

無痛低碳的幸福減法飲食

專業台灣在地化飲食轉型指南

建立在科學基礎上的幸福生活模式

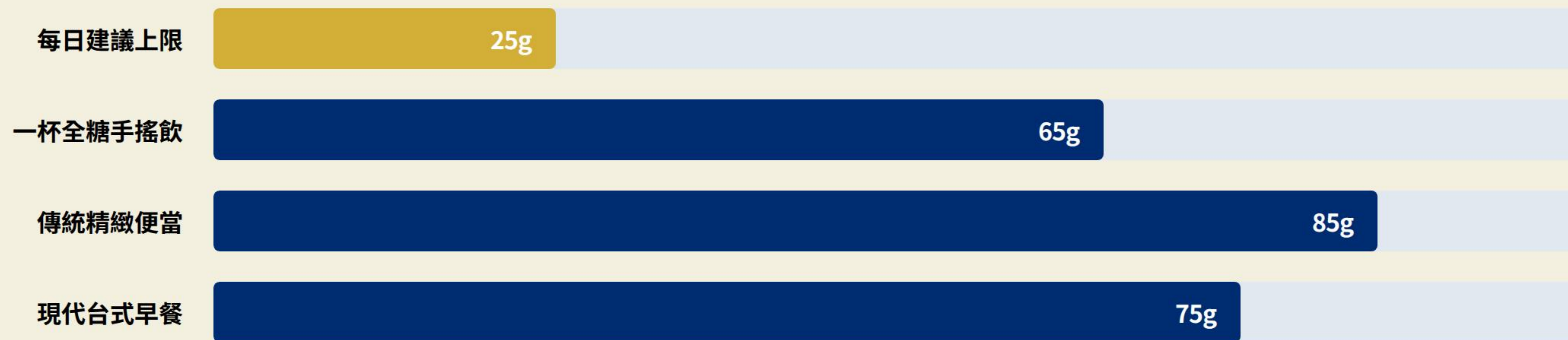
「飲食不應是精算的苦行，
而是一種找回身體主權的幸福選擇。」

— 減法飲食的核心哲學

現代人的飲食困局

為何我們吃得越飽，卻感覺越累？

精緻糖分攝取過量的現況



資料來源：台灣國民營養狀況變遷調查。精緻碳水是導致胰島素阻抗與慢性疲勞的主因。

核心心法：211 餐盤

視覺化的比例管理，徹底告別磅秤焦慮

211 餐盤的三大核心支柱



50% 蔬菜

提供豐富微量元素與膳食纖維，建立血糖防護層，穩定飽足感。



25% 蛋白質

肌肉維持與代謝的基石。優先選擇原型魚肉、雞蛋與豆製品。



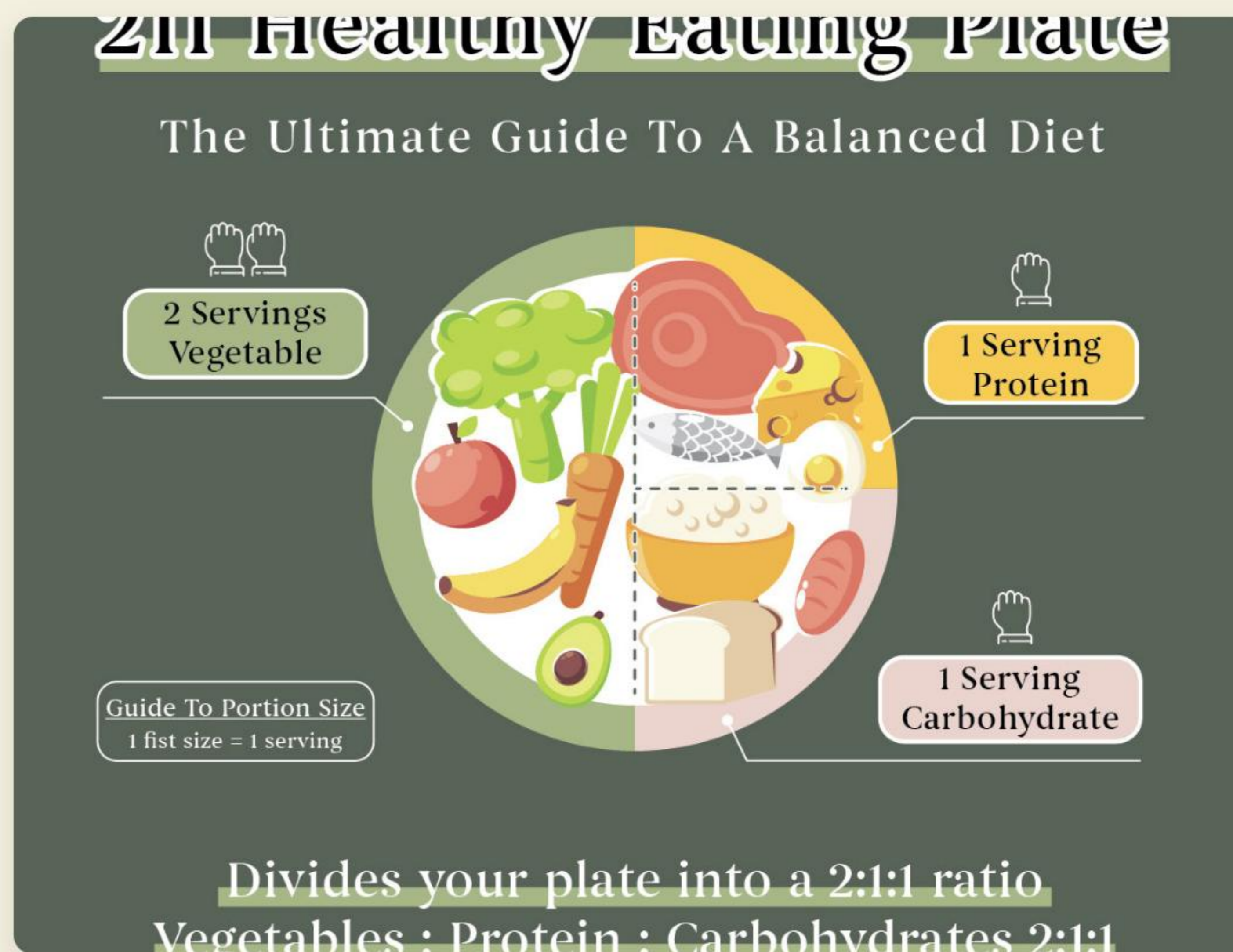
25% 原型澱粉

優質複合碳水。如地瓜、南瓜、糙米，提供大腦所需的長效能量。

「水、肉、菜、飯」的魔法順序

1. 餐前飲水：啟動代謝開關。
