



西红柿

魔法减肥

王楠楠 等 / 编著

日本超级流行西红柿魔法减肥法再度出击!

现在开始,

快快来体验西红柿的减肥魔力吧!



化学工业出版社



西红柿 魔法减肥

王楠楠 等 / 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

天然健康的西红柿，不但营养丰富，作为减肥计划的主角，更是有着美味、方便、轻松、好瘦、不易反弹的绝佳“气质”。

关于西红柿减肥的30个秘密完全解惑！100个西红柿减肥食谱大公开！特别设计1周西红柿减肥计划！

掌握西红柿减肥魔法，变身瘦身达人！

图书在版编目(CIP)数据

西红柿魔法减肥 / 王楠楠等编著. —北京：化学工业出版社，2010.5

ISBN 978-7-122-07942-8

I. 西… II. 王… III. 减肥-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第041567号

责任编辑：李娜 马骄

责任校对：周梦华

装帧设计：印象·迪赛

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/32 印张4 字数200千字 2010年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

减肥的那些事

提起减肥，现在可以不只是女生的事情了。前两天和我的一位营养老师打电话，电话里面那位老师突然提起减肥这件事情来。我当时挺纳闷的，这老师长得又漂亮、身材又好，还用减什么肥啊？好奇心使我忙不迭地赶紧问这老师怎么想起来减肥了。谁知减肥的并不是我这老师，而是老师的一个学生，而且那学生还是个男生。

其实男生减肥这样的事情我身边倒有一些，但是像那位老师的学生一样，愣是要把自己的肌肉减成“鸡排”的男生我倒是头一次碰到。虽然本人没有见过那位男生，但是据说也是玉树临风、文武双全，在学校迷倒不少小女生。但是就在前几天，不知怎么了，非得觉得自己身材壮，愣是要问我们老师怎么样才能让自己的满身肌肉全部变成“瘦肉”。整得我们是哭笑不得。看来瘦美人的风潮在男生中间也一样适用啊！汗一把！

嗯，好吧！

不得不承认，有的时候我们在找工作、找朋友的时候，看起来纤细、瘦弱一些的人更容易博得别人的好感，尤其是在夏天，因为体胖的人比较容易出汗，所以在外貌上可能会有一点点的弱势，但是这也不是说一定要过于纤细吧！虽然我也比较喜欢长得像小鹿一样纤细、眼睛大大的、容易激起保护欲望的女性和男性，但是这也是仅限观赏，毕竟过于纤细的话，抱起来可不太舒服呢！笑！

所以说，减肥这件事，并不是人人都需要做，也不是人人都可以做的事情哦！在购买此书前，请确定你是否真的需要减肥哦！呵呵……西红柿魔法减肥可是真的会见效呢！到时候一定不要因为过于纤细而后悔哦！



