪，但不限制碳水化合物的飲食註定就是要失敗。事實的真相是，使我們變胖的是碳水化合物而非脂肪，你永遠不可能減掉多餘體重，並且成功維持下去，如果你毫無限制地攝取碳水化合物，因為碳水化合物的本質就是不可能讓你減肥成功！讓我們來瞭解一下，為何碳水化合物會是我們發胖的主要原因。

### 胰島素分泌和體脂肪的形成

碳水化合物的攝取量若超過身體所需熱量，其餘就會轉化為**體脂肪**，而食物中攝取的**脂肪**和**蛋白質**則不同，身體可以利用飲食中吃進來的脂肪和蛋白質產生能量，不過比較傾向於**利用在細胞和組織的結構上**，**酶、激素、前列腺素**等其他對健康非常重要的物質。事實上，

飲食中甚至不需要碳水化合物，但卻一定要有脂肪和蛋白質，不然只有死路一條。

碳水化合物唯一的目的是生產能量，在滿足當下的需求後，剩下的就會轉化為**肝醣**（glycogen）或**體脂肪**，儲存在體內供日後使用。肝醣和體脂肪都是屬於緊密結實的燃料形式，當身體需要額外的能量時可以被拿出來使用。

**碳水化合物不是必需營養素**，我們有必需脂肪酸（脂肪）和必需胺基酸（蛋白質），但目前沒有一種物質叫做必需碳水化合物。如果你的飲食中沒有碳水化合物，**你的身體會利用脂肪和蛋白質來滿足所有的能量需求**。一直以來，世上有許多族群的飲食屬於無碳水化合物飲食，最著名的是**愛斯基摩人**，他們的傳統飲食全都是肉類和脂肪。

即使你根本不吃含脂肪的食物，你仍然會因為吃碳水化合物而變胖。你腰圍和手臂上的贅肉不是因為吃牛排和雞蛋，而是來自麵包、甜甜圈、蛋糕和汽水的結果，牛排和雞蛋的營養會長成肌肉與骨骼結構，但不會變成脂肪。

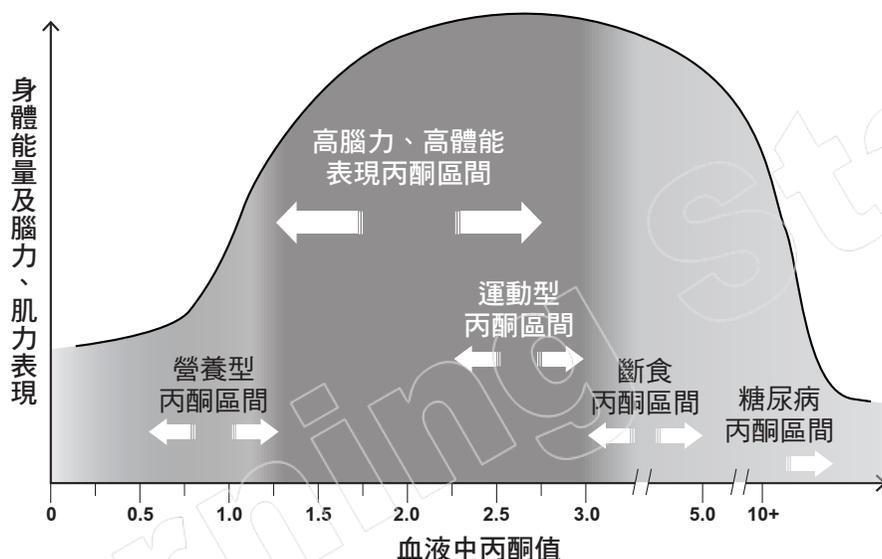
你可以攝取很多脂肪和蛋白質，無須害怕它們會打包儲存起來，因為它們可以用在其他更重要的用途上。我們身體的機制不是燃燒就是儲存碳水化合物（葡萄糖），葡萄糖是我們細胞主要的燃料，然而，細胞不能直接從血液中吸收葡萄糖，我們需要**胰島素**解開細胞膜的鎖，好讓葡萄糖進入細胞。當我們用餐後，碳水化合物會轉化成葡萄糖釋放到血液中，隨著血糖上升，體內會發送訊號至胰臟分泌胰島素，胰島素的作用是使細胞吸收葡萄糖和降低血液中葡萄糖的含量，隨著血糖值下降後，胰島素的分泌也會逐漸減緩。

我們血糖值的起伏會根據我們進食的間隔時間和我們吃的食物，血糖上升和下降的範圍是透過胰島素和其他分泌激素的調節，當血糖值較低時，我們的脂肪細胞便會釋放肝醣，肝醣就是葡萄糖。



樣，前者是一種透過**飲食控制**的體內正常代謝狀態，後者則為一種疾病狀態，只會發生在**第一型糖尿病患者**和**胰島素依賴型糖尿病患者**的身上，與生酮飲食無關。

## The Ketone Zone 血液丙酮區間



血液中丙酮濃度與丙酮區間的分類表

身體需要胰島素才能將葡萄糖從血液送入細胞，第一型糖尿病患者無法生產足量的胰島素，因此，他們需要定期注射胰島素。酮症酸中毒可能發生在進食高碳水化合物飲食之後，倘若沒有注射胰島素，血糖就無法進入細胞，血液中的血糖值就會飆高至異常危險的狀態。此時，高血糖值不僅具有毒性，細胞中沒有葡萄糖，體內的細胞會開始餓死，進而危及生命，影響大腦、心臟、肺和所有其他器官。為了避免即將來臨的死亡，身體會進入危機模式，開始瘋狂地將酮體注入

