



# YES & NO 食物列表



# 「YES 食物列表」

「Yes 食物」大多升糖指數低，這類食物對身體代謝有更好的影響，因為它們被消化及吸收的速度較慢，能夠減少體內血糖劇烈波動，同時減少胰島素的分泌。

「Yes 食物」會讓你維持長時間的飽足感，幫助你降低嘴饞慾望，同時將你的身體代謝轉變成脂肪燃燒模式。

請每隔 2-3 小時，依照你當下的飢餓程度，從「Yes 食物」中選擇一些來吃。  
如果你不餓，那就吃一小口「Yes 食物」，優先推薦 - 蛋白質食物。

## Vegetables 蔬菜

### 蔬菜（所有種類）

高麗菜

小白菜

大白菜

空心菜

青江菜

地瓜葉

過貓

山蘇

川七

皇宮菜

龍鬚菜

水蓮

芥藍菜

西洋菜 / 水芥菜

大頭菜

菠菜

芥菜

綠花椰菜

綠花椰菜苗

白花椰菜

蘆筍

竹筍

玉米筍

筊白筍

白蘿蔔

茄子

牛蒡

蓮藕

西洋油菜花

秋葵

西洋芹菜

芹菜

迷迭香

巴西利 / 巴西里 / 歐芹

香芹 / 香芹根

燕菁（小蘿蔔）

山葵

荸薺

寬葉羽衣甘藍

羽衣甘藍

球芽甘藍

蒔蘿

綜合綠色蔬菜

朝鮮薊

甜菜根（少量）

### 豆科蔬菜

長豆

四季豆

### 椒類（所有種類）

甜椒

青椒

### 辣椒類（所有種類）

墨西哥辣椒

青辣椒

哈瓦那辣椒

### 芽菜類

豆芽菜

苜蓿芽

### 蔥薑蒜類

大蒜

薑

蔥

紅蔥 / 紅蔥頭

香菜

九層塔

百里香

茴香

香椿

蒜苗

韭菜

韭黃

洋蔥

### 瓜（所有種類）

苦瓜

冬瓜

絲瓜

黃瓜

櫛瓜

南瓜

橡子南瓜

斑紋南瓜

### 萵苣生菜（所有種類）

瑞士甜菜（豬菜 / 蒼蓬菜）

芝麻葉

### 其他蔬菜

蘑菇

金針菇

杏鮑菇

香菇

草菇

猴頭菇

黑木耳

白木耳

紫菜

海帶

海茸

海帶芽

金針花

酸菜（少量）

榨菜（少量）

蘿蔔乾（少量）

泡菜（少量）

### 水果

酪梨（每天 1-2 大匙）

椰絲（無糖）

檸檬（檸檬水）

萊姆

大番茄（少量）

橄欖（少量）

# Protein 蛋白質

## 家禽肉類

雞肉  
雞肉香腸  
鴨肉  
鵝肉  
火雞肉  
火雞胸肉（低鈉）  
火雞培根（低鈉）  
火雞肉香腸  
牛肉（瘦肉為佳）  
絞肉  
羊肉  
烤牛肉  
培根  
火腿  
豬肉（瘦肉）  
豬肉香腸（少量）  
烤豬肩肉  
豬肋排  
里肌肉  
午餐肉（低鈉為佳）  
義大利臘腸  
義大利辣味香腸

## 海鮮

沙丁魚  
秋刀魚  
竹筴魚  
鯖魚  
柳葉魚  
飛魚  
鰻魚  
虱目魚  
白鯧

黃魚  
鱸魚  
鯰魚  
鱈魚  
花鯽魚  
比目魚  
石斑魚  
鱈魚  
大比目魚  
鬼頭刀  
鯛魚  
旗魚  
鮭魚  
台灣鯛（吳郭魚）  
鱒魚  
鮪魚（水煮罐頭或新鮮）  
蛤蜊  
蜆  
海瓜子  
鮑魚  
九孔  
螃蟹  
蝦子  
龍蝦  
淡菜  
蠔  
干貝  
墨魚  
魷魚 / 花枝  
透抽 / 軟絲  
魷魚  
章魚  
海參

## 乳製品

（請參見油脂下方的  
乳製品列表）  
乳酪  
低脂乳酪  
蛋  
蛋代用品  
奶類（每天一杯 240 毫升）  
希臘優格（原味、調味或  
添加水果，選擇  
蛋白質含量高於糖分的）  
優格（低糖 / 高蛋白）

