

# 72+小時長斷食指引

DailyKETO親測體驗記錄



**DailyKETO**

# 目录

- 一、准备与用量
- 二、断食期间遇到的各种症状的解决方案
- 三、断食小贴士：
- 四、如何复食
- 五：标准的一日一餐
- 六、72+断食后一日一餐的效果
- 七、可吃的生酮零食和对体重的影响
- 八、生酮餐先吃什么？
- 九：如何持续减重？
- 十、断食问答

## 一、准备与用量

### ✦ 断食前准备：

- ✓ 达到一日一餐最理想，最少一日两餐达到 4 小时内吃完。
- ✓ 基础补剂必备：营养酵母粉/营养酵母片、电解质粉、
- ✓ 基础补剂可用：天然 VC、微量矿物质元素（防止脱发）、D3&K2MCT
- ✓ 柠檬汁（整果压榨或自己压榨）
- ✓ 海盐

### ✦ 断食时可喝的饮料：

1. 无糖黑咖啡，仅限早上
2. 柠檬水，苹果醋仅限第一天早上。
3. 电解质水，一整天随时喝。（一定要优质无加糖电解质水）
4. 绿茶（花草茶也可以）、断食无糖茶（BERG）
5. 白水
6. 一平茶匙海盐（5g），很重要，可以全天在饮品中加海盐。
7. 可吃维他命营养品，只要不是蛋白粉，因热量很少。

- ✓ 基础补剂：**营养酵母粉/营养酵母片、电解质粉、天然 VC、微量矿物质元素、D3&K2MCT**
- ✓ 加强补剂：鳕鱼肝油、益生菌、B1 及其它你正在吃的营养补剂（不含蛋白粉）

### ✦ 每日喝的量与时间

#### ◆ 早晨空腹：起床后喝一杯



柠檬水



柠檬姜水



苹果醋柠檬水

用量：一湯匙



◆ 整天隨時：電解質粉水+檸檬汁（1 湯匙）+海鹽（也可以單獨加入白水中）



## 二、断食期间遇到的各种症状的解决方案

✦常用断食期间基础补剂及对应的症状

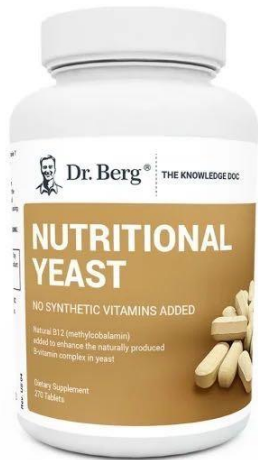
◆如果無精神、頭霧：



◆如果有輕微低血糖感覺：



◆如果有餓（想吃東西）的感覺：非真餓。



◆如果乏力：

增加海鹽。可加入電解質水中，可以加入檸檬水中，也可以加入白水中喝。

▲！注意：

- ✓D3&K2 建議用 D3&K2MCT，如果用膠囊的會出現心悸不舒服症狀。
- ✓在不舒服的時候不要停止斷食，熬過過渡期。
- ✓不要喝蛋白質奶昔或其他蛋白質補充劑。

### 三、斷食小貼士：

- ✓讓自己忙起來。
- ✓把食物收起來。
- ✓多與大家溝通！
- ✓對自己講：今日我斷食，不吃飯、精力充沛！
- ✓晚上早些睡覺，睡眠中是最好燃燒脂肪的時候。

### 四、如何復食

已完成 72+ 的朋友，復食第一日參考：復食第一天只吃一餐，蔬菜沙拉 200 G，如果熟菜加一倍，雞蛋或三文魚較易消化的，勿吃紅肉，不要喝蘋果醋。這樣復食後不會反彈，還會再降！

### 五：标准的一日一餐

- ◆早上空腹：蘋果醋一湯匙+檸檬汁一湯匙。（剛進行 72+ 長斷食的朋友前两天不喝蘋果醋）
- ◆正餐：蔬菜沙拉 200-280 g，熟蔬菜 400-500 g。肉、蛋、魚約 100-150 g。  
巴西果仁一粒。



