

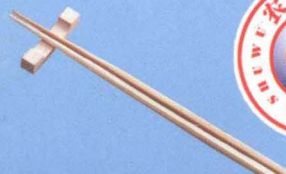


南海出版公司

28种 瑜伽·普拉提 必吃的食物

28 Kinds of 
indispensable food
for yoga and pilates

通过食物提高机体活力，调节内分泌
用食物补充瑜伽、普拉提运动所需的能量
食物帮你释放压力，愉悦身心，塑造美好形体
科学养生，合理饮食，保持身心健康



图书在版编目(CIP)数据

28种瑜伽·普拉提必吃的食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口:
南海出版公司, 2008. 2

(健康书系; 10)

ISBN 978-7-5442-4083-3

I. 2… II. 深… III. 健身运动—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第015793号

JIANKANG SHUXI (10) —— 28 ZHONG YUJIA · PLATI BICI DE SHIWI

健康书系(10) —— 28种瑜伽·普拉提必吃的食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhai cbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市彩视印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 5

版 次 2008年4月第1版 2008年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4083-3

定 价 10.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

28 ZHONG YUJIA · PULATI BICHI DE SHIWU

28

种瑜伽 · 普拉提必吃的

食物



南海出版公司

前言



瑜伽是印度的一种传统健身法。“瑜伽”意为“结合”，指修行，强调呼吸规则和静坐，以解除精神紧张，修身养性。普拉提是一种能够塑造腰部、腹部及臀部的肌肉曲线的运动，在美化形体的同时，并加强机体器官的功能，增强身体控制力、柔韧度和协调的能力。瑜伽、普拉提可帮助练习者舒缓紧张的神经，保持宁静、镇定和自信。它们已成为当代时尚男女的健身新宠。

练习瑜伽、普拉提的成效自然与饮食习惯密不可分。普拉提在饮食上强调以素食为主，少油调配，但也要配适量的荤食；瑜伽在饮食上强调以消化吸收为主要考量，蔬菜、水果搭配食用。瑜伽、普拉提练习者的饮食在烹饪上都以煮、蒸、煲为主，尽量少煎、炸、熏、卤、烤等。

瑜伽、普拉提的食物可分五大类。第一类为五谷类，有粳米、粟米、西谷米、高粱、大麦、青稞、糯米、紫米、玉米、小麦、燕麦、荞麦、芝麻、黑米等。第二类为干果类，有核桃仁、南瓜子、芡实、罗汉果、开心果、莲子、栗子、绿豆、黄豆、松子、花生、黑豆等。第三类为新鲜蔬菜水果类，有大白菜、生菜、大头菜、土豆、莴笋、百合、荸荠、红薯、花椰菜、西红柿、黄瓜、苦瓜、萝卜、菠菜、藕、南瓜、胡萝卜、香蕉、哈密瓜、草莓、葡萄、苹果、樱桃、桑葚等。第四类为奶制品类，有牛奶、酸奶、羊奶、奶酪、奶油等。第五类为其他类，有鸡蛋、鹅蛋、鸭蛋、鸽蛋、花生油、芝麻油等。