2. 優先蛋白：延緩血糖上升斜率。
3. 補足纖維：增加飽足感，平抑胰島素波動。
4. 最後碳水：享受美味但不超標。

調整順序，能讓同一份餐點在體內產生截然不同的生理效應。



無痛減脂的科學基礎

100%

無痛飽足感

拒絕意志力的內耗

當血糖穩定在正常區間時，身體不會發出錯誤的飢餓信號。這就是為什麼減法飲食不需要計算卡路里，因為「飽足」是身體最自然的剎車機制。

研究顯示，高纖蛋白飲食能有效降低餐後 3 小時的飢餓感 40%。

台灣外食族生存攻略

在便利商店與市場中，找出你的幸福提案


超商 (7-11/全家) 減法組合建議

餐別	推薦組合 (211 比例)	避雷守則
活力早餐	無糖豆漿 + 茶葉蛋x2 + 御飯糰(半份)	避開奶茶、三明治白吐司
超商午餐	舒肥雞胸肉 + 生菜沙拉 + 夯番薯(小)	避開勾芡義大利麵、涼麵醬料
輕食晚餐	關東煮(白蘿蔔/黑輪) + 盒裝嫩豆腐 + 鮮乳	避開甜不辣、丸類等加工品
點心解饞	原味堅果 + 85% 黑巧克力	避開含糖果乾、高碳餅乾

