找出代谢类型，吃对食物 2

找出你的代谢类型

你是否体重过重或身材走样？你是否觉得维持身材很困难？你是每天早起且整天活力十足，还是常有起床气，且整日精神不济？你的整体健康情形如何？是否和现代多数人一样，要面对层出不穷的慢性病，如：过敏、关节炎、头痛、低血糖、消化不良、心血管疾病、疑虑症、经常性疾病感染……

如果你的身体出现上述状况，那你可能有“营养不良”的问题。

谈到营养不良，或许会让人联想到贫穷国家的“饥饿”。其实，营养不良的表现形式多样，就连肥胖实际上也是“缺乏”能满足其饥饿并使新陈代谢正常化的“对的”食物和营养。

即使你服用质量良好、健康的食物或补充品，维持身体正常运作所需的营养仍可能严重不足。所幸，当你提供不正确的营养时，身体总会传达一些信息，让你警觉到它需要你有效补给“对的燃料”，以供“代谢引擎”稳当运转。无论是要追求健康，还是要维持目前的健康状态，其不二法门就是“根据自身代谢类型摄取食物”。

无论你目前的身体状况如何，迈向更高层次的自我认知的第一步，就是找出你的代谢类型。如此，你才能活力充沛、体态均匀且身体健康，不受慢性疾病之苦。

代谢类型分为下列 3 种：

1.蛋白质型

2.碳水化合物型

3.混合型

每种代谢类型都有适合的饮食。一旦确定个人的代谢类型及适合的食物后，就能借由简单技巧，打造专属的饮食（更准确的检验技巧会在后面章节加以介绍）。不过，此处得到的“基本”代谢类型只是个起点，完整的代谢类型划分要复杂许多，毕竟每个人在生物及生化上，有着极大的差异，不能拿这 3 种类型一概而论。或许你所测出的结果与某人相同，但你们的饮食需求仍可能截然不同。

比方说，你和某友人都是蛋白质型。所谓“蛋白质型”，就是摄取以蔬果或碳水化合物为主的食物，皆无法使身体稳当运作的代谢类型。即便你和友人都加强蛋白质的摄取，并在某种程度上避免摄取碳水化合物，但或许你的友人整天比你需要更多的蛋白质，而对于碳水化合物（如糖和淀粉）的分量则要拿捏得更谨慎。

此外，一个人的代谢类型并非永远不变。虽然遗传会决定代谢类型（称为“遗传类型”），但之后代谢类型仍会因为许多原因（如疾病、压力或营养不良等）而发生改变。与现今代谢运作方式或特定时候的营养需求有关的是“机能类型”，但随着身体需求的转变，代谢类型有可能恢复为“遗传类型”。因此每隔一段时间，就要重新检测自己的代谢类型，以确知何种食物符合自己“当时”的身体化学，并学会如何适当拿捏各种营养素的分量。

根据自己的代谢类型学习如何正确选择及搭配食物，极为重要。

“图表<三大代谢类型的饮食重点>”提供了三大代谢类型的饮食类别及营养摄取建议。如果你是蛋白质型，表示细胞代谢碳水化合物的速度太快，能量来源过度仰赖糖解作用，亦即你是快速氧化型，副交感神经比交感神经更具主导性。所以你需要摄取高蛋白质以强化交感神经系统、中和偏碱的代谢系统，或者摄取高蛋白质（特别是高普林蛋白质），以减缓过快的细胞氧化速度、中和偏酸的代谢系统。

如果你是碳水化合物型，情况正好相反。为了强化较弱的副交感神经系统，应该多摄取碳水化合物，以中和偏酸的代谢作用；或多摄取碳水化合物，以提高细胞氧化率，平衡偏碱的新陈代谢系统。

如果你是混合型，亦即代谢失衡情形介于上述两者之间，那么，你需要广泛摄取各种食物，以支持自主神经系统（包含交感神经系统及副交感神经系统），并确保细胞氧化速度不会太快或太慢。

