



北京协和医院专家为女性倾心打造

专家指导 美丽女人这样吃

陈伟 主编

瘦身、美白、抗皱、丰胸、美臀……每一个都是女人关注的焦点，
本书将为美丽女人找到**最佳饮食方案**！用**美食**来——解决“美丽”问题！



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家指导美丽女人这样吃 / 陈伟主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6678-3

I. 专… II. 陈… III. ①保健—食谱 ②女性—保健—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008) 第163620号

责任编辑: 翟 燕

责任终审: 劳国强

策划编辑: 翟 燕 张 弘

责任监印: 胡 兵 张 可

封面设计: 遥 物

版式设计: 遥 物

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年1月第1版 第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 6

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6678-3/TS.3888 定价: 26.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80532S1X101ZBW



专家指导 美丽女人这样吃

陈伟 主编

专家介绍

陈伟

现任北京协和医院
肠外肠内营养科副主任
医师。任中国医师协会
营养医师专业委员会常
委，中华医学会科普学
分会中青年委员，参加
国家“九五”、“十五”、
“十一五”课题研究工
作。发表学术论文十余

篇，从事临床疾病的营养治疗、大众健康的宣传教育工作。

译著《人体科学》，参与编写《临床肠外与肠内营养》《临床水与电解质平衡》《经肠营养》《糖尿病防治指南》等多部书籍。现任《中国社区医生》《糖尿病之友》《药物与人》《糖尿病天地》等杂志编委，从事科学普及工作。

著有《科学新钙念》《营养医生话补钙》《肥胖 200 个怎么办》《肥胖病的营养康复食谱》《糖尿病患者饮食指南》《糖尿病速配美食套餐》《孕产妇营养 132 个怎么办》《慢性肾脏病速配美食套餐》等十余部科普书籍。

致力于大众健康教育，在中央电视台《健康之路》节目进行保健知识的宣教；北京电视台《健康生活》节目进行营养知识的宣传教育；中央人民广播电台《空中医院》栏目进行健康知识讲座，在《北京晚报》《健康时报》等报纸、杂志发表大量科普文章。协助“好医生”“双卫网”等网络媒体建立健康知识内容。



Foreword

前言



在食物如此丰富的今天，人们不仅想吃得美味，更想吃得健康。面对琳琅满目的食材，您是不是会有无从选择的困惑？到底吃什么更适合自己？不同体质、不同年龄、不同性别的人是否有不同的饮食需求、食材宜忌？

为了解答上述疑惑，我们根据人群特征，首先推出4本“专家指导”系列图书，包括《美丽女人这样吃》《老爸老妈这样吃》《孕产妇这样吃》《糖尿病这样吃》。

为此，我们特地请北京协和医院相关专业的专家主持编写，凭借他们的专业知

识和多年的经验积累，为您挑选适合自己的健康食材。

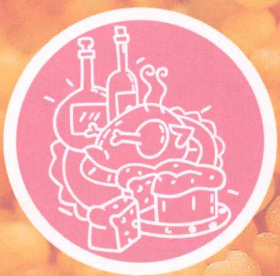
北京协和医院建成于1921年，是一所集医疗、教学、科研为一体的综合性医院，为国家卫生部指定的全国疑难病症技术指导中心之一，也是全国知名的三级甲等医院，其营养科、内科、妇产科、内分泌科等都拥有很高的专业水平和一流的医疗队伍，在同行中享有较高的知名度。这里的专家们，将为您提供更有针对性、更科学准确的贴心指导。

每一本书都先为您详细讲解相应人群普遍的健康问

题，然后“对症择食”，帮您挑选合适的食材，又在这众多的食材中，筛选出最具食疗效果、最有代表性的10大健康食材，更便于读者掌握和采纳。专家给出的推荐理由和科学的营养知识，会让您吃得更明白、吃得更健康！此外，每一种食材后面都会为您介绍相应的菜肴制作方法，健康、美味尽收其中！

衷心希望这套健康食谱可以帮您在饭桌上既多换几种好吃的花样，又带来健康的饮食理念！

编者





Contents

目录

PART 1 健美篇

我想要的“魔鬼”身材

10 成为胖子的“要因”

