

# Rebound Diet

## 避免的食物

(次序愈前的愈為重要)

**果糖:** 蘋果, 梨, 提子, 棗, 西瓜, 芒果, 菠蘿, 無花果, 哈蜜瓜, 香蕉, 士多啤梨, 奇異果, 洋李, 橙, 蜜糖, 葡萄乾.  
以果糖調味的食物, 轉化糖, 改造粟米粉, 糖漿, 高果糖粟米糖漿

**糖:** 原糖, 蔗糖蜜, 黑糖, 蔗糖, 甜菜, 粟米糖漿

有關疾病: 致肥, 糖尿病, 膽固醇, 痛風, 皺紋, 衰老, 癌症

**大豆:** 所有大豆製品, 醬油, 大豆蛋白, 水解大豆油, 水解大豆蛋白, 發酵大豆製品, 豆奶, 豆腐

有關疾病, 度過活躍症, 癡呆症, 記憶力衰退, 不育

**味精:** 谷氨酸鈉(mono-sodium glutamate), 天然調味品, 調味鹽, 鬆肉粉, 增味劑

注意: 很多調味料含有味精

有關疾病: 度過活躍症, 癡呆症, 神經損害, 胸悶, 呼吸困難, 氣促, 水腫, 腫脹, 致肥, 焦慮, 心悸, 惡心, 嘔吐, 腹瀉, 流眼水, 咳嗽, 喘氣, 哮喘

**奶製品:** 脫脂奶, 低脂奶, 乳固體, 奶飲品, 乳清蛋白, 牛奶糖, 蛋白棒, 牛奶朱古力, 奶茶, 鮮奶咖啡,

有關疾病: 不育, 關節炎, 痛症, 癌症, 血管硬化, 高血壓

**鈣及維他命D:** 鈣及維他命D補充品, 鱈魚肝油(cod liver oil), 比目魚肝油(halibut liver oil), 魚肝油, 高鈣奶, 維他命D奶, 加強/濃化奶

有關疾病, 心臟病, 心臟病發, 血管硬化, 高血壓, 骨質脆弱, 腦損害, 囊腫, 纖維瘤

**菜油:** 棕櫚油, 油菜籽及向日葵油, 月見草油(evening of primrose oil), 琉璃苣油(borage oil), 亞麻子油(flax/Linseed oil), 大豆油, 芥花籽油(canola oil), 粟米油, 棉籽油, 紅花籽油, 穀物, 酸莓, 巴西莓(acai berry), 大部份菜油含有大量不飽和脂肪及奧米加6

有關疾病: 自體免疫疾病, 糖尿病, 乳癌, 前列腺癌

**麩質(Gluten):** 全麥, 燕麥(oats), 燕麥粉(oatmeal), 裸麥(rye), 大麥(barley), 穀皮(Bran), 小麥忌廉(cream wheat), 古斯米(couscous), 麥芽(malt), 小麥胚芽, 小麥, kamat, 斯佩耳特小麥(spelt), 杜倫麥(durum), 粗粒小麥粉(semolina), 可能含有麩質的食物, 麵條, 蛋麵, 香腸, 維也納香腸(wieners), 博洛尼亞香腸(bologna), 糊狀食物(battered food), 肉湯(bouillon), 混合湯料(soup mixes), 罐頭湯, 醬油, 通心粉, 意大利粉, 美綠麥芽飲品

麵包: 為了讓麵包更美味和鬆軟, 大部份麵包都含有谷氨酸鈉例如:E621. 可以選擇自製麵包, 必需使用酵母, 酵母是營養和維他命的主要來源, 非漂白的麵粉, 避免使用全麥麵粉 避免吃蛋糕, 鬆餅, 曲奇, 因為它是未經過發酵的食物.

有關疾病: 中風, 心臟病, 靜脈曲張, 循環系統變弱, 冷手/腳

**生食物:** 被細菌污染的食物, 沙律, 用以下程序把食物殺菌: 煮, 蒸, 並用醋, 鹽, 草本, 酒精或其他傳統方法來殺菌

有關疾病: 消化系統疾病, 甲狀腺機能不良, 腸易激綜合症(IBS), 潰瘍, 胃灼熱, 胃氣脹

**葡萄糖胺(Glucosamine):** 補充品, 關節補充品, 含有葡萄糖胺的寵物食品

有關疾病: 白內障, 失明, 糖尿病, 癌症

**賴氨酸(Lysine):** 補充品, 治療疱疹(herpes)的軟膏(ointments), 疱疹療法

注意: 乳清蛋白含有高含量的Lysine

有關疾病: 免疫系統變弱, 皮膚變薄, 脫髮, Erectile Dysfunction (ED), 傷口癒合變慢, 增加受傷機會, 腱受傷, 肌肉痛, 腹脹

**白肉:** 雞胸肉, 小牛, 羔羊(不包括魚類及海鮮)

有關疾病: 免疫系統問題, 減慢治癒速度, 肌肉退化, 活力低