

## 2. 要怎么吃

### 可以多吃的食物

- 肉类: 各种肉品皆可选用, 包括牛肉、猪肉、鸡肉及狩猎所得(即非饲养)的肉; 吃肉的同时, 可以放心大胆地吃肥肉及(像是鸡的)皮。如果可能的话, 选择有机及草饲的(相对以玉米、饲料饲养的)动物肉。
- 鱼贝类: 各种鱼贝皆可: 油脂多的鱼像鲑鱼、鲭鱼、鲱鱼皆佳, 但勿裹面包屑油炸。
- 蛋: 煎、炒、欧姆等各种方式烹调的蛋皆可, 有机者尤佳。
- 天然油脂及富含油脂的酱料: 使用奶油及鲜奶油来烹调使食物更美味、并使你更饱足。不妨试试贝尔纳斯酱或荷兰酱, 亦可根据它们的成分自制。椰子油和橄榄油也很不错。
- 生长在地面以上的蔬菜: 甘蓝白菜类如花椰菜、绿花椰菜、高丽菜、抱子甘蓝。芦荀、节瓜、茄子、菠菜、蘑菇、小黄瓜、莴苣、酪梨、洋葱、甜椒、蕃茄等等。
- 奶制品: 一定要选择「全脂」的制品, 像是牛油、鲜奶油(40%脂肪)、酸奶、希腊式/土耳其式优格、高脂起士等等。要特别小心一般牛奶及低脂牛奶, 因为它们含有大量的乳糖。而调味、含糖与低脂制品都应该避免食用。
- 坚果类: 最佳的零食、甜食的替代品(适量)
- 草莓类: 如果你不是极端严格或是极端敏感, 草莓类可适量食用; 配合鲜奶油风味绝佳。



仔细阅读食品的营养标示, 碳水化合物应不超过5%是基本要求。



### 应尽量避免的食物

- 糖：这是最糟的一类食物，气泡饮料、糖果、果汁、运动饮料、巧克力、蛋糕、小圆面包、糕点、冰淇淋、喜瑞儿麦片；代糖也应该尽量避免。
- 淀粉：面包、义大利面、米饭、马铃薯、炸薯条、洋芋片、糊状麦片，木斯里麦片等等。全谷类只是稍微没那么糟而已。荚果类如豆类和扁豆都富含碳水化合物。若非实施极低碳水化合物的话，适量食用根茎类是可以的。
- 人造奶油：以化学方法制造的人造奶油，含有很高的(但不自然的)Omega-6 脂肪酸。它对健康没有助益，味道也很差，而且研究发现与气喘、过敏及一些发炎性的疾病有关连。
- 啤酒：不幸的是，啤酒含有许多会被快速吸收的碳水化合物，等于是液体的面包。
- 水果：含有太多的糖所以很甜，它等于是天然形式的糖，只能偶尔吃它，不可多吃。



## 只能偶尔食用的食物

你必须自己决定何时去吃它们，当然体重下降的速度可能因此而减缓。

- 酒精：无糖的烈酒如红酒、白酒、威士忌、白兰地、伏特加以及不含糖的鸡尾酒。
- 黑巧克力：可可亚必须在70%以上，只能吃一点点。

## 平常饮用的食品

- 水
- 咖啡：使用全脂鲜奶油
- 茶

翻译者：Anton Altgård