10 “饿”成的胖子

10 我家胖子多

11 吃饭，我有我习惯

11 过食咖啡和甜食

11 缺乏运动

12 专家的锦囊妙计

12 饮食要规律

12 配餐要合理

12 烹饪方法要得当

12 适量饮水

12 适当的运动

14 “瘦身”食材推荐

冬瓜 / 芹菜 / 香菇 / 萝卜

15 食材黑名单

16 专家重点推荐食材：魔芋

17 健康厨房

海带魔芋豆腐汤 / 素炒魔芋
/ 魔芋烧鸡 / 冬瓜排骨汤 /
海米冬瓜 / 芹菜炒豆干 / 香
菇烧菜心 / 香菇酿豆腐 / 炒
萝卜丝

我想要的“日光灯”般的白皮肤

22 美白的误区

22 追求立竿见影的效果

22 光顾美白不防晒

23 “美白针”白得健康吗？

23 没有针对性地盲目美白

24 专家的锦囊妙计

24 选对美白护肤品

24 时刻做好防晒工作

24 多吃富含维生素C的食物

24 按摩“美白穴”

25 “美白”食材推荐

番茄 / 黄瓜 / 杏仁

26 食材黑名单

27 专家重点推荐食材：薏米

28 健康厨房

薏米杏仁粥 / 红豆薏米沙 /
番茄炖豆腐 / 锦丁番茄羹 /
木耳炒黄瓜 / 炆黄瓜 / 西芹
炒杏仁 / 杏仁拌三丁

我想要的好气色

32 面色无华的原因

33 先天体质弱造成的差脸色

33 精神抑郁导致的面色不佳

33 生理期的坏气色

33 电脑族的脸色有些“菜”

34 专家的锦囊妙计

34 保证充足的睡眠

34 适当运动

34 多吃补血的食物

35 “补血”食材推荐

红枣 / 莲藕 / 鲮鱼

36 食材黑名单

37 专家重点推荐食材：山药

38 健康厨房

莲藕山药汤 / 山药粥 / 枸杞
山药 / 木耳红枣汤 / 凉拌藕
片 / 素三丁 / 芙蓉鲮鱼丝 /
砂锅鲮鱼丝

我要“战痘”

42 痘痘光临的原因

42 因饮食不当而来

42 因情绪或压力而来

43 因睡眠质量不佳而来

43 因肝脏功能不佳而来

43 因护肤品使用不当而来

43 专家的锦囊妙计

43 痘痘经常在嘴唇周围出现的
对策

43 痘痘长年长在上额和下巴
处的对策

44 痘痘以左脸颊为主的对策

44 痘痘以鼻子和右脸颊为主
的对策

44 痘痘以人中处为主的对策

45 “战痘”食材推荐

绿豆 / 苦瓜 / 百合

46 食材黑名单

47 专家重点推荐食材：金针菇

48 健康厨房

香油金针菇 / 金针菇牛肉卷
/ 金针菇肉丝汤 / 海带绿豆
汤 / 苦瓜镶肉 / 凉拌苦瓜 /
兰花扣百合 / 西芹百合

我想要的柔顺秀发

- 52 头发面临的危机
- 52 烫发、染发让头发很受伤
- 52 错误的清洁方法
- 52 错误的认识
- 53 体质虚弱易脱发
- 53 专家的锦囊妙计
- 53 摄取头发所需的营养
- 53 各种发质的护理技巧
- 54 最佳的养护方案
- 55 “秀发”食材推荐
 - 核桃 / 紫菜 / 黄豆
- 56 食材黑名单
- 57 专家重点推荐食材：黑芝麻
- 58 健康厨房
 - 黑芝麻拌菠菜 / 黑芝麻糊 / 核桃小米粥 / 核桃韭香虾 / 椒油鲜紫菜 / 紫菜豆腐汤 / 雪梨黄豆猪蹄汤 / 香黄豆

我想要的傲人美胸

- 62 “太平公主”原因何在
- 62 激素水平过低
- 62 过度减肥或身材过于瘦弱
- 62 内衣穿着不当
- 63 遗传基因
- 63 专家的锦囊妙计
- 63 饮食丰胸法
- 63 运动丰胸法
- 64 姿势丰胸法
- 65 “美胸”食材推荐
 - 莴笋 / 花生 / 黑豆
- 66 食材黑名单
- 67 专家重点推荐食材：木瓜
- 68 健康厨房
 - 冰糖木瓜盅 / 雪耳木瓜 / 山

药莴笋炒鸡肝 / 莴笋炒牛肉 / 五香花生米 / 花生炖猪蹄 / 糙米黑豆排骨汤 / 黑豆山药素鸡盅

我要“抗皱”