## 堅果 & 種子

請參考油脂下方列表

## 植物性蛋白質

天貝  
豆腐  
豆干  
豆皮  
麵筋  
麵腸  
千張

## 以下僅適用素食者

豆類  
毛豆  
純素漢堡  
純素乳酪  
純素乳酪通心粉  
純素披薩  
素食漢堡

## Dairy, Oil, Condiments

### 乳製品、油脂、調味料

#### 乳製品

牛奶（所有種類，每天一杯 240 毫升）

植物奶（所有種類，例如豆奶、杏仁奶、堅果奶等）

低脂優格（無糖）

優格（低糖 / 高蛋白）

希臘優格（原味、調味或添加水果，選擇蛋白質含量高於糖）

乳酪 / 起司

茅屋乳酪

奶油乳酪

菲達乳酪

羊奶乳酪

奶油（所有種類，適量）

無水奶油

椰子奶油醬

半牛奶半鮮奶油（1-2 大匙）

重鮮奶油（少量，乳脂 36% 以上）

酸奶油

#### 油脂（每天 1-2 大匙）

杏仁油

酪梨油

芥花油

椰子油

玉米油（少量）

棉花籽油（少量）

冷壓初榨橄欖油

魚油

亞麻仁油

葡萄籽油

大麻籽油

夏威夷果仁油

棕櫚油

花生油

橄欖油（純或清淡）

菜籽油

米糠油

紅花籽油

麻油

大豆油（少量）

葵花油（少量）

茶籽油

蔬菜油（少量）

核桃油

雞油（少量）

豬油（少量）

鵝油（少量）

#### 調味品 / 甜味劑 （適量攝取）

椰子花蜜

椰子糖漿

吉利丁

營養酵母

木糖醇

羅漢果糖

甜菊糖

#### 調味品 / 甜味劑 （適量攝取）

調味料（所有種類，適量）

所有香草和香料（例如胡椒、茴香、肉桂、咖哩等）

沙拉醬（1-2 大匙，任選）

亞洲芝麻醬（無糖）

胡麻醬

蠔油

素蠔油

味增（少量）

豆瓣醬（少量）

豆腐乳（少量）

沙茶醬（少量）

鹽

醬油（少量）

醋（所有種類，麥芽醋除外）

蘋果醋

蒜味奶油醬

青醬

義大利青醬

雞尾酒醬（海鮮沾醬）

雪莉酒（烹飪用）

辣椒醬

醃黃瓜

沾醬（蔬菜或乳製）

魚露（少量）

辣根（西洋山葵，少量）

芥末

山葵

鷹嘴豆泥醬（1-2 大匙調味用）

低脂美乃滋

#### 堅果 & 種籽

（堅果粉、生堅果、烤堅果，或加鹽堅果）

杏仁果

巴西堅果

腰果

栗子（少量）

奇亞籽

小茴香籽

椰子乾（無糖）

亞麻籽

榛果

山核桃

蓮子（少量）

夏威夷果

芥菜籽

胡桃

松子

開心果

南瓜籽

芝麻

黃豆仁

白瓜子

葵花籽

核桃

杏仁

#### 湯

高湯（肉、蔬菜、所有種類）

## Snacks & Beverages

### 點心及飲料

#### 點心

活力寶纖飲品  
葡安素  
安恬優纖素  
活力勁升乳清 / 酪蛋白飲品  
熊寶寶營養補充飲品  
美樂家各種營養補充飲品  
超快感無糖薄荷糖  
水煮蛋  
低脂馬芝瑞拉乳酪條  
(或任選其他乳酪，少量)

堅果和種籽  
醃黃瓜 / 蘿蔔 (或任選你喜歡的)  
炸豬皮 (所有口味)  
蔬菜和 1-2 大匙鷹嘴豆泥  
蔬菜和 1-2 大匙沙拉醬  
優格 (請參見乳製品列表)  
仙草  
愛玉  
茶凍 (無糖)  
豆花 (不加糖水)

#### 飲料

水 (每天至少八杯)  
天然氣泡礦泉水 (所有種類)  
天然氣泡水 (所有種類)  
碳酸水 / 天然蘇打水  
賽爾托斯 (純水 +CO<sub>2</sub>)  
無糖咖啡  
康普茶  
活力運動補給飲  
無糖風味水  
無糖茶 (康福茶 / 靜岡綠茶 / 南非國寶茶)

