



THIN LONG • • 断糖低碳饮食地图

温馨提示：以下信息，不做任何医疗建议，只做信息分享，请在专业人员的指导下进行。
版权声明：本地图内容已申请版权保护，违法复制、侵权必究。

减肥 最重要的几句话



- 减肥是一座金字塔，底层是情绪，中层是饮食，上层是运动。
- 低碳饮食是一种生活方式，而不是一种快速减肥的方法。
- 短期减肥靠的是狠，成功的减肥一辈子只有一次，靠的是心。
- 任何时候，接纳自己、爱自己，才是真正的减肥神器。
- 我们不是因为变瘦而健康，是因为健康了，自然就瘦了。

断糖低碳 可能存在的好处



控制食欲，让你自然少吃；吃得满足，无需计算热量；
情绪稳定，让你不再焦虑；头脑清晰，精力更加充沛；
注意力集中，学习效率高；改善睡眠，呼噜更小/消失；
改善偏头痛，神经更稳定；改善抑郁，减轻消除焦虑；
代谢更快，变成易瘦体质；稳定血糖，胰岛素更敏感；
减轻炎症，减少慢病困扰；降低血压，可以正常吃盐；
升高HDL，降小颗粒LDL；降甘油三酯，防血管阻塞；
饥饿感低，可以轻松断食；配合断食，提高细胞自噬；
提升耐力，脂肪供能不断；胃酸反流消失，肠道健康；
出汗更少，脚气不再烦恼；改善PCOS，受孕率更高；
血糖稳定，妊娠糖尿病更少；保护大脑，记忆力大提升；
预防痴呆，真正老而不衰；抵抗力提高，不容易感冒；
自由基少，科学延缓衰老；运动快速恢复，酸痛更少；
美容美颜，皮肤紧致饱满；痘痘快速消失，不再烦扰；
皮肤病少，远离过敏瘙痒；与食物和解，暴食风险小。

低碳生酮饮食的5大原则

5

少吃米面糖，多吃肉菜。
脂肪要吃够，不要低脂。
不要吃太多，要轻断食。
不饿就不吃，吃饱就停。
听身体反馈，不断调整。

常见的断食方法

• 16:8断食法

把1天的进食时间控制在8小时内，其他时间不摄入卡路里，可以喝水或黑咖啡。

• 20:4断食法

把1天的进食时间控制在4小时内，其他时间不摄入卡路里可以喝水或黑咖啡。

• 5:2断食法

一周5天正常吃，2天少吃(<500kcal)或不吃

营养最丰富的食物



- 三文鱼
- 牛油果
- 鸡蛋黄
- 肝脏等动物内脏
- 生蚝等海鲜
- 鱼子酱

低碳要不要吃补剂



根据自己的情况来，下面是主要矿物质的来源。

钠：喜马拉雅淡盐水、骨头汤等。

钾：富含钾的食物，如牛油果、紫菜、三文鱼、各种绿色蔬菜等，吃补剂先咨询医生。

镁：富含镁的食物，如深绿色蔬菜、南瓜籽、黑巧、牡蛎等，可以选择镁补剂。

B族维生素：富含B族维生素的食物，如肝脏、各种肉类、三文鱼、西兰花、蘑菇等低碳前期不适可以选择复合维生素B补剂。

维生素C：富含维生素C的食物，如彩椒、西兰花、花椰菜、羽衣甘蓝等，可以根据自身情况，选择维生素C补剂。

维生素D：科学晒太阳，同时选择富含维生素D的食物，如鱼肝油、三文鱼、金枪鱼沙丁鱼、蛋黄等

Omega-3：鱼油补充剂，同时选择富含Omega-3的食物，如三文鱼、金枪鱼、秋刀鱼、沙丁鱼等。

消化酶补剂：消化不好的人，可以选择胃酸补剂、蛋白酶、脂肪酶等。

MCT油：可以缓解低碳前期糖脂供能切换期的不适。

其他矿物质，如铁、锌、碘可根据自身情况，在医生指导下补充

低碳可以 适量吃的零食



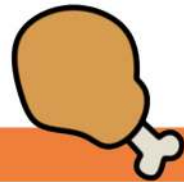
牛油果、莓类水果、夏威夷果、山核桃、榛子
无糖干酪、无糖希腊酸奶、无糖无添加肉干、鱼干
猪油渣、黄瓜、番茄、无糖黑巧克力、低碳能量棒
魔芋制品、低碳烘焙类等