- 72 产生皱纹的原因
- 72 各种不同类型皱纹的成因
- 73 压力使皱纹过早产生
- 73 皮肤类型不同
- 73 其他因素
- 74 专家的锦囊妙计
- 74 补充水分
- 74 补充胶原蛋白和弹性蛋白
- 74 补充维生素
- 74 保证有规律的作息
- 75 “抗皱”食材推荐
 - 猪皮 / 鱼皮 / 牡蛎
- 76 食材黑名单
- 77 专家重点推荐食材：银耳
- 78 健康厨房
 - 凉拌银耳 / 银耳南瓜粥 / 肉皮冻 / 猪皮红枣羹 / 胡椒萝卜煮鲫鱼 / 苦瓜鲈鱼煲 / 牡蛎雪菜双豆汤 / 皮蛋牡蛎粥

我想要的美臀

- 82 为什么有这么多恼人的臀部问题
- 82 坐出来的臃肿臀部
- 82 吃得太咸
- 83 天生瘦弱脂肪少
- 83 缺乏运动
- 84 专家的锦囊妙计
- 84 饮食策略
- 84 运动策略
- 84 姿势策略

85 “美臀”食材推荐

- 芋头 / 南瓜 / 糙米
- 86 食材黑名单
- 87 专家重点推荐食材：豆腐
- 88 健康厨房
 - 毛豆烧豆腐 / 砂锅豆腐 / 绿豆沙酿香芋 / 芋头咸饭 / 韩式南瓜粥 / 素烧南瓜 / 海带糙米粥

我想要的美腿

- 92 腿部肥胖的类型
- 92 腿部肌肉型肥胖
- 92 腿部浮肿型肥胖
- 93 腿部脂肪型肥胖
- 93 腿部混合型肥胖
- 93 专家的锦囊妙计
- 93 合理饮食原则
- 94 不同类型的解决方案
- 94 揉捏按摩法
- 94 穿瘦身鞋走路
- 95 “美腿”食材推荐
 - 香蕉 / 苹果 / 鸡蛋
- 96 食材黑名单
- 97 专家重点推荐食材：红小豆
- 98 健康厨房
 - 红豆奶 / 红豆沙包 / 蜜蕉橙汁甜品 / 香蕉蛋羹 / 苹果豌豆沙拉 / 苹果银耳汤 / 五香茶鸡蛋 / 木耳炒鸡蛋

我想要的眼眸

- 102 是什么让清澈的明眸不再美丽
- 102 眼球混浊不清澈
- 102 眼睛干涩、发痒

- 103 迎风流泪
- 103 视力下降
- 103 黑眼圈
- 104 专家的锦囊妙计
- 104 合理的饮食能滋养眼睛
- 105 给眼睛足够的休息
- 106 “明眸”食材推荐
 - 枸杞子 / 鸡肝 / 菊花 / 扁豆
- 107 食材黑名单
- 108 专家重点推荐食材：胡萝卜
- 109 健康厨房
 - 炒胡萝卜丝 / 豆腐烧胡萝卜 / 胡萝卜炖牛肉 / 猪肝枸杞子汤 / 益寿枸杞汤 / 丝瓜炒鸡肝 / 酱鸡肝 / 菊花糕 / 肉丝焖扁豆 / 扁豆焖面

PART 2 疾病篇

痛经

- 116 痛经的原因
- 116 专家的锦囊妙计
- 116 保证足够的休息
- 116 注意保暖
- 117 饮食调养
- 117 “痛经”食材推荐
 - 酸菜 / 红薯
- 118 食材黑名单
- 119 健康厨房
 - 素炒酸菜 / 炒红薯泥

便秘

- 120 便秘的原因
- 120 生活习惯
- 120 生理上的原因

- 120 专家的锦囊妙计
- 120 养成良好的排便习惯
- 121 饮食中增加膳食纤维
- 121 “利肠”食材推荐
 - 白菜 / 西葫芦
- 122 食材黑名单
- 123 健康厨房
 - 拌白菜心 / 糊塌子

乳腺增生

- 124 乳腺增生的原因
- 124 内分泌紊乱
- 124 精神因素
- 124 专家的锦囊妙计
- 124 定期进行乳房自检
- 125 健康饮食
- 125 “防增生”食材推荐
 - 海带 / 酸奶
- 126 食材黑名单
- 127 健康厨房
 - 凉拌海带丝 / 酸奶沙拉