三大代谢类型的饮食重点

蛋白质型
- 高蛋白质
- 高热量、高普林的蛋白质
- 高油脂
- 低碳水化合物
- 快速氧化或副交感神经支配

碳水化合物型
- 低蛋白质
- 低热量、低普林的蛋白质
- 低油脂
- 高碳水化合物
- 慢速氧化或交感神经支配

混合型
- 兼含高热量、高普林的蛋白质与低热量、低普林蛋白质
- 等比例蛋白质、油脂及碳水化合物
- 氧化速度不快不慢，交感神经与副交感神经旗鼓相当

蛋白质型该怎么吃？

许多蛋白质型人特色相似，但并不代表有这类代谢问题的人对食物的反应、具备的优缺点、能量等级及食欲强度都一样。就代谢层次而言，每个人都是独一无二的！

不过，蛋白质型的人通常都具备下列倾向：

● **食欲强烈**

蛋白质型的人，大多食欲很强，常会饿得一餐吃下一大堆食物，或者常常觉得需要吃点东西，但吃了也未必有饱足感。也有可能即便吃撑了肚子，还是觉得饿。

● **嗜吃咸的、油腻的食物**

蛋白质型的人，通常偏好重口味、油腻或咸的食物，比如香肠、比萨及咸味坚果等。但你如果舍弃这些食物不吃，反倒吃下更多碳水化合物的话，很快就会发现自己嗜吃甜食。甜食吃得愈多愈容易上瘾，但甜食中的糖，可能会致使你的精神大幅下滑，或令你感到紧张、不安。

● **低卡餐减重行不通**

蛋白质型的人或许曾试着借由减少卡路里的摄取来减重，却发现体重要不就增加，要不就纹风不动。或者你曾意志坚定地尝试极端的方法，比如节食或吃“葡萄柚餐”，却发现体重不减反增。

● **疲劳、焦虑、神经质**

通常蛋白质型的人会有体力方面的问题，要不就病恹恹，要不就精神奕奕，表现得相当明显。又或许，表面上看似兴奋或感觉强烈，但实际上整个人却早已透支。当这类型的人感到焦虑、紧张、神经过敏或打战时，吃些东西可能会让这些情形稍微得到缓解。

如果你出现上述任何一种情形，就表示提供了错误的“燃料”给“代谢引擎”了！

蛋白质型的人，需要“相较于碳水化合物，蛋白质和脂肪含量更高”的食物组合。注意！可不是所有蛋白质都一样，必须多摄取某些种类的蛋白质，即富含脂肪和普林的食物。对蛋白质型的人来说，含有普林的食物比其他种类的食物更能在适当的速率下氧化（转变为能量）。

与含有普林的蛋白质相反的是碳水化合物。蛋白质型的人应减少碳水化合物的摄取，避免它们快速转变为能量；同时摄取较多蛋白质和脂肪，以有效减缓多数蛋白质型人的快速氧化速率。

多年来，社会普遍认为红肉与高脂饮食对人体有害。但事实上，任何食物都有利有弊，一切都取决于个人的代谢类型。如果是蛋白质型的人，就得吃高蛋白、高脂肪的食物才能减重，生理与心理也才会觉得精力充沛，情绪平稳。如果能根据个人的代谢类型来做饮食规划，一段时间后，将能帮助你预防各种源于代谢失衡的慢性疾病，如心血管问题、免疫力不足、血糖异常、骨质疏松症、关节炎、消化毛病等。

小心口腔溃疡的危害 关注口腔溃疡的健康问题
口腔溃疡，口臭应及时治疗
口腔溃疡就是俗称的“口舌生疮”，中医认为：反复发作的口舌生疮，多由患虚过度、熬夜、烟酒肥腻等饮食不节，引起胃火偏盛，肠胃食积，气郁化火，导致阴虚津亏，即体液、腺体分泌的明液亏虚，上不能滋润口咽，下不能滋润肠胃。虚火上炎于口腔而使口腔糜烂溃疡，牙龈咽喉肿痛，口臭等；积热郁结于胃肠则胃灼烧心，肠燥便秘，消化代谢紊乱。
医学研究表明咽干口燥会降低口腔粘膜的抵抗力，容易滋生细菌，发生口腔溃疡，牙龈炎（牙周炎），做除口腔之痛，必先滋补阴液，清除虚火郁热，行气解郁，由贵州万顺堂药业依据苗族千年古方，精选鲜品金钗石斛等12味药材，制成纯中药制剂“养阴口香合剂”，独有滋阴生津、清胃泻火，行气消积三管齐下的作用。对反复发作的口腔溃疡、口臭、牙龈肿痛疗效良好，对于肠燥便秘、及体弱多病患者阴虚火旺引起的口腔糜烂也有很好的疗效。“养阴口香合剂”药液能充分接触溃疡面，药力直达病灶。建议患者服用时可在口中含服3-5分钟，然后缓缓咽下，按疗程坚持服用一般可有明显效果。
http://www.gzwst.com
全市各大药房有售（建议服用4-6盒）
电话：62041665