温馨提示：零食虽好，也不要贪吃

低碳可以 少量喝什么酒



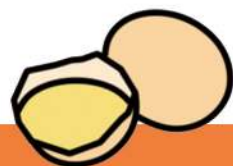
酒精热量高，啤酒有碳水
白酒和蒸馏酒没碳水
但也会长胖，会让你脱离生酮
最好不喝酒，如果拒绝不了
可以少量选择干型葡萄酒（干白或干红）
香槟或干型起泡酒、中国白酒、
不加任何饮料的蒸馏烈酒（如伏特加、干马提尼、
威士忌等）。



可以吃

牛肉、牛腩、肥牛、牛舌、牛肚、牛肝
牛心、牛排、牛蹄筋、牛尾、肉筋、板筋
肥羊、羊腿、羊肚、羊肝、羊心、羊排
羊蹄筋、羊大肠
猪五花、猪颈肉、猪里脊、猪肋条、猪蹄
猪小排、猪肘、猪皮、猪耳、猪舌、猪肾
猪心、猪肝、猪肚、猪肺、猪大肠、猪血
猪蹄筋、猪尾
火腿、驴肉、马肉、兔肉、
鸡肉、鸡爪、鸡腿、鸡翅、鸡心、鸡肝
鸡胗、
鸭肉、鸭血、鸭肠、鸭舌、鸭掌、鸭肝
鹅肉、鹅肝
火鸡、乌鸡、鹌鹑、鸽子

蛋类



可以吃 鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、松花蛋

脂肪类



可以吃 椰子油、MCT油、橄榄油、酥油、猪油
牛油、鸡油、鸭油、牛油果油、草饲黄油
亚麻籽油、棕榈油

不建议吃 大豆油、菜籽油、玉米油、花生油、
葵花籽油、葡萄籽油、红花油、芝麻油
调和油、植脂末、奶精、代可可脂、
人造奶油、植物黄油、起酥油

三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼、秋刀鱼、
巴沙鱼、基围虾、皮皮虾、河虾、扇贝
蛭子、赤贝、贻贝、蛤蜊、河蚌、螃蟹
鲍鱼、鱿鱼、墨鱼、生蚝、田螺、章鱼、
海参、罗非鱼、黄鱼、鳕鱼、草鱼、鲭鱼
青鱼、黑鱼、银鱼、鲢鱼、鳙鱼、鲈鱼、
鲳鱼、鳊鱼、鳊鱼、鲤鱼、鳊鱼、鲫鱼
鳊鱼、鳊鱼、鳊鱼、乌鳢、泥鳅、带鱼
海蜇皮、虾米

干酪、羊乳酪、无糖芝士、奶皮子、
淡奶油、酸奶油、奶油奶酪、无糖酸奶

全脂牛奶、全脂奶粉

低脂牛奶、脱脂牛奶、零乳糖牛奶
含糖乳饮料、含糖酸奶、调味奶

蔬菜类

未考虑植物毒素



可以吃

花椰菜、西兰花、卷心菜、紫甘蓝、大白菜、小白菜、上海青、娃娃菜、生菜、油菜、芹菜、菠菜、韭菜、芥菜、芥蓝、荠菜、苋菜、香菜、茭白、茼蒿、菊苣、苦菊、油麦菜、佛手瓜、西葫芦、水萝卜、白萝卜、萝卜缨、绿豆芽、黄豆芽、豌豆苗、荷兰豆、四季豆、木耳、银耳、香菇、金针菇、平菇、杏鲍菇、海带、紫菜、裙带菜、泡菜、酸菜、蒜苗、蕨菜、空心菜、牛皮菜、西洋菜、鸡毛菜、芝麻菜、木耳菜、甜菜叶、番茄、茄子、圆青椒、彩椒、辣椒、莴笋、竹笋、芦笋、冬笋、秋葵、冬瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、笋瓜

