

碳水化合物型该怎么吃?

尽管许多碳水化合物型的人具备相似特色,但这不表示与你同样代谢类型的人对食物的反应、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!不过,碳水化合物型的人通常都具备以下倾向:

- 1.食欲差
- 碳水化合物型的人通常只需吃一点东西就能一段时间不用再进食。这类的人可能一天吃三餐,但每餐都吃得不多,或者一天只吃一两餐,再加少许点心就够了。无论属于上述何种用餐类型,碳水化合物型的人平时并不重视吃。
- 2.嗜吃甜食
- 除非患有低血糖症,否则碳水化合物型的体质很能处理甜食。这种情况有好有坏,因为每当肚子饿或觉得需要振奋精神时,这类的人就会想吃甜食,但很容易因为吃太多甜食而导致低血糖、胰岛素抗性和糖尿病等问题。
- 3.体重管理的问题
- 碳水化合物型的人通常较为纤瘦,或原本就很纤瘦。然而嗜吃甜食容易使这类的人产生肥胖问题,食欲差则使得这项问题更加复杂。无论是吃得少、拿甜食作为点心,还是两餐间隔较长的时间,都容易使代谢变慢,让身体进入“饥饿模式”,这时身体会自以为饥饿,因而降低代谢率以储存能量。
- 4.A型人格特质
- 碳水化合物型中的交感支配者,具备典型的“A型人格特质”,也就是具备强烈企图心,目标明确,是积极的工作狂,且争强好胜、冷漠、容易发脾气。他们的能量通常会瞬间爆发,但相对地,体能也有限,不过他们的专注力大多很好。此外,撇开他们的食量小不谈,他们常觉得自己没有时间吃饭,这在许多蛋白质型的人看来

找出代谢类型,吃对食物

- 很不可思议,也很吓人。
- 5.能量模式极具变化
- 碳水化合物型人的饮食特征大同小异,但其中的慢速氧化者与交感支配者,却有着截然不同的人格特质和能量模式。慢速氧化者的精神状态大多较差,也较稳定,不像交感支配者那样起伏。
- 6.依赖咖啡因
- 交感支配者和慢速氧化者经常需仰赖咖啡因来度过一天。交感支配者借着咖啡因“启动”其原本就偏强的肾上腺,以刺激荷尔蒙,振奋精神,但万一喝得太多会导致他们的食欲变差,使原本不良的饮食习惯变得更糟,加速肾上腺耗竭,或导致其代谢类型急速转变。咖啡因会使得慢速氧化者感到萎靡不振,认为没有咖啡因就无法做事。但一般来说,慢速氧化者的肾上腺原本就较弱,需要用平衡的营养计划予以重建,而咖啡因只会让其基础代谢失衡更加恶化。
- 如果身体出现上述任何情形,那就表示提供了错误的“燃料”给“代谢引擎”了!
- 碳水化合物型的人需要“相较于碳水化合物,蛋白质和脂肪含量较少”的食物组合。但不是所有的蛋白质都适合,必须避免难消化、富含普林的蛋白质,摄取脂肪及普林含量较少、较好消化的蛋白质。
- 相较于其他代谢类型,这类的人更能吃进各种各样(不管是否含有淀粉)的碳水化合物。因为系统会缓慢地将碳水化合物转变为能量,故而与其他代谢类型的人相比,碳水化合物型的人更能处理含有淀粉或糖的食物,但仍得适量。由于碳水化合物型的人代谢食物偏慢,因此必须避免大量摄取蛋白质及脂