康乐宝关爱男性健康 优惠后每粒仅2元多
康乐宝胶囊全国热销五年，由英国英莱克生物公司监制，泽生堂公司生产的新型男性健康食品，适合长期服用，有服用不满意即可退货保障，上海有售后服务中心 质量和服务有保障让消费者购买放心。
康乐宝胶囊是多种天然植物（吃后不上火，适合四季服用）合理的营养配伍，采取高端的技术提取和浓缩，充分保持了产品的营养性。服用过的朋友都知道，真正提高生活品质。
特大喜讯：上市五年，真情回馈，即日起购买康乐宝胶囊可享受买7送7，买5赠3的特别优惠，（本品7盒一服程）优惠后每粒仅2元多。每盒21粒，赠品为同品。每次服用1到2粒。3至5天仅需服用1至2次。食品级的安全确保了三高人群也可以放心服用的男性健康品。买5赠3以上者服用不满意，剩余货物凭收据30天内可办理退款。本次活动8月14日结束。
特别提醒：电话订购买7送7者免费送货还将多送68元人体润滑剂一瓶。
男性健康热线 61508042

灰甲不灰心，治疗选国药 伊甲® 复方聚维酮碘搽剂治疗灰甲有信心
灰指（趾）甲是高发性疾病，尤其参与公众活动多，爱修甲、美甲的人群更易感染。灰指甲变形、发黑（黄）让人难堪，还会蔓延传染，引发甲沟炎，皮肤病，甚至生殖器的感染。灰指甲顽固难治，患者选药，认准国药准字。
您有灰指甲，请别灰心！贵州万顺堂的国药准字药品伊甲®复方聚维酮碘搽剂，采用专利技术对真菌具有强大的杀灭能力，同时能软化角质层，有效增强药物的渗透。因此不包扎、不脱甲、不腐蚀、无痛苦，简单又方便。每天一次，形成长效药膜，治疗灰指甲有良效。OTC
56元/盒 规格：60ml/盒 电话：60830537

高血压与中风
脑中风后存活的患者，60-80%患有不同程度的残疾。治疗脑中风应从两方面入手，一是活血通络、降血脂、血压、恢复血管弹性，二是营养修复受损的脑神经，恢复神经的支配功能。损伤、退化的脑神经，需要一种特殊的糖脂类物质参与修复和再生。营养、修复受损的神经的特殊物质的发现和成功提取，开创了脑病康复的第四条路。（摘自《脑病与4G疗法》）
这本书适合中风偏瘫、帕金森、老年痴呆、小儿脑瘫、失眠、脑外伤、癫痫等各种原因引起的颅脑损伤病人阅读。来电免费赠送！
徐汇：陕西南路180弄1号101室 021-54048183
长宁：延安西路1030弄16号104室 021-62118971
上海市脑病预防康复研究中心

招商咨询
金山工业区 快速注册各类公司 特办一般纳税人 64682438
成都展柜厂转让 设备精良 设施齐全 18782422493
服装厂转租 松江四千小型服装工厂480㎡，机器设备齐全，还有面辅料 64182604 13661918001

沪嘉回招商 诚信服务 优惠招商 经济区 www.hujia.com.cn
大木桥路108号小企业总会320室 64223606
国顺路138号315室 55051856
浦东新区浦三路518号9幢403室近东方路 50398113
长宁路347号223室（近江苏路） 52377619
海宁路1399号众昌金城大厦307室 63806578
中山北一路1200号 61400068
嘉定总部：马陆镇嘉戬公路328号 59512976 59512321 59512486
市区总部：闸北区天目西路511号锦程大厦1906室 63176766 63543328

招租
浦东新区龙东大道商业用房一、二层整体出租，面积8500平方米，设施齐全，有车位。另有独幢办公别墅。
及漕宝路沿街商铺500㎡（光大会展中心对面）价格面议。
联系人：龚小姐 13817814846
汪先生 13122281050

聘
上海立鑫广告有限公司总代理《新民晚报》分类、中缝广告。因业务扩展需诚聘以下人员：
★业务代表30名：40岁以下，高中以上学历，有相关工作经验或者客户渠道者优先；有良好的沟通能力，能吃苦耐劳。非中介不收费
电话：13817856556 赵先生
Email:kexin1108@126.com
地址：延安中路829号达安广场西楼7A

《新民晚报》美容医疗分类广告总代理：上海立鑫广告有限公司 广告投放热线：62775877 62779998