傳統市場的寶藏食材



時令深綠蔬菜

 Healthy Section

高品質原型肉類

 Greens

抗發炎優質油脂

社交場合不破功的應對心法



火鍋店：選清湯底，菜盤先上。捨棄加工丸類，主食換成蛋或更多蔬菜。



夜市攻略：選鹽水雞（多選菜）、烤肉串（不刷醬）、切塊水果。避開炸物與羹湯。



手搖飲品：無糖純茶、鮮奶拿鐵（不加糖）。真的想喝珍珠？改選寒天或愛玉。

居家廚房的減法實驗室

簡單代換，重拾味蕾的自由與驚喜

創意低碳食材代換

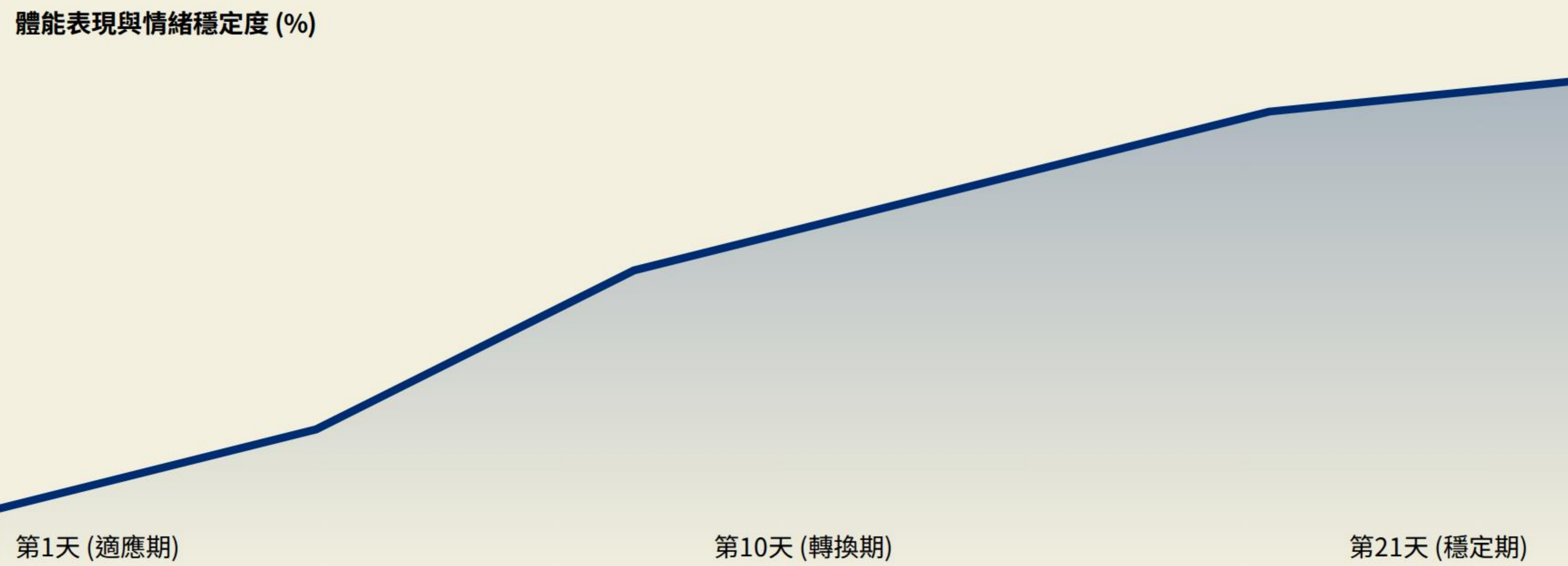
櫛瓜麵與花椰菜米

這不是節食，而是對食材的重新詮釋。利用櫛瓜刨絲器或切碎的花椰菜，能完美替代澱粉主食的口感，大幅降低碳水密度。

口感祕訣： 加入一顆鹹蛋或少量肉燥翻炒，風味與飽足感更上一層樓。



21 天生理數值穩定趨勢



當身體切換為「燃脂模式」，您將感受到前所未有的精力充沛。

見證力量：林小姐的轉變

「我重新愛上吃飯的感覺」

以前總以為要變美就得挨餓，結果只是不斷復胖。開始減法飲食後，我不僅體態變輕盈，更重要的是長期困擾的「腦霧」完全消失了。

— 32歲，行銷主管

見證力量：王先生的體悟

「中年不再是沈重的代名詞」

原本擔心外食應酬會讓計畫失敗。掌握 211 比例後，我在熱炒店、聚餐中也能優雅選擇。腰圍縮小了兩吋，體檢紅字也悄悄回歸正常。

— 45歲，工程師

21 天幸福重塑路徑



第 1-7 天
覺察期
練習辨識糖分
適應進食順序



第 8-14 天
轉換期
體力顯著回升
不再渴望甜食



第 15-21 天
穩定期
建立自動化習慣
享受全新體態

您的幸福，值得量身打造

關於「無痛低碳」的任何疑問？

讓我們一起在討論中，找出最適合您的減法公式。

開啟您的幸福旅程

減法不是失去，而是為了騰出空間，
裝下更輕盈、更有活力的自己。

LowCarbonIDo | 陪您一起，吃出幸福力

Image Sources



https://cdn.shopify.com/s/files/1/0268/0704/2133/files/211_healthy_plate.jpg?v=1672979136

Source: 27group.com.my



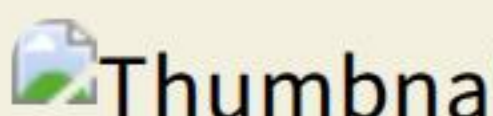
<https://taiwanderers.com/wp-content/uploads/2024/09/lioning-3.jpg>

Source: taiwanderers.com



<https://tiffycooks.com/wp-content/uploads/2024/06/7-11-Full-Meal-1.jpg>

Source: tiffycooks.com



Thumbnail for
www.vecteezy.com

https://static.vecteezy.com/system/resources/previews/045/287/046/non_2x/collection-of-green-nature-coconut-trees-icon-can-be-used-to-illustrate-any-nature-or-healthy-lifestyle-topic-vector.jpg

Source: www.vecteezy.com



<https://www.wholesomeyum.com/wp-content/uploads/2024/06/wholesomeyum-Zucchini-Noodles-Recipe-Zoodles-2.jpg>


Source: www.wholesomeyum.com



<https://media.istockphoto.com/id/160987390/photo/seaside-woman-portrait.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=CNZtmEs3Zts8U82tjG9sRlxNea3mupFljgIWnH7hrYY=>

Source: www.istockphoto.com

Image Sources

 Thumbnail for <https://media.istockphoto.com/id/1494323478/photo/portrait-of-asian-chinese-mixed-race-senior-mature-man-in-collared-business-shirt-smiling.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=4JqJepwAHX40VIYgMJ4Lqs4BlbLEk9ilqqnaatCYQUM=>
www.istockphoto.com
Source: www.istockphoto.com

 Thumbnail for http://cookanyday.com/cdn/shop/files/Anyday_Photos_Recipes_ZoodleswithShrimbandPesto_1024.webp?v=1722549109
cookanyday.com
Source: cookanyday.com