- 肪,特别是含丰富蛋白质的食物,因为它们转换成能量的速度更慢。
- 如果你是碳水化合物型的人,必须摄取低蛋白、低脂肪的食物才能减重,生理和心理也才能精力充沛,维持情绪平稳。如果摄取过多蛋白质和脂肪,容易使你感到疲倦、无精打采,或者令你精神亢亢、神经紧张、易怒或急躁。
- 如果饮食内容是根据个人代谢特质所作的安排,一段时间后,将有助身体预防各种根源于代谢失衡的慢性疾病,比如心血管问题、免疫力不足、血糖异常、骨质疏松症、关节炎、消化毛病等。
- 混合型该怎么吃?
- 在代谢类型的等级上,混合型大概介于蛋白质型和碳水化合物型之间,可说是这两种类型的综合。混合型有两种,一种称为“A-混合型”,“A”意指“真正的”(actual),即大部分的特征既不偏蛋白质型,也不偏碳水化合物型,真的就介于两者之间。第二种是“R-混合型”,“R”代表“相对的”(relative),亦即蛋白质型和碳水化合物型的特征各占一半,而且都很突出,没有哪一边特别占优势。至于你是混合型中的哪一种,很大程度上,取决于你表现出哪种特征。
- 许多混合型的人具备相似的特色,但这不表示与你相同代谢类型的人,对食物的反应、具备的优缺点、能量等级以及食欲强度都一样。就代谢层次而言,每个人都是独一无二的!不过,混合型的人通常具备下列倾向:
- 1.食欲时好时坏
- 混合型的人食欲大多一般,他们通常在正餐时间会觉得饿,其他

- 时间则不会。“R-混合型”会在两个极端间摆动,有时饥肠辘辘,有时一餐不吃也不觉得饿。
- 2.嗜吃甜食和碳水化合物
- 通常混合型的人不会对食物上瘾,但如果没有谨慎安排食物,所摄取的营养素没有获得良好平衡,他们可能会转变成蛋白质型或碳水化合物型,并对甜食或其他食物上瘾。
- 3.体重控制
- 混合型能适应各种食物,因而少有体重问题。乍看之下好像吃什么都可以,但实际上还是有条件的。当混合型不自觉地只吃某些食物,或(用代谢类型的术语表示)只吃“某边的饮食”时,仍会导致体重问题。
- 4.疲劳、焦虑、神经质
- 就某种意义来说,身为混合型很不错,因为它兼具蛋白质型和碳水化合物型的优点。不过,它也会发展出这两种类型的问题。混合型的人不但容易变得疲劳、懒散或沮丧,也容易变得静不下来、神经质和焦虑,这要看它发展为哪种类型的失衡。虽然混合型的人比其他类型可能发展出更多的问题,但他们很少走到这一步。
- 在某些层面,混合型的饮食是3种代谢类型中最自由的,因为其饮食兼容了蛋白质型和碳水化合物型两者的饮食。这意味着,你所摄取的高普林、高脂肪蛋白质和低普林、低脂肪蛋白质必须取得良好的平衡。同样,你必须妥善结合对碳水化合物型和蛋白质型皆有益的蔬菜和水果。也就是说,混合型必须小心一天当中,别吃下太多蛋白质型的食物或碳水化合物型的食物,而要两种都吃。因此,混合型的人必须相当熟悉“蛋白质型可以吃什么?”以及“碳水化合物型可以

- 吃什么?”。
- 请注意!不是所有的蛋白质都一样。比起其他代谢类型,高脂肪、高普林的蛋白质,是蛋白质型的人最好的燃料,但不适合碳水化合物型的人;低脂肪、低普林的蛋白质对碳水化合物型的人最好,但不适合蛋白质型的人;混合型的人则必须均衡摄取这两种类型适合的蛋白质。
- 蛋白质光谱中的另一端是碳水化合物。某些蔬菜因本身矿物质平衡,以及蛋白质和脂肪含量等因素,而促使蛋白质型人的身体化学得以平衡;其他蔬菜则对碳水化合物型的人有相同的作用。此外,碳水化合物型的人对淀粉类食物倾向适应良好,蛋白质型的人却不然,混合型则最好平均摄取这两种类型适合的蔬菜。
- 总之,蛋白质型的人必须摄取大量蛋白质和脂肪,把碳水化合物的摄取减到最少;而碳水化合物型的人正好相反,必须摄取少一点的蛋白质和脂肪,并增加碳水化合物的摄取。如果你是混合型的人,就适合典型的“均衡饮食”,必须依比例均衡摄取蛋白质、脂肪和碳水化合物才能减重,才会觉得精力充沛,情绪平稳。如果是根据个人的代谢特质来安排适合自己代谢类型的饮食内容,一段时间后,它将能帮助你预防各种根源于代谢失衡的慢性疾病,比如心血管问题、免疫力不足、血糖异常、骨质疏松症、关节炎及消化毛病等。
- 摘自《食物就是最好的药:别人的美食可能是你的毒药》[美]威廉·林兹·沃尔科特 特里希·费伊 著 袁毓莹 王淳 译 译林出版社 2012年7月出版