150 克生肉重



120 克生菜重（要兩倍的量）



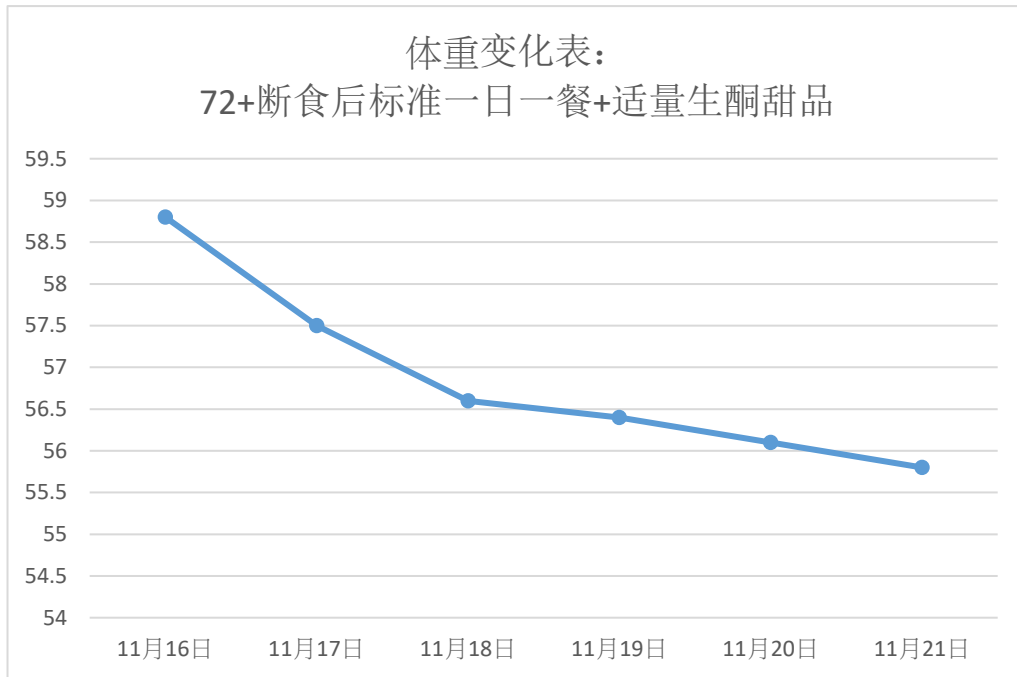
一餐蔬菜沙拉量参考，约 200-240G

- ◆ 全天任何时候：電解質水、營業酵母、D3&k2 及你需要的其他補劑。
- ◆ 基礎補劑：營養酵母粉/營養酵母片、電解質粉、D3&K2
- ◆ 加強補劑：鱈魚肝油、天然 VC、微量礦物元素、益生菌、B1 及其它你需要的非蛋白粉类补剂。

## 六、72+断食后一日一餐的效果（实测结果）

时间	体重	备注	生酮甜品
11月16日	58.8	开始	
11月17日	57.5	断 24+	
11月18日	56.6	断 48+	
11月19日	56.4	断 72+ 开始进食一日一餐	小块黑巧蛋糕
11月20日	56.1	开始进食一日一餐	冰激淋一个球
11月21日	55.8	开始进食一日一餐	





## 七：可吃的生酮零食和对体重的影响

- ◆ **坚果类：**巴西果仁（每日 1-2 粒）吃多会增肥  
碧根果仁（每日一个手撑大小，约 15 粒）吃多会增肥  
澳洲坚果（每日一个手撑大小，约 15 粒）吃多会增肥
- ◆ **甜品类：**生酮蛋糕，每日 5CM 直径大小一份，吃多会增肥  
生酮饼干，每日 5CM 直径大小两块，吃多会增肥  
生酮面包，每日一个餐包，吃多会增肥
- ◆ **冷品：**冰激淋，每日一个球，吃多会增肥