少量吃

胡萝卜、南瓜、莲藕、山药、芋头、荸荠、洋葱

不建议吃

甜菜根、土豆、红薯、木薯、紫薯、百合

主食类



可以吃 杏仁粉、椰子面粉、亚麻籽粉、洋车前子壳粉、无糖椰蓉、魔芋制品

少量吃 藜麦

不建议吃 大米、小米、糯米、黑米、玉米、玉米面、高粱米、青稞、荞麦、米饭、馒头、花卷、油条、油饼、烧饼、煎饼、粥、燕麦片、油茶面、面条、包子、饺子、馄饨、年糕、麻花、凉皮、粉丝、汤圆、粽子、月饼、饼干、面包、蛋糕、各类糕点、面包糠、方便面、意大利面、藕粉

坚果种子类



可以吃 夏威夷果、山核桃、奇亚籽、榛子

少量吃 巴西坚果、核桃、大杏仁、南瓜子

不建议吃 葵花籽、花生、松子、板栗

水果类



可以吃 牛油果、柠檬、青柠、橄榄、野生蓝莓
树莓、黑莓、覆盆子、小番茄

少量吃 草莓、柚子、樱桃、杨桃、哈密瓜、
白兰瓜、木瓜、椰肉、李子、桃子、杏
猕猴桃、蔓越莓、番石榴、百香果、
青苹果、杨梅、青梅

不建议吃 榴莲、葡萄、香蕉、梨、西瓜、芒果、
红富士苹果、菠萝、橙子、柑橘、
砂糖橘、无花果、火龙果、桂圆、荔枝
桑葚、山竹、石榴、枇杷、人参果、
山楂、沙棘、蜜柿、葡萄干、蔓越莓干
红枣、蜜枣

豆制品类



可以吃 纳豆、豆豉、豆汁、腐乳

少量吃 无糖无渣豆浆、水豆腐、腐竹、豆腐干、豆腐皮

不建议吃 豆奶、黄豆、黑豆、青豆、豆沙、红小豆、绿豆、芸豆、扁豆、豌豆

调味品类



可以吃 醋、大蒜、大葱、生姜、花椒、八角、大料、薄荷叶、罗勒叶、迷迭香、百里香、牛至、莳萝、紫苏、茴香、肉桂、姜黄、黑胡椒、白胡椒、辣椒粉、咖喱粉、无糖酱油、油醋汁、芥末、蛋黄酱、黄芥末酱、无糖辣椒酱、无糖豆瓣酱、无糖番茄酱、无糖泰式辣酱、无糖BBQ酱、喜马拉雅盐

少量吃 耗油、芝麻酱、蒜蓉辣酱、郫县辣酱、无糖花生酱、咖喱块

不建议吃 味精、淀粉、甜面酱、蜜制酱、果酱、含糖酱料

甜味剂类



可以吃 赤藓糖醇、罗汉果苷、甜菊糖、菊粉

少量吃 木糖醇、山梨糖醇、乳糖醇、麦芽糖醇
异麦芽酮糖醇

不建议吃 阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜、甜蜜素
蔗糖素、糖精、白糖、冰糖、红糖、黑糖
麦芽糖、蜂蜜、果糖、果葡糖浆、
高果糖玉米糖浆

