

# 「Yes 食物列表」

「Yes食物」大多升糖指数低，这类食物对身体代谢有更好的影响，因为它们被消化及吸收的速度较慢，能够减少体内血糖剧烈波动。

「Yes食物」会让你维持长时间的饱足感，帮助你降低嘴馋欲望，同时将你的身体代谢转变成碳水燃烧模式。

怎么吃？请每隔2.5小时，依照你当下的饥饿程度，从「Yes食物」中选择一些来吃。如果你不饿，那就吃一小口「Yes食物」，优先推荐蛋白质类食物。

## 蔬果

### Vegetables & Fruits

#### 叶类蔬菜

卷心菜	芹菜
小白菜	西芹
大白菜	茭白
空心菜	茄子
青菜	
鸡毛菜	<b>瓜类</b>
杭白菜	苦瓜
地瓜叶	冬瓜
龙须菜	丝瓜
芥蓝	黄瓜
大头菜	南瓜
菠菜	栉瓜
芥菜	

#### 甜菜

生菜  
茼蒿  
油麦菜  
苋菜

#### 根茎类蔬菜

莴笋  
竹笋  
白萝卜  
莲藕  
荸荠  
芦笋

#### 豆科蔬菜

豇豆  
四季豆

#### 葱姜蒜类

大蒜  
姜  
大葱  
红葱  
香菜  
百里香  
茴香  
蒜苗

#### 香椿

韭菜  
韭黄  
洋葱

#### 菌菇类

蘑菇  
金针菇  
杏鲍菇  
香菇  
草菇  
猴头菇  
黑木耳  
白木耳

#### 其他蔬菜

西兰花  
西兰花苗  
花菜  
玉米笋  
秋葵  
羽衣甘蓝  
甜菜根  
甜椒  
青椒  
豆芽菜  
紫菜  
海带

#### 海带芽

黄花菜  
酸菜（少量）  
榨菜（少量）  
萝卜干（少量）  
泡菜（少量）

#### 水果

牛油果  
（每天1-2大匙）  
柠檬（柠檬水）  
青柠  
西红柿（少量）  
橄榄（少量）  
椰丝（无糖）

#### 蛋白质

#### Protein

#### 家禽肉类

鸡肉  
鸡肉香肠  
鸭肉  
鹅肉  
火鸡肉  
火鸡胸肉（低钠）  
火鸡培根（低钠）  
火鸡肉香肠  
牛肉（瘦肉为佳）  
羊肉

#### 培根

#### 火腿

猪肉（瘦肉）

猪肉香肠（少量）

猪肋排

里脊肉

午餐肉（低钠为佳）

意大利香肠

#### 海鲜/水产

黑鱼

黄鱼

鲈鱼

鳕鱼

鲟鱼

沙丁鱼

石斑鱼

秋刀鱼

柳叶鱼

鳗鱼

白鲧

鲭鱼

飞鱼

鲫鱼

比目鱼

大比目鱼

鲷鱼

旗鱼

三文鱼

鳟鱼

龙虾

小虾米

蛤蜊

蚬

海瓜子

鲍鱼

螃蟹

蚝

干贝

墨鱼

海参

鱿鱼

章鱼

九孔螺

淡菜

其他贝类

## 蛋及乳制品

各种禽蛋

蛋及蛋的代用品

牛奶

(每天一杯 240 毫升)

植物奶

(如豆奶、杏仁奶、坚果奶等)

低脂酸奶

低脂乳酪 / 芝士

## 植物性蛋白质

豆腐

豆干

豆皮

面筋

干张

## 素食人群特别选择

豆类

毛豆

素汉堡

素乳酪

素披萨

## 坚果、油脂及调味料

### Nuts, Oil, Condiments

#### 坚果

杏仁果

巴西坚果

腰果

栗子 (少量)

奇亚籽

小茴香籽

椰子干 (无糖)

亚麻籽

榛果

山核桃

莲子 (少量)

夏威夷果

松子

开心果

南瓜籽

芝麻

黄豆仁

白瓜子

葵花籽

核桃

#### 油脂

杏仁油

牛油果油

椰子油

玉米油 (少量)

棉花籽油 (少量)

冷压初榨橄榄油

鱼油

亚麻仁油

葡萄籽油

大麻籽油

夏威夷果仁油

棕榈油

花生油

橄榄油 (纯或清淡)

菜籽油

红花籽油

麻油

大豆油 (少量)

葵花油 (少量)

茶籽油

核桃油

猪油 (少量)

#### 调味品/甜味剂

(适量摄取)

调味料

(所有种类, 适量)

所有香草和香料

(如胡椒、茴香、

肉桂、咖喱等)

沙拉酱 (1-2 大匙,

任选)

亚洲芝麻酱 (无糖)

蚝油

豆瓣酱 (少量)

豆腐乳 (少量)

沙茶酱 (少量)

盐

酱油 (少量)

醋 (除麦芽醋外的

所有种类)

苹果醋

辣椒酱

腌黄瓜

芥末

## 小食及饮料

### Snacks & Beverages

#### 点心

水煮蛋

无糖薄荷糖

坚果

腌黄瓜 / 萝卜干

蔬菜 (加1-2勺鹰嘴豆泥/沙拉酱)

仙草 (原味)

豆花 (不加糖水)

纤倍力全谷亚麻籽燕麦片

纤倍力水果坚果块

热劲巧克力活力棒

复源力蛋白棒

\*燕麦片、活力棒、坚果块等美乐家产品可做小食替代, 但要遵循三个阶段的标准, 再安排摄入的量及频次, 第一阶段建议严格控制摄入量。

#### 饮料

水 (每天至少八杯)

天然气泡水 (所有种类)

苏打水 (无糖)

MCT无糖速溶咖啡

Hidden Garden桑叶茯苓茶

Hidden Garden参杞地黄茶

Hidden Garden玄米如意茶

电速电解质固体饮料

葡安素营养蛋白粉

复源力乳清蛋白粉

高纤植物营养粉

热劲蛋白粉

维力多/维能多运动饮料

及其他各种营养补充食品/饮品

# 「No 食物列表」

「No食物」大多升糖指数高，这些食物经过代谢后，会快速转变成糖，如果长期上瘾会导致代谢问题。

在「重建习惯」阶段减少吃这些食物，将会帮助你维持体内血糖稳定，并减少对垃圾食物及糖份的渴望，使我们更易切换到碳水燃烧模式。

当你处在「重建习惯」阶段，80%的时间要远离下列食物，然后在第3-6周的「重新导入」阶段和「重归生活」阶段逐步、定量地恢复摄入。

## 主食类（饭、面、面包、

### 五谷、麦片等）

米（所有种类）

意大利面

面粉（所有种类）

面包

墨西哥卷饼

饼

藜麦

黑麦

大麦

小麦

燕麦

谷物

谷麦片

玉米片

燕麦片

爆米花

毛豆

（可适用于素食者）

马铃薯

（所有种类）

地瓜

山药

胡萝卜

玉米

芋头

## 酱料

烤肉酱

腌肉酱

卤汁

番茄酱

果酱

坚果酱

花生酱

## 零食点心

冰淇淋

蛋糕

糖果

膨化食品

蔬菜干

水果干

巧克力

饼干

奶油浓汤

## 饮料

汽水

0卡饮料

甜茶

果汁

酒精饮料

## 蔬菜水果

水果（除Yes食物外的所有种类）

豆类蔬菜

（除了四季豆跟豇豆）

扁豆

豌豆

鹰嘴豆

（少量鹰嘴豆泥可）

## 各种糖类

白砂糖

红糖

蜂蜜

枫糖

椰糖

各种糖浆及代糖