超越期待 全新朗逸即将震撼上市

上海大众汽车全新朗逸 8月19日即将震撼上市,这款全能高端中级轿车带来的崭新汽车生活即将开启。

全新朗逸凭借俊朗的外观,扎实的做工、越级的舒适体验,无疑将超越消费者的期待,为中国A级车市带来震撼的变革。

2012年北京车展上,上海大众汽车 New Lavida 全新朗逸一经闪亮乍现,其硬朗大气的造型一出现便引起了赢得了消费者的关注与热议。造型设计一直是新车重要的市场竞争因素,可以说,这一因素决定着消费者对它的第一印象。新华信的一项调查研究就显示,外观细节设计是2012年消费者关注的新焦点。

全新朗逸采用了大众集团最新的设计语言,创造性地运用了直线、型面、倒角等元素,营造出一款坚硬

断大气与精致格调于一体的车型。

透视全新朗逸的设计语言,起仍可以发现它既保持了大众品牌的以往的优秀设计品质,及时又融入了更多体现现代中国美学的设计元素,上下水平横式进气格栅立足于大气稳健,上格栅与两侧大灯巧妙融为一体,整个前脸刚劲有力;侧面造型处理兼断折与犀利,简洁的型面有效衬托出贯穿前后的精准腰线,令车身侧面更显修长动感;柔和设计张力感则旦增进,视觉重心亦更加沉稳,而双门式后灯型前紧凑利落,立体感十足。

全新朗逸整体硬朗的造型无不彰显出坚毅的品质,散发出快意人生的风范。

上海大众全新朗逸的上市恰逢我国轿车消费市场成熟、消费升级的时期。就A级汽车销售市场而言,除了造型这一关键考量因素



之外,汽车本身可靠的安全系统,贴心实用的科技配置,可媲美B级车的驾乘体验等都已纳入他们的衡量的范畴。

上海大众全新朗逸精准地洞悉了消费者的需求在这一方面的需求,通过对外观造型、内饰设计、驾驶感触、随行科技、油耗表现、人性享受、便捷储物、德系安全、安心舒适十大方面的完美升级,为消费者带来一款扎实硬朗,越级舒适的全能高端中级轿车。

回溯朗逸的发展历程,我们可以发现朗逸早期的追求所在。朗逸的英文名 Lavida, 这个热情洋溢的西班牙语单词,寓意着充满希望的生命和生活,这个词代表了奔放动

感与生命力与乐观懂车的生活形态,他即宣扬了一种从内心深处迸发的生命潜质,同时也表达着一种对若更加美好生活前进的激情和动力。

恪守着追求品质生活的信念,上海大众朗逸品牌自2008年上市以来,它仅仅用了2年的时间,便问鼎A级汽车销售市场的冠军。上市4年以来,上海大众朗逸的累计销量逼近了80万辆,也就是说,平均下来,每月就有1.6万名消费者选择上海大众朗逸。由这些数据不难看出,在A级汽车销售市场,上海大众朗逸毫无争议地确立了领航者的地位。

如今,上海大众全新朗逸即将



带着全新面貌自胜,以其扎实、硬挺的风范、越级舒适的价格标准势必将精彩地实现朗逸品牌对车市的承诺,并将开创在中级汽车销售市场的新篇章。

在竞争激烈的车市,全新车型推出层出不穷,全新朗逸在亮相之初便一举斩获唯莱汽车设计大奖,更引发了消费者强烈的期待。而随着全新朗逸正式上市的大势逼近,消费者对它的关注度持续发酵,有如“近水楼台先得月”。相信这款集成了大众汽车最新设计语言的全能高端中级轿车定当不负消费者的期待。

心领口诵言,8月19日,全新朗逸的带来震撼体验即将开启。