

水果别再这样吃！不节食不断糖“5技巧”让胰岛素阻抗、脂肪肝都降了（图）

【阿波罗新闻网 2025-11-14 讯】



编按：你是不是也试过低糖、168断食、少吃淀粉，却还是瘦不下来？明明很努力，却发现体重卡关、甚至还有点反弹？减重失败不一定是你不够节制，可能是踩中了几个隐藏地雷！刘博仁医师遵循“12小时微断食”概念，多年来，身形和健康状况均维持的不错，生化指标也都良好，想尝试断食减肥又怕挨饿的人，不妨也能尝试看看。

低糖饮食是完全不吃淀粉？该

如何正确执行？

低糖饮食可以降低胰岛素阻抗，带来健康，至于减糖，则是将一天碳水化合物的摄取比例从原本的50到60%，降到40%，甚至是30%，或是到20%，说得明白些，就是所有精制糖不碰，淀粉摄取减少，这样无形中糖以及淀粉过量摄取的问题解决了，当然对于血糖血脂、肥胖或是脂肪肝的问题就有所改善。

以下是我针对执行低糖饮食的一些重点整理，给大家参考：

减糖饮食并非完全不吃淀粉，可以运用211餐盘概念，每一餐淀粉占1/4，蛋白质占1/4，蔬菜占一半，就是基本的低糖饮食。

精制糖饮料、甜点、能少吃就少吃。如果有聚餐，喝一点含糖饮料或吃一小块但无妨，除此以外就尽量不吃。

淀粉以原型淀粉为优，例如糙米饭、五谷米、全麦土司、杂粮馒头等。

有人觉得既然吃水果好处多，那多吃水果应该无妨，这样就踩到雷了。水果要以低GI水果（如奇异果、圣女小蕃茄、芭乐、苹果）为优先，一天分量不超过两个拳头大小，也尽量不要喝果汁。

摄取足够的蛋白质。不管是间歇性断食或是减糖都要注意，不要减了热量，不小心减了蛋白质，以致肌肉也减少了。

可以的话，至少4~6个月一次，检查体脂以及肌肉组成，或是抽血看看血糖、血脂、肝肾功能的变化，尤其是生酮饮食者，才更能了解自己的健康状况。

该如何进行间歇性断食？医师的独门抗老饮食法！

目前流行的间歇性断食法有许多种，如52断食法（1周有2天只摄取500~600大卡热量，其余5天正常进食）、168间歇性断食（将一天进食时间限制在8小时内完成），甚至是186、1410等断食法都有人提出。如果想尝试看看，建议可以一周先实施一、两天间歇性断食开始，但建议不要持续太久，因为也可能导致总热量和蛋白质摄取不够，出现营养不足的情况。

另外，许多人较熟悉的168间歇性断食，可能是中午12点开始吃第一餐，直到晚上8点前吃完第二餐，这个方法有个缺点，就是早餐被忽略了。虽然可能有些小缺点，但间歇性断食对抗老化确实有一些辅助的效果。更多的间歇性断食及其抗衰老作用研究仍在进行中，且目前证据主要基于动物研究和有限的人体试验，但相信未来会有更多证据，让我们能更充分了解间歇性断食对老化和整体健康的长期影响。

我自己主要是遵循“12小时微断食”概念，早上大约7点钟吃早餐，12点到1点间吃午餐，晚餐则在晚上7点钟前吃完，之后就不吃任何东西，只喝水，然后睡觉，直到隔天早上7点再进食，中间大约12小时断食，所以是“12小时微断食”。

我一天只吃三餐，三餐以外最多吃点水果，零食甜点几乎不碰，当然也不吃宵夜，这么多年来，身形和健康状况均维持的不错，生化指标也都良好。如果你有很多应酬，或是有血糖、肥胖的问题，或许可以偶尔采用168断食来校正饮食过度的问题，减轻五脏六腑的负担；如果身体状况还好，平时不需应酬，也不吃消夜，或许可以采用12小时微断食的概念。

[阿波罗网](#)责任编辑：刘诗雨 来源：早安健康

本文URL: <http://www.aboluowang.com2025/1114/2305125.html>

[郑重声明：新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实，也不代表《阿波罗网》观点。]