# 「NO 食物列表」

「NO 食物」大多升糖指數高，代表這些食物經過身體代謝後會輕易且快速的轉變成糖。不代表這些食物不好，但對它們上癮會導致代謝出問題。

在「重置階段」減少吃這些食物將會幫助你維持體內血糖穩定，並減少對垃圾食物及糖份的渴望，而這正是我們需要的脂肪燃燒模式。

請在「重置階段」至少 80% 時間要遠離下列食物，然後在第 3-6 周的重新導入及真實生活階段，每周三份再度享用當中一些你喜歡的食物。

## 主食類（飯、麵、麵包、五穀、麥片等）

米（所有種類）  
義大利麵  
（豆製義大利麵除外）  
麵粉（所有種類）  
麵包、墨西哥捲餅、餅皮  
藜麥  
黑麥  
大麥  
小麥  
燕麥  
穀物（一般和添加）  
穀麥片  
玉米穀片  
燕麥片  
爆米花

## 蔬菜水果

水果（所有種類）  
豆類蔬菜（除了四季豆跟長豆）  
扁豆  
豌豆  
鷹嘴豆（少量鷹嘴豆泥可）  
毛豆（可適用於素食者）  
馬鈴薯（所有種類）  
地瓜  
山藥  
胡蘿蔔  
玉米  
芋頭

## 醬料

醬料（所有種類 / 除 Yes 列表提到外）  
烤肉醬  
醃肉醬料 / 滷汁  
番茄紅醬  
番茄醬  
果醬  
堅果抹醬（所有種類）  
花生 / 花生醬

## 各種糖類

糖（真糖或人工）  
蜂蜜  
楓糖  
椰糖  
代糖  
龍舌蘭糖漿  
阿斯巴甜

## 零食點心

冰淇淋  
蛋糕  
糖果  
洋芋片（所有種類）  
蔬菜脆片 / 蛋白脆片  
巧克力  
餅乾  
奶油濃湯  
脫脂食品

## 飲料

汽水  
零卡飲料及食品  
甜茶  
果汁  
酒精 - 酒及料理酒精

# Supplement 營養補充

依照你的需求挑選營養補充產品。

## 我們推薦：



### 活力巔峰營養隨身包

提供 6 種營養補充，活力綜合維他命（女仕 / 男仕 / 銀髮配方）、EPA 關鍵魚油、寶維適 CV、活力思衛錠、運動復舒平衡錠、暢益生日暢配方。



### 活力基礎營養組合

提供 4 種營養補充，活力綜合維他命（女仕 / 男仕 / 銀髮配方）、EPA 關鍵魚油、活力思衛錠、暢益生日暢配方。



### Oligo 活力套組

含活力綜合維他命（女仕 / 男仕 / 銀髮配方）及活力寶鈣錠

## 依您的需求加入：



### 愛維健 / 愛維健 C

增強保護力，可選擇愛維健（膠囊）或愛維健 C（沖泡飲品）。



### Omega-3 深海魚油

從深海冷水魚種萃取的魚油，高含量 DHA。



### 暢益生日暢配方

一顆 100 億 7 種益生菌配方。



### 然倍速

草本萃取，能促進體內新陳代謝。

## 還有更多：



### 活力思衛錠

抗氧化維生素 ACE 及多種草本，從上到下全方位保護身體。



### 甲基 B 複合錠

高單位完整 8 種維生素 B，甲基葉酸及 B12 更好吸收，補足精神有活力。



### 思倍佳

萃取大自然元素，讓思緒靈活、清晰又專注。



### 寶維適 PLUS

添加葡萄籽 / 皮萃取物及維生素 E 具抗氧化作用。



### 維生素 D3

增進鈣吸收，維持肌肉、神經健康並提升保護力。



### 舒妙錠

蔓越莓 / 藍莓營養，女性私密保養。



### 艾薇爾

女性熟齡轉型保養，增添青春及活力。



### 紳體力行

男性順暢關鍵，Oligo 鋅有助維持生長發育及生殖機能。



### 寶維適 CV

10,000 顆葡萄萃取，循環活絡暢通。



### 活力寶鈣錠

每天補充 1000mg 鈣質，促進骨骼及牙齒健康。



### 觀適健 & 觀適健晶潤飲

添加葉黃素及玉米黃素，幫助明亮清晰，可選擇觀適健（軟膠囊）或觀適健晶潤飲（飲品）。



### 易舒寧飲品

充分放鬆，一夜好眠。



### 植醇魚油

添加植物固醇，幫助淨化負擔。



### 勁捷能加強錠

四效環節保養配方，潤滑、舒緩、強健、緩衝，滿足你的行動力需求。