

Rebound Diet

增加的食物

(沒有特別的次序, 進食多些不同種類食物, 並減少食物的份量)

動物脂肪: 對免疫力有很多好處, 是菜油沒有的。包括牛油, 牛脂, 羊脂, 豬油。

好處: 減輕體重, 改善循環系統, 減少中風及患上心臟病的機會, 更好的生產力, 減少自體免疫疾病

咖啡: 含有咖啡因比不含咖啡的咖啡因有效兩倍, 你可以加入少量的全脂忌廉, 或大量的朱古力及玉桂。

如果想令咖啡有甜味, 最好選擇葡萄糖(Glucose)。

好處: 減少患癌的機會, 改善腦部及肌肉功能

鹽: 氯化鈉是身體必須的元素。最好在食物煮熟後才加鹽, 把鹽放在桌面上, 在吃的時候才加入。很多煮食鹽含有糖份或味精。進食咸味的食物如橄欖和花生, 可以吸收好的鹽份。煮食時加入鹽可以減少患上心臟病的機會並會更長壽。

好處: 改善高血壓, 減低患上心臟病的機會, 改善皮膚乾燥, 更好視力, 改善腸道功能, 減少便秘。

雞蛋: 每天吃雞蛋(包括蛋黃)是不會明顯影響不好的低密度膽固醇(bad LDL cholesterol), 雞蛋含有好的高密度膽固醇(good HDL cholesterol)。食雞蛋可以改善膽固醇及健康。動物膽固醇可以為身體提供類固醇激素, 令我們更年輕。這些包括DHEA, androstenidione, 辜酮(testosterone), 雌激素(estrogen), 雌二醇(estradiol), (黃體素)Progesterone, 皮質醇(Cortisol), 醛甾酮aldosterone, 見[列表](#), 這些元素對好的月經周期非常重要。

好處: 改善情緒, 更好的生育能力, 增加免疫功能

豆莢: 花生, 豆類, 扁豆除了黃豆。

好處: 減少糖尿病

果仁: 杏仁, 腰果, 碧根果(Pecan), 巴西栗, 核桃, (把潮濕的果仁焙乾及以鹽調味)

好處: 減少患癌的機會, 改善免疫系統

籽: 大麻籽(中國人用來製造火麻仁), 南瓜籽, 芝麻, 葵花籽。

(避免吃他們的油製品, 例如葵花子油, 因為當中含有奧米加6)

番茄: 罐頭番茄含有的營養量比新鮮番茄多5倍。最好把番茄和肉類或牛油一起煮熟, 茄紅素只會在加熱過後才會被身體吸收。

紅肉:

定義 - 未熟時是紅色, 煮熟後不是白色, 成年的哺乳類動物某些家禽。 牛肉, 鹿肉, 羊肉, 烏雞肉, 鴨肉, 火雞肉

最好是以草養的動物, 穀物養的動物脂肪質素比較低。

牛奶養殖的動物不算是紅肉。 也不要吃小牛肉和羔羊。

火雞: 雞胸肉比其他的鳥類深色

鴨肉和烏雞: 鴨胸肉的顏色較深, 因為運動和上升的營養水平。

雞肉的卡路里差不多但營養量較低。

好處: 縮短住院時間

香料: 玉桂, 黃薑粉, 黑胡椒, 辣椒, 芫荽

其他 - 紅酒, 醋, 白米飯