Syefried研究顯示，由於葡萄糖是癌細胞唯一的能量來源，癌細胞細胞膜上的胰島素受體為正常細胞的6~17倍，胰島素所含的增生因子（IGF）更是刺激腫瘤血管增生（angiogenesis）的主要因素，故生酮飲食對治療癌細胞有極大的意義，尤其是針對腦部腫瘤的治療。）

它可以**利用較少的氧氣**（耗氧量低）提高**心臟效率**和強度，以**增強心臟功能**，酮體使心臟強而有力，心臟喜歡酮體作為燃料來源更勝於葡萄糖，如果有足夠的酮體可供利用，**心臟的液壓效率會比使用葡萄糖高出25%**（註6,46）。酮體可以減少發炎，而發炎幾乎與所有的疾病類型相關，包括心臟病、糖尿病和動脈粥狀硬化，舒緩失控的發炎則有助於減輕許多健康問題的不利影響（註6,9,47）。

生酮飲食可以**減少體內破壞性自由基形成**（註48-49），例如發炎現象，自由基與大多數疾病有關，並且會導致傷害和疼痛等症狀。

生酮飲食有助於平衡體內化學機制，可以重置或重設激素受體的敏感度、逆轉瘦體素和胰島素抗性，在控制食慾方面做得更好。它可以提高甲狀腺腺體和系統功能、改善血脂、平衡血糖、使血壓正常，而且和其他飲食相比，它能減掉更多體重。

透過椰子生酮飲，你可以預期以下的轉變：

減重

腰圍變小

飢餓感降低，食慾控制得更好

更有精神

午後不再精神不濟

對食物更有自制力，渴望感降低，不再成癮

血糖改善

如果有高血壓，血壓會降低（正常血壓不受影響）

HDL提高

三酸甘油酯降低

膽固醇比例降低

全身發炎指數降低（C-反應蛋白指數降低）

夜間睡眠品質更好

消化系統改善

思緒更清晰，警覺性更高

疼痛減少

與甲狀腺機能低下相關的症狀改善（詳情請看223、224頁）

整體幸福感提升

椰子生酮飲食並無相關有害的副作用。大多數人都極度缺乏脂肪，但碳水化合物過量，以脂肪的熱量取代碳水化合物的熱量，對減重和整體健康有顯著正面的影響，以下是一些見證者的分享，他們在低碳水化合物飲食中添加椰子油或初榨椰子油，以增加每日脂肪的攝取量。

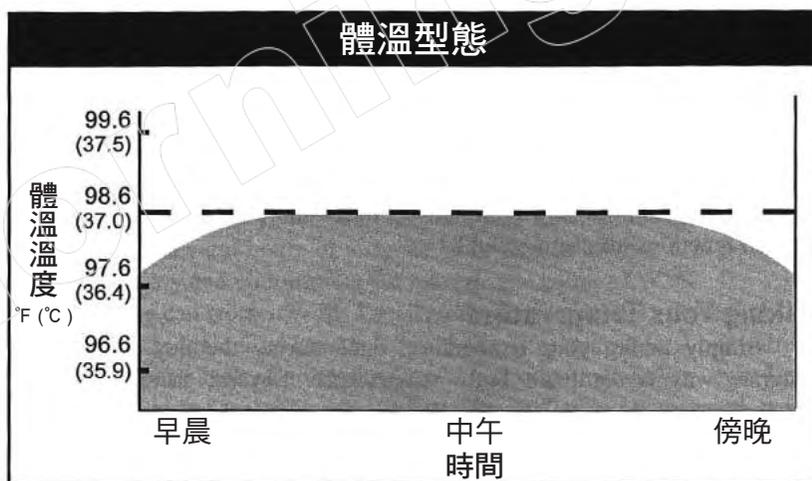
## 見證者分享

「就在我開始看你的書之後，我就開始使用椰子油了。短短兩周內，我做了一次血液檢測，我的促甲狀腺激素值有顯著的改善，HDL/LDL膽固醇比例也有改善。這個比例非常明顯地改善，連我的醫生都說從來沒看過這種情況，最重要的是，比起以往，我感覺好多了，我只能說這都是椰子油的功勞，我很感激在一個偶然的機會下發現了你的書。」

——Margaret



當你在白天量體溫時，你記錄的是體溫的正常高溫，它應該在  $98.6^{\circ}\text{F}$  ( $37.0^{\circ}\text{C}$ )，上下相差  $0.3^{\circ}\text{F}$  ( $0.2^{\circ}\text{C}$ ) 左右，如果偏離正常值越多，你患有WTS的機率就越大。如果你的平均溫度低於  $98.3^{\circ}\text{F}$  ( $36.8^{\circ}\text{C}$ )，那你很可能有威爾森甲狀腺症候群。記住，並不是所有的低體溫都由WTS所引起，你的體溫越接近正常值，你的症狀就較不嚴重。一個平均體溫在  $98.3^{\circ}\text{F}$  ( $36.8^{\circ}\text{C}$ ) 的人，很可能沒有明顯的症狀，不過體溫在  $97.5^{\circ}\text{F}$  ( $36.3^{\circ}\text{C}$ ) 的人可能就會出現許多症狀，通常在中午體溫低於  $96.0^{\circ}\text{F}$  ( $35.5^{\circ}\text{C}$ ) 或更低的人身上並不足為奇。威爾森醫生指出，一些有出現WTS症狀的患者平均體溫可能高於  $98.4^{\circ}\text{F}$  ( $36.8^{\circ}\text{C}$ )，不過大多數有明顯症狀的患者，其平均體溫多在  $97.8^{\circ}\text{F}$  ( $36.5^{\circ}\text{C}$ ) 或更低。