神经衰弱

- 128 神经衰弱的因素
- 128 性格因素
- 128 环境因素
- 128 专家的锦囊妙计
- 128 培养兴趣爱好
- 128 每天进行体育运动
- 128 合理安排饮食
- 129 “防神衰”食材推荐
 - 糯米 / 猪心
- 130 食材黑名单
- 131 健康厨房
 - 珍珠糯米丸 / 凉拌猪心

疲乏综合征

- 132 疲乏综合征的原因
- 132 缺乏锻炼
- 132 其他因素
- 133 专家的锦囊妙计
- 133 坚持有规律的锻炼
- 133 及时补充水分
- 133 饮食原则
- 133 “抗疲劳”食材推荐
 - 玉米 / 小米
- 134 食材黑名单
- 135 健康厨房
 - 玉米汁 / 小米栗子羹

更年期综合征

- 136 了解更年期综合征
- 136 发生时间
- 136 发生的原因
- 136 专家的锦囊妙计
- 136 饮食原则
- 137 加强锻炼
- 137 家人的关怀
- 10 “抗更年期”食材推荐
 - 莲子 / 丝瓜
- 138 食材黑名单
- 139 健康厨房
 - 莲子银耳粥 / 丝瓜豆腐汤

附录

- 140 美丽女人必吃的十大健康食材：营养素及饮食宜忌
- 143 营养素功能常识



专家指导
美丽女人这样吃



Part 1 健美篇

女人都希望自己是美丽的，而且是从头到脚的，为了这个目标奋斗终生的大有人在！那么女人该如何美丽自己呢？

瘦身、美白、抗皱、美胸、“战痘”、美臀……每一个都是女人关注的焦点！

请专家来一点一点解答这些女人最关心的问题吧。

让女人一步一步变美丽！

我想要的“魔鬼”身材

成为胖子的“要因”

女人们聚在一起聊的话题，除了男友、老公和孩子，就是互相学习“美丽经”了。这美丽的第一步当然得从身材说起。一个身材婀娜的女子且不论她的容貌如何，单看她的背影都让人心生向往，不要说男人喜欢多看两眼，就连女人也会忍不住回头张望。很多身材欠佳的女人会感叹，何时自己才能拥有如偶像剧中女主角一样的魔鬼身材呢？

要回答上面这个问题，先来看看下面这些因素你占了几条。

“饿”成的胖子

这话听起来有点怪，但道理却很简单。很多女人虽说对自己的身材很在意，但却总抵抗不了美食的诱惑。经常都是：为了减肥上午不吃早饭，中饭吃个苹果了事，到了晚上挺不住了，约上三五好友来个饭局，结果席间自然是把前两顿的损失都补回来了，这一顿基本上都会超标。因为此时身体中本能的一种自我保护能力开始起作用——它要储备食物，所以拼命刺激人的食欲，吃得多就再所难免了。另外，有

的人长期不吃早餐，身体内的新陈代谢就会受到影响，脂肪不能够正常代谢，反而会比以前更胖。

我家胖子多

人们常常发现很多家庭通常不止一个胖子，遗传固然是有一定影响，但更多的并非祖上的遗传基因所致，而是另有原因。

★ 饮食热量多

首先这个家庭的饮食习惯会有问题，喜欢摄入高热量、高脂肪的饮食，想不胖基本不可能。

★ 吃饭有“效率”

如果父母亲有人吃饭很快，孩子很可能会受影响，而吃饭快就容易吃得过量。在大脑还没来得及反应而给出已经“饱”了的信号时，主人已快速吃下了更多的食



物，等大脑信息到达时，早就吃多了。

★ 根基也重要

当然遗传的因素也不能忽视。父母都胖，子女出现肥胖的概率也相对较高，甚至自幼就是肥胖体型。多项研究表明单纯性肥胖具有遗传倾向，双亲均为肥胖者，子女中有70%~80%的人表现为肥胖，双亲之一(特别是母亲)为肥胖者，子女中有40%的人较胖。当然人群的种族、性别不同和年龄差别对致肥胖因子的易感性不同，科学研究表明，遗传因素对肥胖形成的作用占20%~40%。

吃饭，我有我习惯

★ 吃饭娱乐两不误

当电视节目越来越丰富时，边看电视边吃饭似乎成了一种很常见的情况，有的人还非常享受这种生活。其实这样非常容易吃得过量，因为分散了大脑对于过饱预兆的提示，脂肪自然也就有了堆积的可能性。