瑜伽、普拉提要求练习者必须每个动作到位，才能达到练习的效果。瑜伽、普拉提的饮食也应遵循这一原则，需要练习者有一种清新的、健康的饮食方式和习惯。

本书就是针对瑜伽、普拉提练习者饮食需要的特点，全面而翔实地指导练习者做出适合自己的营养美食。其特色在于：

1. 科学分析、通俗易懂。专业的营养师对每一种食材的营养功效都进行了详细的分析，介绍每一种食物对瑜伽、普拉提者练习者的作用，并且每道食物都有饮食搭配宜忌。

2. 适用食谱、操作简单。精心挑选的简单食谱，可操作性强，即使烹饪知识不是很丰富的人，也能完成烹饪。

3. 合理饮食、平衡健康。根据普拉提练习者的生理特征，合理安排饮食，运用不同的饮食进行食疗，增强体质，以辅助练习，安全、健康、有效。

4. 设计精美、物超所值。精美新颖的版式设计，配以清晰逼真的图片，赏心悦目，是一本不可多得的家庭必备书籍。

前言

小米

龙眼小米粥

燕麦

燕麦猪血粥

豆浆

芝麻豆浆

大白菜

三色白菜心

西红柿

西红柿沙拉

苹果

苹果橘子菜汁

苦瓜

苦瓜软骨汤

蘑菇

002

006

009

010

013

014

017

018

021

022

025

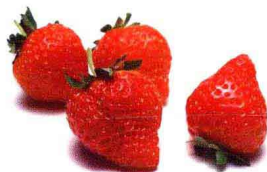
026

029

030

033

034



037

038

041

042

045

046

049

050

053

054

057

058

059

062

063

066

栗子蘑菇烧鸡

绿茶

龙井虾仁

绿豆芽

鱼香银芽

胡萝卜

酸甜西芹双萝饮

牛奶

杨桃牛奶香蕉蜜

香蕉

拔丝香蕉

香蕉火龙果汁

核桃

桃仁喇叭糕

草莓

山楂草莓汁



鸡蛋	067
火腿蛋卷	070
奇异果	071
奇异柠檬柳橙汁	074
生菜	075
柠檬生菜草莓汁	078
甲鱼	079
口味水鱼	082
沙锅焖水鱼	083
菠菜	084
菠菜拌蛋皮	087
黄瓜	088
黄瓜炒猪肝	091
红米	092
红米粥	095
莲子	096



099	莲子粥
100	木耳
103	木耳煮杂菌
104	蜂蜜
107	柳橙柠檬蜂蜜汁
108	柠檬
111	柠檬茭白瓜果汁
112	茄子
115	田园香茄
116	鱼香牛肉茄子
117	香菜
120	香菜豆腐鱼头汤



小米 Millet

简介

小米也叫粟，是谷中的良米。在我国北方，妇女产后常用它加红糖来调养身体。

采收加工

秋季果实成熟后采收，打下种子，去净杂质，晒干。

典籍记载

《本草药性大全》：“新粟米养肾气不亏，去脾热，常益中脘；陈粟米止泻痢分渗，却胃热，大解消渴。”
《纲目》：“粟之味咸淡，气寒下渗，肾之谷也，肾病宜食之。虚热消渴泻痢，皆肾病也。渗利小便，所以泄肾邪也。降胃火，故脾胃之病宜食之。”



营养师健康提示

小米宜与大豆或肉类食物混合食用。产后不能完全以小米为主食，应注意搭配，以免缺乏其他营养。小米性寒，胃寒者不能吃。

营养与功效

小米味甘咸，有清热解渴、健胃除浊、和胃安眠等功效，还有防治消化不良的作用。经常食用小米，可防治肾气或脾胃虚弱、腰膝酸软、消化不良等病症。小米属于糙米类，富含纤维，可治便秘、贫血。现代研究发现，小米含有较丰富的蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素B₁等营养成分，有“健脑主食”之称。小米还有防治神经衰弱的功效。

为什么要选择小米

小米中的色氨酸含量丰富，能促使大脑神经细胞分泌出一种使大脑思维活动受到暂时抑制的神经递质——五羟色胺，该物质能起到安定心神的作用。食用后，进行瑜伽或普拉提练习会使人的精神更快进入状态，令练习的效果更加明显。