體溫通常在早晨或晚上時最低，白天時體溫應該在或接近  $98.6^{\circ}\text{F}$  ( $37.0^{\circ}\text{C}$ )；那些患有WTS的人，一整天的體溫往往低於正常值  $1^{\circ}\text{F}$  ( $0.6^{\circ}\text{C}$ ) 左右。

# 代謝奇蹟

## 增強活力

當有人來跟我說：「我總是覺得累，我該怎麼做才能打起精神，不靠吃藥或使用咖啡因？」我的答案很簡短：「使用椰子油！」

當我告訴人們這個方法，一開始他們都很吃驚，「這難道不會讓我變胖嗎？」我告訴他們：「不會，椰子油會讓你更有精神，而且有助於減掉多餘的體重。」

椰子油和其他油脂主要的分別在於它的消化和代謝方式。椰子油之所以有別於其他油脂，是因為它的主要成分是**中鏈三酸甘油酯（MCTs）**，我們飲食中的大多數油脂，不管是飽和或不飽和，都屬於較大的**長鏈三酸甘油酯（LCTs）**形式。植物油和動物油幾乎全都是LCTs，光這點差別就產生很大的不同。

當我們吃含有LCTs的食物，這些脂肪會透過消化酶慢慢分解為脂肪酸（長鏈脂肪酸LCFAs），也就是分子夠小，足以被腸壁所吸收。當它們通過腸道內膜後，它們會聚集在一起形成小脂肪（脂質）和蛋白質，稱為脂蛋白。隨後，這些脂蛋白被送入血液中，透過循環流經全身。當它們在血液中循環時，這些脂肪會分配至全身所有的組織。有些長鏈脂肪酸在胰島素的協助下會輸送至你的脂肪細胞，過多的血糖也會轉化為長鏈脂肪酸，儲存在脂肪細胞中，這就是脂肪組織累積脂肪的過程。

然而，椰子油的中鏈脂肪酸其消化過程不太一樣。由於它們的分子更小，在消化過程不需要胰酶，當這些脂肪到達腸道時，它們已分解為單獨的脂肪酸（中鏈脂肪酸MCFAs），不過，它們不像LCTs需要通過腸道壁，就可立即被肝門靜脈吸收，直接輸送進入肝臟，並且在此轉化為能量，點燃新陳代謝。**MCFAs不會像其他脂肪那樣聚集成為**

脂蛋白，所以它們對你的脂肪細胞影響不大，椰子油是直接進入肝臟產生能量，而不是進入體脂肪，因此，身體處理椰子油MCFAs的差異方式對代謝和體重就有相當重要的影響。

飲食中含有MCTs就好比車子加入高辛烷值燃料，汽車可運行地更平穩，且耗油量更少。同樣地，添加MCTs可以使身體整體的運作更佳，因為MCTs是直接轉化為能量，所以你的能量會提升。這種能量的提升不同於使用咖啡因，是一種難以言喻但更持久的感覺，其中最顯著的就是耐力增加。

MCTs可立即消化，產生能量的事實，使得運動員們開始利用它作為提高運動成績的一種手段，有些研究即證實這種情況。例如，在一項實驗中，研究人員測試每日餵食MCTs和LCTs飲食的老鼠體能，這個研究長達六個星期。每隔一天，老鼠要接受游泳耐力的測試，他們將老鼠放在有恆定水流的池中，然後測量它們游多久會耗盡體力的總時數。一開始，兩組時間不相上下，**後來餵食MCTs組的表現開始優於另一組，並且在整個測試期間，體力不斷提升**<sup>(註1)</sup>。像這類的測試表明，MCTs確實可以提高耐力和運動表現，至少在老鼠身上已得到驗證。

另一項人體研究也支持這些發現。在這項研究中，限制自行車騎士的踏板阻力為最大值的七成，在連續踩踏二個小時後，馬上進行40公里計時賽，同時間，在過程中喝三種飲料中的一種：MCT溶液、運動飲料或運動飲料加MCT混合飲品，**其中喝運動飲料加MCT飲品的騎士表現最好**<sup>(註2)</sup>。

由於這些類似的研究，許多在健康食品商店中銷售的粉狀運動飲料和能量棒都含有MCTs或椰子油，以提供運動員快速能量的來源，目前一些想要以營養而非藥物來提高運動成績的運動員已開始使用這些產品。

**超重者其中一個問題就是缺乏能量，部分原因很可能是甲狀腺功**



## 影響新陳代謝的因素

代謝抑制因素

營養不良的飲食

藥物（磺胺類藥物、抗組織胺劑、抗憂鬱症藥物、乙型阻斷劑（降血壓藥））

生食過量十字花科蔬菜

食用黃豆製品（發酵黃豆製品除外）

低熱量飲食

低脂飲食

攝取過量糖和其他單一碳水化合物

氯（如牙膏、漱口水、茶、不沾鍋、自來水）

溴（烘焙製品、蘇打水、殺蟲劑）

缺乏碘

代謝提高因素

富含各種營養素的全食物，包括脂肪和蛋白質

喝足夠的水，預防脫水

椰子油

定期攝取碘來源（海帶、海鹽、海鮮、補充品）

規律運動

經常曬太陽

偶爾三溫暖／泡熱水澡

飲食中添加辣椒和辣椒粉

為一種調味料結合其他食物。它們可以生吃、曬乾、磨成粉狀或打成醬汁。在食物上灑一點辣椒粉是一個很方便的吃法，可以增添食物風味，並且享受辣椒帶來益處。

辣椒是生熱食物，意味著它們可以產生熱度，卡路里就是一種衡量熱的單位。當你吃辣椒時，你等於是啟動身體的代謝火爐以燃燒更多的熱量。食用辛辣食物後，你的新陳代謝可以加快長達五個小時，這足以讓你的體內機制保持在高速率運行，直到下一頓飯。