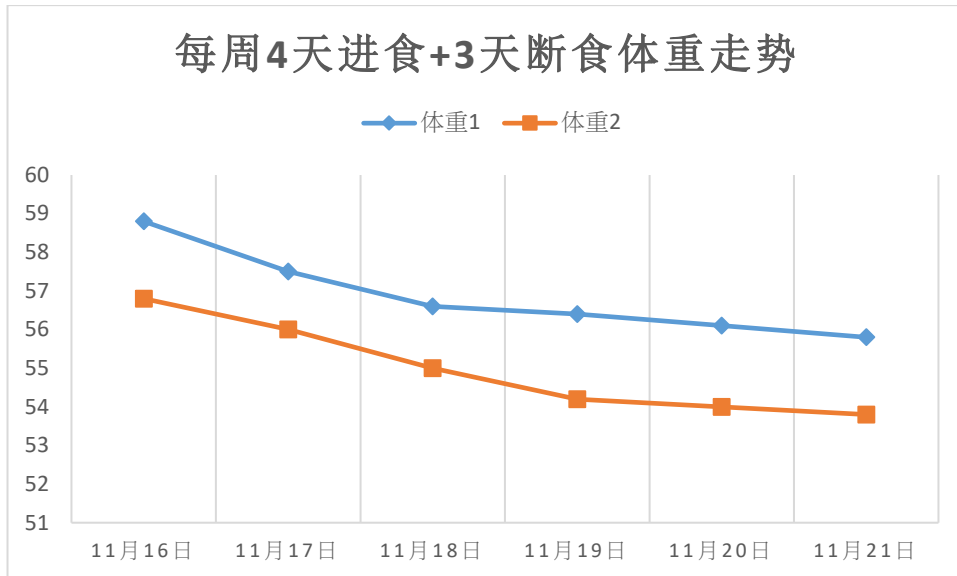
## 八、吃生酮饮食餐的先后顺序？

- ✓ 蔬菜
- ✓ 脂肪+蛋白质
- ✓ 坚果
- ✓ 水果
- ✓ 甜品

以上顺序，前两项不可以翻转、不可以混合吃，后三项可以任何选择一样吃最多两项吃，顺序随意。

## 九：如何持续减重？

可以四天一日一餐+三天断食交替进行，可以有效快速地减重。



上表可以看到：

体重 1 进行 3 天断食后+四天进食

体重 2 再次进行 3 天断食+四天进食

整体走势是一直在下降的状态。

## 十、问题：

### ★為什麼斷食不餓？為什麼之前節食會很餓？

答：其原因就是能量供給不同，食碳水是用糖轉能量，如同我們用木頭燒火，要不停的加碳，才能保持不熄。而生酮則是脂肪供能，酮只是脂肪燃燒後的產物，如同燒煤，可以長時間地供應能量，不用隨時添加。所以大家不要覺得餓，所以斷食為什麼減重很明顯？因為你未攝入新的脂肪，它只能燃燒體存脂肪。從這一點大家可以明白，那些宣傳每天吃大量脂肪才是生酮的觀點是錯誤的，這麼吃怎麼可以減重？每日消耗是有數的，所以均衡飲食很重要，是保持良好狀態的唯一途徑。

### ★斷食與節食的区别？

答：節食是餓了也不吃，讓自己的一直餓着，這種是不健康的，是會讓自己身體出題的。

斷食是在生酮飲食的基礎上，通過燃燒自身體內脂肪而不需要外界供給的一種治療方法，可以讓身體的慢性病得以修復。整個過程是无饥饿感的，只需补充一些身体必要的矿物质和维生素即可。让身体有时间停顿下来，激发新生细胞、增强免疫系统，达到身体消炎、细胞自噬。

### ✦断食周期多久一次比较好？

答：如果身体病症比较多，建议二周一次 72+长断食，每周一次短断食。  
如果普通健身可一个月一次长断食，可每两周二天短断食。

### ✦为什么要测评我是否可以长断食？

答：因为要先确认你是否已经入酮，如果未入酮，那么还不能起脂肪燃烧系统，那就不是断食了，就成节食了。

入酮后再要看你到了什么程度，因为不同程度代表胰岛素阻抗有多严重，如果可以轻松断食，胰岛素阻抗不是很严重。如果不能长时间断食，则可能仍然有胰岛素阻抗，需要给更多的时间并继续努力！争取下一次进行长断食。

所以断食也是要循序渐进的，不是一下子就做到 72+的，一是对你的身体不好，二是对自信心了会造成伤害。

### ✦什么是间歇性断食？什么时长断食？

答：间歇性断食是指两餐之间的断食时间是 18-36 小时以内。  
长断食是指两餐之前的断食时间是 16-72 小时或更长。

### ✦断食每一个阶段对身体有什么好处呢？

答：**第一阶段：8-14 小时：**

- ✓ 稳定的血糖
- ✓ 消耗血液中储存的糖分
- ✓ 10 小时：肌肉消耗约 50%糖和 50%脂肪（你开始过渡到燃烧脂肪）
- ✓ 12 小时后断食的效果：生长激素急剧增加。
- ▲ 作用：抗衰老、燃烧脂肪、关节愈合、蛋白质合成。