★ 零食也来凑热闹

很多人喜欢边玩电脑边吃零食，常常是聊得起劲，玩得开心，零食也不自觉吃掉了好几袋，这样还想不长肉，真的不太现实。而且这些零食多为一些膨化食品，既没有太多营养又有很高热量，实在是魔鬼身材的大敌。

过食咖啡和甜食

咖啡在我们这个喝茶的国度早已风靡，有的人即使不喜欢也会因为它是一种时尚的标志而默默接受。但如果你希望自己有一个魔鬼身材，你就应该远离咖啡因，当然不止是咖啡，而是咖啡因含量高的所有食物。因为

咖啡因会提高血糖水平，减慢脂肪的燃烧速度，让你的减肥计划一次次泡汤。

而喜欢甜食的人也是一样，糖也会提高血糖水平，使身体里产生过多的胰岛素，胰岛素会使脂肪在体内存储，难以消耗。

缺乏运动

到最后仍然不得不落到这个话题上，也是很多人明明知道却不愿面对的，她们觉得还是找一种特效减肥药更来得省心省力。但事实上每种减肥药都有它的副作用，对人体的伤害是不言而喻的，要想减肥除了尽心尽力的注意饮食，适当的运动必不可少。





专家的锦囊妙计

饮食要规律

不能因为要减肥就省去了某一餐，这种做法不仅不能减肥而且对身体健康也很不利。正确的做法是按时吃每餐饭，但量不能过多。只吃七分饱就可以了。如果在两餐间实在饥饿难耐，可以适当喝杯酸奶，或是吃个水果来补充。



配餐要合理

饭不仅不能吃得过量，而且每类食物的多少也是有讲究的。不能摄入过多高油高脂的肉类，多吃蔬菜水果及豆制品，主食也不能忽视，这样才能保证在减肥期间不至于造成营养不良。选择主食、素菜、荤菜(包括豆制品)最合理的比例应该是3:2:1。

烹饪方法要得当

菜肴的烹饪方法最好用清炒、清炖、蒸、煮等方法，来减少油脂的摄入量。在减肥期间可以将平时炒菜的油量适当减少，或者用鸡汤、高汤等代替食用油。食用肉类尽量少吃肥肉和肉皮部分，适当食用瘦肉、不带皮的鸡鸭肉以及海鱼河鱼等。主食尽量食用糙米、麦片等富含膳食纤维的食物，如果最初不太习惯，可以在精米中按照一定的比例加入糙米、麦片等，慢慢习惯后，再适当增大比例。

适量饮水

每餐饭前喝一杯水，不仅可以产生饱腹感，还能控制食欲，对减肥十分有利。尤其是准备外出就餐之前，多喝点水才不会在宴会中吃得过饱。另外要注意饮料中含有过多的糖分，不宜多喝。

适当的运动

运动一定要适当，不要心血来潮地做几天运动就不做了，运动要想坚持就必须渗透在生活的方方面面。比如以前每天都要坐电梯，现在就走楼梯，如果楼层过高，可以走几层再坐电梯。如果上班坐公交车、地铁，不妨早下一两站，走路过去。如果开车上班，不妨把车停在离公司稍远的停车场。这些都是不错的运动，可以帮你消耗掉不少的热量，而且容易坚持。

★ 公交车上的简易瘦身操

在公交车上如果是坐着,就并拢双腿,双脚从地面抬起5厘米左右,将鞋跟悬着。这个姿势能够锻炼腹肌。抬起的时间最好保持两站地。

如果是站着的,可以抓住车内吊环,双脚脚尖踮起,坚持五六分钟。这个姿势能使小腿肌肉更加结实。



这个姿势能够锻炼腹肌。脚跟抬起的时间最好保持两站地。

在遇到红灯停车时,不妨将注意力集中在腹部上,全力收紧6秒钟。感觉将肚脐贴近后背。经常坚持这个姿势能锻炼腹肌并瘦腰。

★ 睡前简易瘦身操

提升全身肌肉

身体俯卧在床上,头抬起,手臂往身体的后上方抬起,并尽量往后伸。手肘不

要弯曲,要将力量集中在臀部肌肉,下意识地将肌肉展示出来。双膝不要弯曲,脚尽量伸直。这个姿势对全身的肌肉都有提升的效果,是瘦身效果极其突出的姿态训练,每组可重复四五次。