## 控制碳水化合物攝取量

「使用椰子油後，我瘦了17磅，我沒多做什麼，只是用椰子油來烹調晚餐（並不是每晚）以及搭配幾個實驗性食譜。實際上，在這個過程中，我也沒做什麼運動。」

——Malikah

「在每天食用一點初榨椰子油長達三至四個月後，我可以很開心地說我瘦了31磅，我簡直不敢相信，而且我的尺寸從18回到12，這種感覺真是好極了！」

——Rose

許多人像麥利肯（Malikah）和蘿絲（Rose）一樣，提到只要在飲食中添加椰子油，就可以帶來輕鬆減肥的效果。其中的原因是因為椰子油可以促進新陳代謝、增加精神體力和促進活動量、抑制食慾、減少對糖的渴望，並且提高甲狀腺功能。然而，有些人在日常飲食中添加椰子油，但似乎沒有任何明顯的減重變化，為什麼有這些差異呢？原因是在這個過程中涉及許多因素。

其一，如果你在飲食中加入椰子油，但仍然繼續吃**氫化油**和其他劣質油品，你就不能指望減肥，你必須將這些油全換成椰子油，這樣你才能開始看到改變。同時，你的飲食中要添加足夠的椰子油，也才能對你的代謝產生衝擊。增加一或二湯匙效果不大，你需要三湯匙或以上才能看到效果。此外，如果你繼續吃高碳水化合物飲食，外加大量糖和精製穀物，那麼，即使你在飲食中添加椰子油也不會看到明顯或任何的減肥成效。

體重若要明顯下降，**碳水化合物**（澱粉、甜食）一定要避免，或者至少要減少。椰子油搭配低碳水化合物效果最好，特別是當它為主要的膳食脂肪來源時。減重最有效的飲食為極低碳水化合物、高脂和

以椰子油為主的生酮飲食法。

**典型生酮飲食**〈編審註：疾患治療用，如腦瘤、癲癇等。〉限制卡路里的攝取量為總熱量的2%，這相當於一天大約**10公克**的**碳水化合物**，**脂肪**則占總熱量的**90%**，**蛋白質**占總熱量的**8%**，這是一個非常嚴格的飲食法，讓人難以長期執行。

相較之下，椰子生酮飲食比較可口且容易執行，許多人在限制碳水化合物攝取量達**40~50公克**後，其尿液檢測就可以測得酮值，這表示體內已產生溫和的生酮作用。然而，對碳水化合物更敏感的人則需要刪除更多的碳水化合物。生酮飲食中，每日碳水化合物的攝取量需限制在**30公克**（**6~8%**的總熱量）以內，在這個階段，大多數人的尿液都含有酮，表示他們已進入酮體狀態。脂肪大約占每日總熱量的**70~80%**，蛋白質占大約**15~20%**。一般的經驗法則是，蛋白質攝取量應限制在以正常或理想體重為準，每一公斤（**2.2磅**）攝取**1.2公克**（理想體重請參考第**340**頁身高和體重表）以下。

你無須擔心總卡路里量，你的主要目標是留意碳水化合物攝取量，不要超過**30公克**！這使得該飲食法簡單易於執行，由於你吃下的**蛋白質**有**高達58%**會轉化成**葡萄糖**，因此你不會想攝取過量的蛋白質。這不是高肉類或高蛋白質飲食，你的蛋白質攝取量要充足，但要適量，讓脂肪取代缺少的碳水化合物熱量。

這種飲食法可以落實終身，不會營養不良，它提供所有身體健康所需的營養素。事實上，**愛斯基摩人**的傳統生活，甚至延續至今，全都是肉類和脂肪。他們的飲食有**80%以上全都是脂肪**，來自植物的碳水化合物只占他們總熱量的**1%**以下，但他們很健康，沒有我們今日高碳水化合物社會中常見的疾病，如**阿茲海默氏症**、**帕金森氏症**、**癌症**、**心臟病**或其他**退化性疾病**。這種新式飲食法比愛斯基摩人飲食包含了更多植物性、種類繁多與更營養的食物，它可能比你之前吃過的



# 基本食物的選擇

## 肉類

你可以吃所有新鮮的紅肉——牛肉、豬肉、羊肉、野牛肉、鹿肉和野味，以及各種切割的肉類，如牛排、肋骨、烤肉、排骨、絞肉等。有機飼養、草食，沒有施打激素和抗生素的紅肉是首選，吃的時候請連同脂肪一起吃。

**避免吃含有硝酸鹽、亞硝酸鹽、味精或糖的加工肉類，這些大多存在於便餐和加工肉類之中，例如熱狗、臘腸、香腸、培根和火腿，**不過，只含有香草和香料的加工肉類是例外。請閱讀成分標籤，如果它們不含化學添加劑或糖，那就可以食用；如果它們只含有少量的糖，不含其他化學物質，你仍然可以食用，只要將其中的糖量納入每天的碳水化合物總量內。如果你吃沾麵包屑炸肉類或肉餅，你一定要計算碳水化合物的含量。