适用量

每餐60克。

选购

以米粒大小均匀，颜色呈乳白色、黄色或金黄色，有光泽，很少有碎米，无虫，无杂质，味微甜，具有清香味的为佳。



营养成分分析

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	100	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	17	钙	mg	41
水分	g	11.6	胡萝卜素	μg	100	磷	mg	229
能量	kcal	358	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	284
	kJ	1498	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.33	钠	mg	4.3
蛋白质	g	9.0	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.10	镁	mg	107
脂肪	g	3.1	维生素pp(尼克酸)	mg	1.5	铁	mg	5.1
碳水化合物	g	75.1	维生素C(抗坏血酸)	mg	未测定	锌	mg	1.87
膳食纤维	g	1.6	维生素E(生育酚)	Total (mg)	3.63	硒	μg	4.74
胆固醇	mg	未测定		α-E	未检出	铜	mg	0.54
灰分	g	1.2		(β+γ)-E	未检出	锰	mg	0.89
				δ-E	3.63			

龙眼小米粥

009

特别介绍

此粥有补血养心、安神益智的功效。

原材料

龙眼30克、红糖20克、小米100克

调味料

红糖20克

做法



1. 将龙眼去壳取肉，与淘洗干净的小米一起入锅；



2. 加水800毫升，用旺火烧开后转用小火；



3. 熬煮成粥，调入红糖即成。



燕麦 Oat

简介

燕麦又名莜麦、油麦、玉麦，是一种低糖、高蛋白质、高脂肪、高能量食品。其营养成分不但含量高，而且质量优。但是燕麦质地较硬，口感不好，所以长期以来并不受欢迎。到了现代，燕麦的好处渐为人知，成了较受现代人欢迎的食物之一。在《时代》杂志评出的十大健康食品中，燕麦名列第五。燕麦经过精细加工制成麦片，使其食用更加方便，口感也得到改善，成为深受欢迎的保健食品。

食用

燕麦多用来做粥，或用来做汤，还经常以麦片的形式作为保健品。



营养师健康提示

习惯性流产者慎用。



营养与功效

燕麦性味甘平，具有补脾益气、止虚汗、降低血脂的功效，对慢性病、脂肪肝、肥胖症、糖尿病、浮肿、习惯性便秘、体虚自汗、多汗、易汗、盗汗等具有良好疗效。现代医学发现，燕麦含有淀粉、脂肪、蛋白质、维生素B₁和B₂，还含有多种酶类，这对高血压、高血脂、高胆固醇、动脉硬化均有较好的疗效。

燕麦含有多种酶类，具有抑制人体老年斑的形成，并延缓人体细胞衰老的作用。其中所含的丰富的可溶性纤维，可吸收大量的水分，使人容易产生饱腹感，从而达到瘦身的的作用。

为什么要选择燕麦

燕麦中含有丰富的可溶性膳食纤维，可吸收大量的水分，容易使人产生饱腹感，有助于减少能量的过量摄入。配合瑜伽或普拉提练习，能改善体质，使瘦身效果更加明显。



适用量

每次30克。

选购

以浅土褐色、外观完整、散发清淡香味的为佳。



[营养成分分析]

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	100	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	420	钙	mg	186
水分	g	未测定	胡萝卜素	μg	未测定	磷	mg	291
能量	kcal	367	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	214
	kJ	未测定	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.3	钠	mg	3.7
蛋白质	g	15	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.13	镁	mg	177
脂肪	g	6.7	维生素pp(尼克酸)	mg	未测定	铁	mg	7
碳水化合物	g	61.6	维生素C(抗坏血酸)	mg	未测定	锌	mg	2.59
膳食纤维	g	5.3	维生素E(生育酚)	Total (mg)	3.07	硒	μg	4.31
胆固醇	mg	未测定		α-E	未测定	铜	mg	0.45
灰分	g	未测定		(β+γ)-E	未测定	锰	mg	未测定
				δ-E	未测定			