**第二阶段：14-24 小时**

- ✓ 开始生酮
  - ✓ 减少饥饿
  - ✓ 更多能量
  - ✓ 改善心情
  - ✓ 改善认知能力
  - ✓ 18 小时后断食的效果：细胞自噬启动。
- 包括：回收旧受损蛋白质以及微生物、淀粉样蛋白减少。

**第三阶段：24-36 小时**

- ✓ 完全生酮和脂肪燃烧
- ✓ 肝脏正在燃烧脂肪、转变为酮。开始消耗糖原储备并依靠酮运行。如果有脂肪肝，这时就会开始燃烧肝脂肪，转化产生酮。身体发炎会消炎很多。

- ✓ 食欲下降
- ✓ 胃饥饿素减少，因肠首内干细胞会增生，会治好肠道问题。
- ✓ 增加 BDNF（大脑衍生神经滋养因子），心血管功能变好。脑功能也变好，会修复脑。

#### 第四阶段：36-48 小时（开始进入长断食）

- ✓ 细胞自噬
- ✓ 杀死癌细胞
- ✓ 减少氧化压力
- ✓ 减少无用蛋白质
- ✓ 记忆力提升

#### 第五阶段：48-60 小时

- ✓ 胰岛素敏感性超级提升
- ✓ 更多细胞自噬
- ✓ 消炎
- ✓ 肌肉萎缩愈合
- ✓ 节省使用蛋白质
- ✓ 48 小时后断食效果：开始产生干细胞。产生干细胞可以愈合修复身体、抗老化。降低癌症或肿瘤病症。

#### 第六阶段：60-72 小时

- ✓ 免疫系统再生
- ✓ 免疫干细胞激增
- ✓ 2014 年的一项研究表明，断食 72 小时可使免疫系统完全恢复活力，也降低化疗的伤害。

#### ✦ 长断食恢复饮食不能吃什么？

答：紅肉  
大餐  
高脂餐  
過多油脂的坚果（花生醬）

#### ✦ 断食对健康带来哪些变化？

答：✓ 糖尿病：斷食可以大大改善胰島素水平。可以通過斷食真正幫助改善血糖狀況。  
✓ 脂肪肝：當你斷食 18 小時以上，可以逆轉脂肪肝。  
✓ 食物過敏，斷食增加自噬功效，可以幫助修復、重建和增強免疫系統。  
✓ 斷食有助於改善生理時鐘。平衡某些荷爾蒙。

- ✓ 斷食有助於改善腸道菌群。
- ✓ 癌症，可以考慮定期做長斷食每日一餐，有助於降低葡萄糖和麩醯胺酸，吃飯時食甲大量十字花科蔬菜。
- ✓ 炎症，斷食超過 23 小時可能會出現消炎。

#### ★斷食对皮肤有什么益处？

答：✓ 生長激素是一種抗衰老激素，有助於保留蛋白質，让你看起来更年轻。

✓ 生长激素可以帮助你：燃烧体内脂肪、增加你的瘦肌肉质量、保护你的肌肉，防止流失、增加骨密度、促进胶原蛋白。

✓ 断食两天，生长激素增加多达 2 倍

✓ 断食三天，生长激素增加多达 3 倍

✓ 断食七天，生长激素增加高达 12.5 倍。

✓ 幹細胞是一種未變成其他細胞的細胞，定期斷食 72 小時后，你将刺激一些幹細胞。可以幫助建立新的組織。

#### ★斷食对减肥的作用大吗？如何解决顽固性体重减重？

答：間歇性斷食從每天 6 小時縮短到 4 小時。

生長激素是主要燃燒脂肪荷爾蒙，間歇性斷食可以促發生長激素頑固性體重，請考慮每二天一餐，確保營養充足，即 48 小時一餐。

# 结束语

本文用到的数据是经过 DailyKETO 本人亲身体会后进行总结与归纳，希望可以帮助到那些为了减肥而苦恼的人，本文可操作性很强，易于上手。

DailyKETO 做为健康生酮的引导者，将复杂高深的生酮简化为大家容易接受的生活生酮，让你的生活更健康、更快乐、更幸福。

在此也很感谢 Dr.Berg 博士的无私奉献，将健康、有益的知识传递给我们。Dr.Berg 产品网上销售平台：<https://s.wsxc.cn/WiwiMY>。



有任何问题或困惑可以联系我们：[dailyketo777@gmail.com](mailto:dailyketo777@gmail.com)

WECHAT:



WHATSAPP:



此文版權歸屬 DailyKETO ，任何人不可未經許可隨意轉發。