所有類型的禽類都可以吃——雞、火雞、鴨、鵝、春雞、鶇鶇、野雞、鸚鵡和駝鳥等。不要去皮，可以和肉類一起食用，這往往是最美味的部分。此外，所有的蛋類也都可以吃。

所有類型的魚類和貝類也都可以——鮭魚、鱈科魚、鱒魚、鯰魚、比目魚、沙丁魚、鯡魚、螃蟹、龍蝦、牡蠣、貽貝、蛤等，其中野生比人工飼養的好；魚卵或魚子醬也可以食用。

**大多數新鮮肉類不含碳水化合物，所以你可以放心食用而不用計算碳水化合物含量，唯一的例外是貝類和雞蛋，它們含有少量的碳水化合物，例如一顆大雞蛋大約含有0.5公克的碳水化合物。加工肉類通常含有更多的碳水化合物，所以你要使用包裝上的營養成分標示來計算碳水化合物含量。**

大多數人在進行生酮飲食時，他們往往很懷念以前常吃的椒鹽脆



餅、薯條和香脆零食。當然，這些食物含有高碳水化合物和有害添加劑。有一種零碳水化合物的替代食品為油炸豬皮，這是一種來自動物皮下脂肪層製成的零嘴，由於脂肪已被提煉出來，所以只留下蛋白基質，這種酥脆食品可當作零食吃，代替生菜沙拉上的麵包丁，壓碎後可取代炸魚或炸雞上的麵包屑，或者搭配炒菜或其他的菜餚。

## 乳製品

有一些乳製品含有相對較高的碳水化合物，有一些則較低。一杯（236毫升）的全脂牛奶含有11公克的碳水化合物；脂肪含量2%的低脂牛奶含有11.5公克；脂肪含量1%的低脂牛奶含有12公克，由此可知，當脂肪含量降低，碳水化合物的含量就會增加。

一杯全脂原味優酪乳含有12公克的碳水化合物，脫脂有19公克；加糖香草低脂優酪乳有31克；水果低脂優酪乳有43公克。

大多數硬式乳酪的碳水化合物含量極低，軟式乳酪則含有較高的碳水化合物，但都還不算多。優質乳酪的選擇包括切達、科爾比（Colby）、蒙特雷（Monterey）、馬茲瑞拉（mozzarella）、格魯耶爾（gruyere）、艾登（Edam）、瑞士（Swiss）、菲達（feta）、奶油乳酪（原味）、卡特基乳酪（cottage cheese）和山羊乳酪（goat cheese）。一盎司切達乳酪只有0.5公克的碳水化合物；一整杯切達乳酪也只有1.5公克；一杯卡特基乳酪含有8公克；一湯匙原味奶油乳酪則含有0.5公克。乳清乳酪和仿乳酪製品含有較高的碳水化合物，這些都應該避免。

全脂鮮奶油每杯碳水化合物高達6公克，脫脂鮮奶油每杯含有10公克，所以使用全脂優於脫脂，一湯匙（14公克）的酸奶油含有0.5公克的碳水化合物。

你可以吃大部分的乳酪和鮮奶油，無須擔心碳水化合物過量的

問題，但要注意牛奶和優酪乳，同時更要避免加糖乳製品，例如蛋奶酒、冰淇淋和巧克力牛奶等。

## 脂肪與油脂

脂肪和油脂不含碳水化合物，你可以儘量多吃，其中有些脂肪對健康更有益，你可以選擇以下「推薦使用油」，這些油脂都可用於食物烹調，避免「不推薦使用油」，千萬不要作為烹調之用，此外，更要完全避免「劣質油」，包括含有這些油脂的食物，或用這些油脂烹調的薯條與炸魚等。