瘦腰练习

身体呈站立姿势,两腿与肩同宽,上半身往左侧弯曲,感觉到右侧腰部被拉伸,如果担心重心不稳,向左侧弯腰时,左手可借助床或椅子,尽量弯曲到最大限度,保持1分钟后站直,改换另一个方向弯腰。这个姿势可以锻炼腰部外侧的肌肉,消除多余赘肉,每组可重复四五次。

瘦臂练习

正常站立,右腿后伸,然后用毛巾绕住右膝盖部位,右手拉住毛巾,将右腿向后上方提拉,在提拉时,上臂与小臂要保持90度。一边做4~6次,换另一条腿。这个姿势能锻炼手臂外侧肌肉,消除多余赘肉,两边可重复做四五次。

“瘦身”食材推荐

既然告诉了大家多吃蔬菜对减肥有益，那么这么多种蔬菜哪些才是最理想的瘦身蔬菜呢？为了让大家的减肥更为简单有效，这里为大家推荐了几种减肥效果十分理想的蔬菜，经常食用这些瘦身蔬菜，可以有事半功倍的效果。

冬瓜 (减肥绝招：利水)

冬瓜这种看起来不起眼的“大块头”对于减肥却是十分有效的食材。古人都说“欲得体的轻健者，则可长食之”。

冬瓜不含脂肪，含有丰富膳食纤维，并富含铁、钙、磷、胡萝卜素等营养物质。冬瓜有利尿清热的功效，其中最关键的物质叫做丙醇二酸，可别小看它，它可以阻止人体内的脂肪堆积，从而起到减肥瘦身的目的。

注：冬瓜的利水作用对于下身肥胖的女士更为合适，有助于臀部和大腿部的赘肉变得更紧致。



芹菜 (减肥绝招：降脂)

一看芹菜那“高高瘦瘦”的外形就很有减肥的意思了，丰富的膳食纤维和水分让它成为减肥人士的最爱。不仅如此，它还含有维生素A、维生素C，营养价值也不低。芹菜性味清凉，还可以降血压、血脂，更可清内热。无论是清炒或是凉拌都可以称得上是美味。

注：芹菜对于全身肥胖者以及肥胖引起的高血压、高血脂都很有效。



香菇 (减肥绝招：抑制胆固醇)

香菇含有30多种酶和18种氨基酸，其中7种是人体必需的氨基酸。香菇还能促进血液循环，抑制黑色素，滋养皮肤，具有抗癌作用。当然对于减肥心切的女士来说，它最大的优势就是可以抑制胆固醇的增加，多吃也不会发胖。此外，香菇中还富含膳食纤维，也对减肥有益。

注：香菇味道鲜美，特别是与荤菜一起烹煮，味道更香醇。对于那些挑食的减肥者来说，香菇不仅可以减肥还能解决嘴馋的问题。



萝卜(减肥绝招:增强肠蠕动)

说起萝卜,人们首先想到的是它的药用价值,俗语讲“冬吃萝卜夏吃姜,一年四季保安康”,萝卜入药已有上千年的历史了。

萝卜所含热量较少,100克也只含20千卡热量,它还含有丰富的水溶性膳食纤维,能降低胆固醇和血糖。吃后易产生饱胀感,有助于减肥。

萝卜能使肠管紧张度增高、肠蠕动增强,缩短食物在肠道的存留时间,利于食

物代谢及废物的排出,不用节食就能达到节食的功效。

此外,萝卜还含有丰富的维生素A,但维生素A为脂溶性维生素,最好和荤菜一起烹煮。

注: 1. 对于代谢功能欠佳的肥胖者,多吃萝卜有利于代谢物的排出。

2. 1千卡=4.184千焦。



食材黑名单



瘦身食物可以多吃点儿,而不利于减肥甚至是增肥的食物,就要少吃甚至不吃。以下这些食物已经被专家列入黑名单,请大家引起注意。

☆ **西点类:** 蛋糕、面包、曲奇等西点中含有过多的糖分和油脂,而且添加剂也过多,不适合减肥期间食用。体重正常的人如果常食也有增肥的可能。

☆ **油炸食品:** 原本健康的食品在通过油炸之后会变成不健康的食品,像炸薯条、炸花生米、油饼等,过多的油脂和过高的油温,不仅会破坏营养成分,而且会使人摄入过多油脂。