燕麦猪血粥

013

原材料

燕麦150克、猪血100克

调味料

米酒、盐各少许

做法



1. 将猪血取出切成小块，燕麦洗净；



2. 再将燕麦、猪血放入锅中，加适量水煮1小时；



3. 待成粥后，加入米酒、盐调味即可。



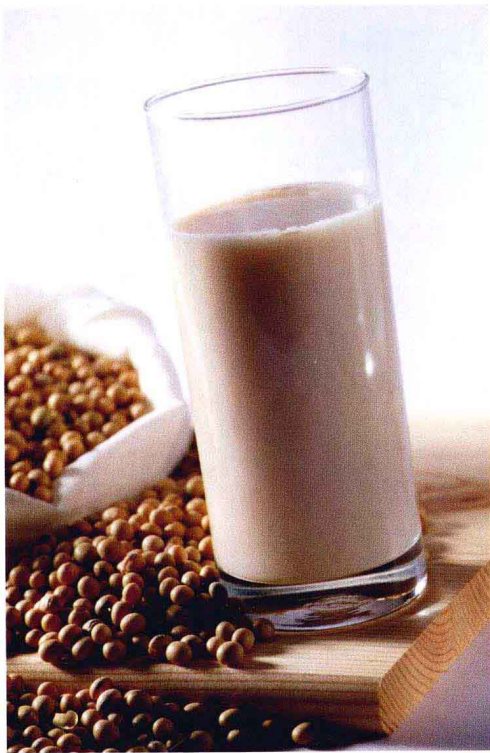
豆浆 Soybean milk

简介

豆浆为豆科大豆属植物大豆种子制成的浆汁，是人们喜爱的一种饮品，又是一种老少皆宜的营养食品，在欧美享有“植物奶”的美誉。

不宜空腹喝豆浆

从营养角度讲，豆浆是蛋白质含量很丰富的饮品，但是它只有在摄入足量淀粉食品后才能不被作为热量来消耗，真正发挥构造新组织、修补旧组织的作用。如果空腹饮用豆浆，它只能代替淀粉作为热量消耗掉，这样不仅使蛋白质浪费，又使体内营养失去平衡，从而加重消化、泌尿系统的负担。所以，喝豆浆的正确方法是应与含碳水化合物、淀粉多的食品，如饼干、馒头、面包等共食，或在早饭后1~2小时饮服。这样，豆浆便能在胃中与胃液发生比较充分的酶解作用，并可以使饮食平衡，有利于消化吸收，有利于充分发挥蛋白质的营养效果，使营养素完全被人体吸收，从而有利于人体健康。



喝豆浆四不宜

豆浆是营养丰富的饮品，每天喝上1~2杯豆浆对人体健康很有帮助，但是喝豆浆也需要注意一些日常容易忽视的问题。

1. 不宜生喝或未煮透喝。饮用生的或未煮透的豆浆，会引起恶心、呕吐或腹泻等。
2. 不宜加拌红糖。红糖的有机物会和豆浆的蛋白质结合，生成对人体有害的变性沉淀物。
3. 不宜加冲鸡蛋喝。蛋清与豆浆里的胰蛋白酶结合，产生不易被人体吸收的物质，不能增加营养。
4. 不宜空腹喝。空腹喝豆浆，豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消耗掉，不能充分起到补益作用。



营养与功效

豆浆营养丰富，味美可口，富含人体所需的优质植物蛋白，8种必需的氨基酸、多种维生素及钙、铁、磷、锌、硒等微量元素，不含胆固醇，并且含有大豆皂甙等至少五六种可有效降低人体胆固醇的物质。豆浆的大豆营养易于消化吸收，经常饮用，对高血压、冠心病、动脉粥样硬化及糖尿病、骨质疏松症等大有益处，还具平补肝肾、防老抗癌、降脂降糖、增强免疫力的功效。

为什么要选择豆浆

豆浆能够给机体补充优质的植物蛋白，使人的抗病能力增强，还能调节中老年妇女的内分泌系统，减轻更年期症状，减少青少年女性面部青春痘、暗疮的发生，使皮肤白皙润泽。瑜伽或普拉提练习者经常饮用豆浆，能增强身体的柔韧度。