## 蔬菜

你要多吃大量蔬菜，大多數蔬菜碳水化合物相對較低，每半杯煮熟的包心菜、蘆筍、花椰菜、蘑菇和青豆加起來的碳水化合物總量少

### 推薦使用油（ $\Omega 3$ 含量高）

亞麻仁油／椰子油／棕櫚油／棕櫚果油／棕櫚酥油／紅棕櫚油／棕櫚仁油／特淡橄欖油／初榨橄欖油／夏威夷豆油／酪梨油／青草牛奶油／中鏈脂肪酸油脂（MCT）、卵磷脂

### 不推薦使用油（ $\Omega 6$ 含量高）

玉米油／紅花油／葵花油／大豆油／棉花籽油／芥花油／花生油／核桃油／南瓜籽油／葡萄籽油

### 劣質油（反式脂肪）

人造奶油（植物性奶油／乳瑪琳）／起酥油（白油）／氫化植物油

# 飲食日記

日期：

8:30am

8盎司（235毫升）水

9:30am / 早餐

2顆炒蛋

3條無添加亞硝酸鹽培根

3湯匙椰子油

12盎司（355毫升）水

碳水化合物1公克 / 脂肪65公克 / 蛋白質22公克

總熱量677大卡

12:00 / 中午

12盎司（355毫升）水

2:00pm / 小吃

3湯匙卡特基乳酪

3湯匙椰子油

2盎司（56公克）覆盆子

12盎司（355毫升）水

碳水化合物4.5公克 / 脂肪42.5公克 / 蛋白質6.5公克

總熱量426大卡

4:00pm

12盎司（355毫升）水

5:30pm／晚餐

一份豬排（3盎司／85公克）

2杯蘆筍

1杯沙拉（番茄、小黃瓜、醋、香草）

1湯匙橄欖油

2湯匙奶油

12盎司（355毫升）水

碳水化合物13公克／脂肪61.5公克／蛋白質32.5公克

總熱量735大卡

7:30pm

12盎司（355毫升）水

一整天的總數：碳水化合物18.5公克／脂肪169公克／蛋白質61公克

總熱量1,838大卡／水80盎司（2,365毫升）

以上是飲食日記範本，你可以以此為範本，記錄每一天你的飲食明細，其中你或許還可以加入你的體重和三圍。

## 椰子生酮飲食計畫

椰子生酮飲食有三個階段，**第一階段**是為期二至八周的**低碳水化合物誘導期**（low-carb induction period），目的是準備你進入**第二階段**，也就是計畫中的**生酮階段**。第一階段，你可能或可能不會進入酮態，根據你選擇的食物而定。第二階段，你一定會進入**全面酮態**（full ketosis），並且**減掉大部分多餘的體重**，達到理想目標，同時體驗到**新陳代謝、血液化學和整體健康的明顯改善**。**第三階段**也是最後階段，你可以放鬆一些限制，**減少總脂肪的攝取量**，增加少量碳水化合物和卡路里攝取量。飲食上還是要謹慎，不過，如果你想要，你可以**增加更多的水果和低碳水化合物食物**。這個你繼續保持的飲食階段有助於改善你的整體健康，同時可吃的食物範圍更廣，包括各種肉類、乳酪、乳製品、堅果類和蔬菜，以及美味的脂肪與醬汁，還有一些水果與適量的較高碳水化合物蔬菜，甚至一些穀物也可食用。你要一直保持在這個階段，伴隨著各種美味的食物，這應該不是件難事，這是一種可以讓你終生持續和享受的飲食法。

雖然你很可能迫不及待想開始這個減肥計畫，但是在這之前，請確保閱讀完這整個章節。在計畫開始之前，有一些事情需要你先做好準備。

### 第一階段：低碳水化合物誘導期

誘導期飲食的目的，是要讓你的身心做好進入生酮飲食計畫的準備狀態，因為一下子改變飲食，直接切入生酮飲食計畫可能很困難。在誘導期階段，你有時間慢慢適應這個計畫、習慣吃更多脂肪，讓身體調整燃燒脂肪而不是糖，並且學習如何準備和享受低碳水化合物的飲食方式。

椰子生酮飲食最主要的特點之一就是吃椰子油。每餐你至少要吃三湯匙（**45毫升**）額外的油，請再仔細看上一個句子，不是一天三湯匙，而是每頓飯三湯匙。這會吃進很多油，不過基本上這個飲食法就是如此。**每餐三湯匙不限椰子油**，可以是任何一種油，不過椰子油是首選，最好是主要的食用油。

在看完醫生、做完血液檢測（詳情請參閱332頁）後，你應該立即開始將椰子油納入你的飲食中。到當地的健康食品商店或網站購買椰子油，無論哪個品牌或形式的椰子油都可以。大多數品牌的椰子油會標示「初榨」、「特級初榨」或「壓榨」，任何一種都可使用，並且開始在每日的烹飪中使用它。食譜上註明奶油、人造奶油、植物油或起酥油的部分，全部都可以用椰子油取代。一開始，試著在每次用餐時吃半湯匙（8毫升）椰子油，如果你一天吃三頓飯，整天下來，你應該至少會吃一湯匙半（22毫升）的椰子油。烹調食物也可以使用椰子油，或者視需要而定在熟食上添加椰子油。

有些人對飲食中添加脂肪的反應比其他人大，很多人不吃脂肪是因為社會對脂肪的病態反感，由於人們一直以來限制脂肪的攝取量，他們的消化系統已無法適應這個計畫中所需的脂肪攝取量，所以添加脂肪可能會使這些人產生噁心或腹瀉的現象。

為了避免這種情況，你最好現在開始在飲食中添加椰子油，好讓你的消化系統適應脂肪量的增加。當脂肪攝取量逐漸增加時，你的身體自然會加快生產脂肪消化酶，在你的身體已適應增加的脂肪後，你可以再增加脂肪攝取量而不會產生任何副作用。當你採取極低碳水化合物飲食時，這些副作用更是不太可能會發生。記住，一天清空大便一次或兩次並不一定是腹瀉，這本來就是健康腸道該有的功能。當你採取這種飲食後，你的腸道功能會更好，很可能一天排便數次以上。

大多數人可以馬上在平日飲食中添加二湯匙（30毫升）椰子油而



沒有任何不適，然而，每個人的狀況不同，有些人一天一湯匙就會有輕微的腹瀉，有些人一天五或六湯匙（75~90毫升）也不會出現任何問題。每個人可以慢慢在飲食中添加椰子油，以建立油脂的耐受力。你應該現在就開始身體力行，讓身體習慣處理高脂肪攝取量是第一階段的首要任務。

如果你每餐可以適應半湯匙（8毫升）椰子油而沒有任何副作用，幾天之後，你可以增加椰子油至每餐一湯匙（15毫升），然後每餐二湯匙。如果這時你的腸道無法適應，可以再回到每餐一湯匙，持續數天或數周，如果必要，再試一次，逐漸達到每餐三湯匙的攝取量。