饮料类



可以喝 矿泉水、防弹咖啡、黑咖啡、淡茶水、
无糖苹果醋、柠檬水、骨头汤、肉汤
纯椰浆、杏仁奶

少量喝 椰子水、代糖饮料

不建议喝 奶茶、果汁、果茶、含糖咖啡、
焦糖玛奇朵、含糖饮料、运动饮料
红罐凉茶、苹果醋饮料、酒精类饮料
各种酒类

低碳生酮 最常见的问题和错误



1. 低碳生酮会让肌肉流失？

不会，不运动和蛋白质摄入不足才会掉肌肉。

2. 低碳生酮会不会提高胆结石风险？

不会，高脂饮食会减少胆结石风险，如果本身有胆结石，可能需要慢慢增加油脂摄入。

3. 低碳生酮会导致酮症酸中毒？

只要有胰岛素分泌功能，就不会导致酮症酸中毒，正常人践行生酮饮食，会进入一种很健康的营养性生酮状态，如果血糖和血酮水平都高，则需要注意。

4. 低碳生酮会不会掉头发？

如果低碳变成节食，不敢吃脂肪和肉，很容易导致脱发，改变饮食会引发休止期脱发，一般会长回来科学的生酮饮食，发质会越来越好。

5. 低碳生酮后恢复正常饮食会反弹？

低碳后吃高碳水，胰岛素水平升高，身体储水，体重会上升，低碳生酮是一种健康的生活方式，如果没有不适，建议坚持。

低碳生酮 最常见的问题和错误



6.不吃主食，生活质量很低？

每天吃健康的蔬菜、好的脂肪、肉类，这样的生活质量真的低吗？

7.低碳生酮很难坚持？

戒碳水不容易，如果有糖瘾，建议慢慢来，先给自己2-3周时间慢慢适应酮体供能。

8.防弹咖啡必须喝吗？

不一定，防弹咖啡可以帮你更快入酮，如果你是咖啡控，它会是一个更简单的生酮工具；如果你不喜欢喝咖啡，同样可以通过天然食材进行生酮。

9.不吃早餐会不会得胆结石？

两者没有关系，如果你脂肪吃的够，不吃高碳水食物，胆结石风险会很小。

10.可以吃代糖吗？

代糖可以满足想吃甜食的欲望，却不利于缓解糖瘾，不利于肠道菌群，想要吃代糖，尽量选择地图中推荐的代糖哦。

低碳生酮 最常见的问题和错误



11.出差旅行如何低碳？

可以随身携带低碳小零食、防弹咖啡等，路途中可以断食，正餐尽量选择火锅、炒菜，挑选低碳的食材即可，高碳水食物浅尝辄止，不要吃多。

12.低碳生酮会不会营养不良？

不会，碳水化合物并非必需营养素，低碳饮食还会选择营养密度更高的食物，学会吃就不会。

13.低碳生酮饮食是用来治病的？

高碳水饮食导致了很多疾病，低碳后会改善，很多疾病，特别是慢性病，你本来就不应该有，普通人低碳，可以减少慢性病风险。

14.尿酮或血酮高，体重却不掉怎么办？

身体燃烧的脂肪可能是摄入的脂肪，也可能是身体的脂肪，如果吃多了，可以搭配轻断食，或增加运动量哦。

15.长酮疹怎么办？

如果不严重，建议忍一忍，随着身体利用酮体效率增加，会慢慢消失，要经常洗澡，减少出汗；如果很严重，建议吃一些碳水，降低酮体水平。

低碳生酮 最常见的问题和错误



16. 低碳生酮安全吗？可以长期坚持吗？

正常人长期低碳水没问题，长期坚持生酮的人都是学习型的人会不断调整，但如果你不爱学习，不建议长期坚持。

17. 生理期时需要吃碳水吗？

低碳初期可能很渴望吃碳水，可以适量吃；长期适应生酮后，不吃碳水也可以正常度过生理期，多给身体一点时间适应。

18. 更推荐哪种运动方式？

如果你会暴食，可以试试瑜伽和冥想；如果想要线条更美，看起来更健康，可以试试力量训练和HIIT，当然跑步也不错，但要慢慢来，一定要选择自己喜欢的运动，才能坚持下去。

19. 爆碳水后怎么办？

暴食碳水后记住：不要称重、不要自责、不要催吐、不要疯狂运动，第二天等饿了再吃，适当少吃一些或适当增加运动，保持平常心即可。

低碳常见的副作用



副作用的主要原因：

前期脱水，矿物质流失，糖脂供能切换期，饮食改变导致的激素变化。

常见副作用和解决方法：

• 心悸



原因：矿物质流失

建议：补充喜马拉雅粉盐水、矿物质，吃一些碳水锁水

• 抽筋、失眠



原因：矿物质流失

建议：补充淡盐水、矿物质镁，晚上吃一些碳水

• 掉头发



原因：休止期脱发（一般会长回来）

建议：不要节食，吃足够的蛋白质，补充维生素B

• 姨妈不稳定



原因：激素变化（正常吃后会正常）

建议：吃足够的脂肪，慢慢减少碳水，不要直接断碳水

• 无力头晕



原因：矿物质流失，糖脂供能切换

建议：淡盐水，补充其他矿物质，补充维生素B，吃MCT油