當你正在適應增加的椰子油脂肪量時，你要採取低碳水化合物飲食，計算每餐的碳水化合物含量。建立一個檔案，記錄測試過的低碳水化合物食譜和你喜歡的餐點，將每日的碳水化合物攝取量限制在30公克以內。開始記錄每日飲食日記，記錄你吃什麼、甚至是最喜歡的低碳水化合物食譜，確實記下所有你吃的碳水化合物含量，你或許可以同時記錄脂肪、蛋白質和卡路里的攝取量，你可以運用第十七章的食譜來協助安排膳食計畫。

在這個階段，你無須擔心卡路里攝取量，你可以吃到飽，但不要過量。一開始，你或許會增加一點蛋白質攝取量以彌補減少的碳水化合物；你可以盡量增加富含蛋白質的食物，以滿足你的飽食感。當你進入第二階段——生酮減重期，你就要開始減少卡路里和蛋白質的攝取量了。

在使用椰子油和吃低碳水化合物飲食**兩周**後，如果你可以適應每餐至少二湯匙半的椰子油而沒有任何消化問題，那你可以將脂肪量增加至每餐三湯匙，全速進入**第二階段**。如果增加油量仍然讓你覺得有點噁心，你可以繼續保持在這個低碳水化合物階段，每餐吃二湯匙半的椰子油，直到你感到舒服為止。除非你有低碳水化合物飲食的經

驗，不然在進入下個階段前，這個過程可能需要一或二個月，你才能感到舒適。不用急，即使在這個誘導期，你應該也會看到體重逐漸消失。對某些人來說，在進入生酮減重的第二階段前，他們可能需要三至四個月才能完全適應，不過這沒有關係，你可以依照自己的速率調整前進。

但如果四個月後，你仍然無法適應每餐三湯匙的椰子油，那很有可能是你消化不良，你的消化系統功能欠佳，無法生產足夠的消化酶來消化食物。在這種情況下，每餐你要吃一些消化酶補充品幫助消化，確保這些補充品含有脂肪酶，也就是分解脂肪的酶，這其中也應該包含蛋白酶，這是一種消化蛋白質酶，雖然在飯後一或二個小時內補充仍然可發揮效果，不過最好的方法是飯後立即補充。

有些人直接口服椰子油，當成一種膳食補充劑，但你不需要這麼做，因為椰子油搭配食物一起吃，可以讓身體更好吸收，當你開始執行這個飲食時，你可以將椰子油當成飲食的一部分。日子久了，當你的身體已經適應增加的脂肪攝取量後，你就可以口服椰子油了。

在炎熱的天氣下，你要以每60磅體重（30公斤）每天要喝1夸脫（1,000毫升）水的標準補充每日所需水量，對大多數人而言，這相當於2.5夸脫（2,400毫升）或大約八杯水的量，其中每2.5夸脫（2,400毫升）的飲水量中，你至少要加入一茶匙的海鹽一起飲用。

開始服用綜合維生素和礦物質補充品，外加400~800毫克的鎂、500~1,000毫克的**維生素C**和一些**維生素E**與**鉻**。定期正午時曬太陽或補充**維生素D**，劑量大約在一天2,000IU。如果你認為你有甲狀腺功能低下的問題，那你應該考慮將碘的攝取量增加至1,000微克或更多，**硒**的攝取量則是每日200微克。

開始定期做運動，每周三至六次的體能活動，三十分鐘的散步也不錯，如果體力許可，你可以多做一些運動。





---

# 17

Chapter

## 生酮飲食食譜

---

Cooking the Keto Way

## 番茄牛肉湯

總分量：4 杯半（118 毫升）

**材 料：**6 盎司（170 公克）碎牛肉、1 杯（235 毫升）水、1/3 杯（80 毫升）番茄醬、1/8 茶匙芹菜籽、1/4 茶匙洋蔥粉、1/8 茶匙大蒜粉、1/8 茶匙辣椒粉、1/4 茶匙鹽、1/8 茶匙黑胡椒、1 茶匙檸檬汁

**作 法：**先將前面九種食材放入平底鍋，煮至沸騰後關小火煮 10 分鐘，之後關火加入檸檬汁，待湯稍微冷卻後舀一份湯，並且在喝之前添加 1~3 湯匙椰子油或其他油脂。剩餘的湯先不要加任何油，將之放入密閉容器，置於冰箱冷藏，並且在下次吃之前，視需要再添加油脂。

**每份含量：**9 公克脂肪 / 1 公克淨碳水化合物 / 11 公克蛋白質 / 129 大卡  
每添加一湯匙奶油增加 14 公克脂肪和 120 大卡熱量

## 低碳水化合物沙拉醬

生菜沙拉是任何低碳水化合物或生酮飲食一個很好的選擇，而且當結合以油為基礎的沙拉醬時，就可以提供一餐足夠的脂肪量。豐富的材料和醬汁可以做成各式沙拉醬，並且為你帶來各式各樣的風味。千萬不要限制於常見的高莖類，可以嘗試各種品種的高莖類，如紅葉、長葉等。可以做成沙拉的蔬菜包括黃瓜、甜椒、青辣椒、番茄、酪梨、歐芹、洋蔥、紅蔥、蔥、蘿蔔、豆薯、香菜、豆瓣菜、豆芽、芹菜、芹菜根（芹菜）、白菜（大白菜）、捲心菜、紅色和綠色高麗菜、綠色花椰菜、白色花椰菜、菠菜、甜菜、羽衣甘藍、胡蘿蔔、菊芋、酸菜、菊苣、苦苣和雪豆。沙拉不一定總是得包含高莖，你可以用以上這些蔬菜做各種無高莖的沙拉。

沙拉上的配料也很重要，低碳水化合物配料包括煮熟的蛋、火腿、碎培根肉、牛肉、雞肉、火雞肉、豬肉、魚（鮭魚、沙丁魚等）、螃蟹、蝦、紫菜、硬乳酪（cheddar, Monterey, Munster 等）、軟

## 椰子油醋沙拉醬

總分量：14 湯匙（210 毫升）

**材 料：**1/4杯（60毫升）融化的椰子油、1/4杯（60毫升）特級清淡橄欖油、2湯匙（30毫升）水、1/4杯（60毫升）蘋果醋、1/8茶匙鹽、1/8茶匙白胡椒

**作 法：**將所有食材放入梅森罐或類似容器，將蓋子蓋好，大力搖晃直到混合均勻，之後置於室溫備用。它可以置於櫥櫃幾天不需冷藏。不過，如果超過幾個星期則要放入冰箱冷藏。當冷藏後，油脂會有點凝固，你可以在食用一個小時前將之置於室溫融化。

\*你也可以用MCT油代替椰子油。如果你想，也可以用等量的特級初榨橄欖油來取代等量的椰子油和特級清淡橄欖油。

**每份含量：**8公克脂肪／0公克淨碳水化合物／0公克蛋白質／72大卡

## 亞洲風味杏仁醬

總分量：14 湯匙（210 毫升）

**材 料：**1/2杯（120毫升）椰子油、1/4杯（25公克）銀色杏仁、1湯匙（15毫升）特級清淡橄欖油、2湯匙（30毫升）醬油膏、1湯匙（15毫升）蘋果醋、1/4茶匙薑末、1/4茶匙鹽

**作 法：**將椰子油倒入小鍋中低溫加熱，放入杏仁炒至淺金黃色後關火，置於室溫冷卻。之後將其他的食材放入攪拌。當沙拉醬靜置一會兒，油會浮於上層，杏仁會沉於底部，食用前請再次攪拌，用湯匙舀沙拉醬淋在生菜上，並且確保杏仁也要一起舀出。它可以置於櫥櫃幾天，不需冷藏。不過，如果超過幾個星期則要放入冰箱冷藏。

**每湯匙含量：**10公克脂肪／0公克淨碳水化合物／0.5公克蛋白質／92大卡

## 大蒜香草醬

總分量：12 湯匙（180 毫升）

**材 料：**2瓣去皮搗碎的大蒜、1茶匙龍蒿、1茶匙馬鬱蘭、1茶匙芥末粉、1/2茶匙鹽、1/4茶匙黑胡椒、1/2杯（120毫升）特級初榨橄欖油、1/4杯（60毫升）紅酒或白酒醋

**作 法：**將所有食材放入梅森罐或類似容器，將蓋子蓋好，大力搖晃直到混合均勻，之後置於室溫至少一小時備用，食用前請再次搖勻。

**每湯匙含量：**9公克脂肪／0公克淨碳水化合物／0公克蛋白質／81大卡

## 香腸煎餅

總分量：12份

這是利用椰子粉、香腸和乳酪做成的蛋煎餅，椰子粉是一種低碳水化合物粉末，可以用來製作低碳水化合物烘焙製品。

**材 料：**6盎司（170公克）切小塊的豬肉香腸、4顆蛋、1/4茶匙洋蔥粉、1/4茶匙鹽、2湯匙（16公克）椰子粉、2茶匙切碎墨西哥辣椒、2盎司（56公克）碎切達乳酪、3湯匙（45毫升）椰子油

**作 法：**將香腸放至鍋中煎至變色，關火待涼。將蛋、鹽和洋蔥粉放入碗中攪拌，然後再放入椰子粉攪拌均勻，拌入墨西哥辣椒、香腸和乳酪。椰子油放入鍋中加熱融化，再將麵糊放入熱鍋中，做出12份2吋半（6公分）的直徑薄餅，將兩面煎至金黃色即可食用（每面大約煎5分鐘，視溫度而定）。

**每份含量：**10公克脂肪／0.5公克淨碳水化合物／5公克蛋白質／112大卡

## 簡易舒芙蕾

總分量：2份

舒芙蕾類似蛋餅，作法一開始像蛋餅一樣在爐子上製作，但要透過烤箱完成，帶有獨特的口感和質地。使用室溫下的雞蛋，這可以使成品的量看起來更多，重點是要使用煎烤兩用的鍋子。

**材 料：**4顆蛋（蛋白蛋黃分開）、1/4茶匙鹽、1/8茶匙黑胡椒、3湯匙（45毫升）椰子油

**作 法：**烤箱預熱至350°F（180°C），將四顆蛋黃、鹽和胡椒粉用叉子打散，另一個碗放入蛋白，將蛋白打發成硬性發泡。慢慢先將1/4的蛋白加入蛋黃中攪拌，然後再將全部蛋白加入，不要過度攪拌。之後將油加入鍋中加熱，把蛋混合液倒入熱鍋中1分鐘，然後再將熱鍋放入烤箱烤15分鐘（不要加蓋）或直到舒芙蕾膨脹呈淡褐色。烤好後從烤箱中取出，分成兩半即可食用。和本書其他食譜一樣，你可以自行添加油脂，以增加脂肪含量。你也可以添加乳酪、香腸和其他脂肪材料以提高脂肪含量。

**每份含量：**31公克脂肪／0.75公克淨碳水化合物／12公克蛋白質／329大卡