目录



什么是完全营养? / 008

人体摄入的营养都充当什么样的角色? / 008

人体为什么会肥胖? / 011

肥胖的负面影响 / 012

肥胖会传染? / 013

我们的体重和脂肪率关系密切吗? / 014

为什么正常体重的人仍旧想要减肥? / 014

肌肉发达的人脂肪率很低? / 015

脂肪是减肥的敌人? 错!! / 016

吃肉会长肉的观点是错误的 / 017

减肥不能摄入碳水化合物? / 018

减肥绝对不能摄入糖分? / 019

喝白水也会长胖? / 020

肠胃消化能力减弱可以减肥? / 021

排便可以减肥? / 021

食欲旺盛=肥胖? / 022

调味料和减肥的关系 / 024

油和减肥的关系 / 024

不吃早餐可以减肥? / 024

减肥其实是美体的过程 / 025

减肥后咪咪变小了? / 026

减肥后皮肤变差了? / 027

减肥后皮肤松弛了? / 027

药物减肥VS运动减肥VS饮食减肥 / 028

和体重秤做朋友 / 030

燃烧脂肪的易瘦体质 / 031

加工食品的陷阱 / 032



西红柿是舶来品 / 035

西红柿曾经是“有毒”食品? / 036

西红柿的营养解密 / 037

西红柿的种类 / 037

不同种类西红柿营养也有不同吗? / 038

不同产地西红柿营养差别多大? / 038

西红柿生食VS西红柿熟食 / 039

加工后的西红柿营养变化多大 / 040

西红柿的不适应人群? / 041

西红柿的烹饪误区 / 042

西红柿中医说 / 044

关于西红柿的补血说 / 044

西红柿可以通便排毒 / 045

西红柿可以减少脂肪 / 045

西红柿可以降压 / 045

西红柿可以防止脑血栓 / 046

西红柿可以防癌抗癌 / 046

西红柿可以延缓衰老 / 046

西红柿可以使眼眸更明亮 / 047

西红柿可以使皮肤光滑细嫩 / 047

西红柿可以防止性功能衰退 / 048

西红柿的解酒力量 / 048



Part 4

西红柿魔法减肥



西红柿魔法减肥进行理由大公开 / 050

西红柿魔法减肥适用所有人群? / 051

西红柿魔法减肥≠只吃西红柿 / 051

西红柿魔法减肥6大原则 / 052

温开水加西红柿使减肥更加容易 / 054

使西红柿变得温暖的搭配食物 / 054

西红柿魔法减肥会反弹吗? / 055

西红柿魔法减肥不见效果的原因 / 055

搭配肉类、奶制品, 减肥功效加倍 / 056

上班族的西红柿魔法减肥 / 056

外食族的西红柿魔法减肥 / 057

西红柿魔法减肥一周报告 / 057

西红柿魔法减肥Q&A / 059

神奇百搭西红柿 / 063

西红柿的挑选 / 063

西红柿的存储 / 064

西红柿的处理 / 065

推荐! 西红柿一周食谱推荐 / 066

方便、便于携带! 西红柿饮品 / 068

好吃、简单! 西红柿小菜 / 075

百吃不厌! 西红柿主菜 / 085

百变美味! 西红柿主食 / 099

好滋养! 西红柿汤羹 / 111

甜美、诱人! 西红柿甜点 / 120

食品发胖指数一览表 / 125



Part 5

美丽西红柿食谱100例

关于肥胖 的常识和非常识

PART

1





什么是完全营养？

完全营养，指的是我们人体所需要的所有营养，以维持我们人体正常生理活动。

这些营养，分为必须营养素——必须从食物中获得，人体没有办法自行合成的；非必需营养素——可以在人体内合成的营养素。

基本上分为蛋白质、碳水化合物、脂肪、无机盐、维生素、膳食纤维、水。

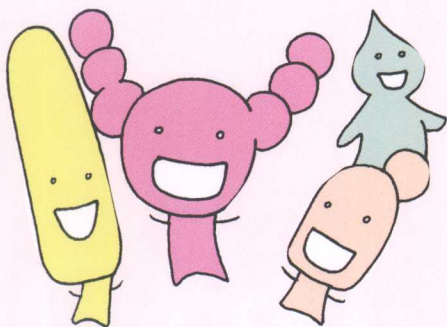
其中蛋白质、碳水化合物、脂肪被称为三大营养物质。



人体摄入的营养都充当什么样的角色？

1 蛋白质

蛋白质是构成生命的物质基础，由碳、氢、氧、氮、硫等多种元素构成多种氨基酸，再由20多种氨基酸组成蛋白质。蛋白质的功能是构成机体细胞和组织，促进生长发育，参加机体物质代谢，形成抗体，增强免疫能力和供给热能。



蛋白质供给量应根据不同年龄、生活及劳动环境而定。通常情况下，成人每日每公斤体重为0.8~1克，如以摄入植物性蛋白为主，可酌情增量，一般来说，18~40岁成年男性，体重以60公斤计算，每日蛋白质的供给量应为70~105克；18~40岁的成年女性，体重以53公斤计算，每日蛋白质的供给量应为60~85克。





2 碳水化合物

是由碳、氢、氧三种元素组成的有机化合物。碳水化合物主要功能是供给热能，是人体能量的主要营养素。每克碳水化合物产热16.75焦耳。

3 脂肪

脂肪是由碳、氢、氧三种元素组成，主要以脂肪酸组成的甘油三酯为主要形式。

磷脂、胆固醇均为类脂。磷脂由脂酸、磷氮等有机物构成，是所有细胞的重要成分。磷脂在体内脂肪代谢中起重要作用。胆固醇是机体的重要组成成分。胆固醇摄入过多或过少都对身体健康不利。

脂类的主要功能是供给热能。每克脂肪产热37.68焦耳，是产热最高的营养物质。它可以促进脂溶性维生素的吸收，维持体温，保护脏器，供给必需脂肪酸，改善食物口味，增进食欲等作用。脂肪的供给量可根据年龄、劳动强度、体重等情况的不同而异，一般成人每日摄入量0.8克/公斤体重为宜。

4 矿物质

又称无机盐，是人体的组织成分。其中人体所需矿物质含量较多的称宏量元素，如钙、磷、钾、钠、镁、氯、硫等。仅含微量或极微量的元素称微量元素，如铁、碘、铜、锌、硒、钼等。

矿物质不能在体内合成，必须从食物中摄取。

矿物质的功能是参与构成骨骼、牙、肌肉、腺体、血液、酶类、毛发等组织，调节人体的生理功能，维持渗透压，保持酸碱平衡，维持心脏的正常搏动。它是人体极为重要的营养素。如某些微量元素缺乏，可导致机体免疫能力下降，并可诱发相关疾病。



5 维生素

维生素种类很多，分为水溶性维生素——可以溶解于水中的维生素，在人体内不储存，所余的量会随着尿液排出；脂溶性维生素——必须在脂溶性环境下才能被机体吸收和利用的维生素，除了供给需求外，所余的会被储存起来。

维生素A、D、K、E为脂溶性维生素。维生素C、B族、D和叶酸为水溶性。多数维生素不能在体内合成，必须从食物中摄取。

维生素在机体不供热，也不构成组织，其主要作用是调节生理功能，增强机体免疫力和合成辅酶。维生素在机体的需要量极小，以毫克或微克来表示，但它对机体的生长发育、物质代谢、生理功能具有十分重要的作用，缺乏某一种或几种维生素，均会引起维生素缺乏症，或引起其他相关疾病。

6 膳食纤维

膳食纤维是一般不易被消化的食物营养素，主要来自于植物的细胞壁，分为可溶性纤维和非溶性纤维两类。食物中的果胶、海藻、豆胶等为可溶性纤维。粗纤维、半纤维和木质素等为非溶性纤维。

可以减缓消化速度和最快速排泄胆固醇，让血液中的 血糖和胆固醇控制在最理想的水平。

7 水

水约占人体重的50%~70%，是维持生命的最基本的营养素，是构成机体的重要原料，是各种物质的溶剂。水在体内直接参与物质代谢，输送氧气和各种物质，调节体温，滋润器官等重要作用。





人体为什么会肥胖？

大家摄入的营养素都是一样的，虽然量并不见得相同，但是为什么个体肥胖差异会那么大呢？

从前面的内容中，我们了解到，我们每餐的饮食都必须涵盖均衡的营养，如蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质以及膳食纤维。但是因为我们日常生活中，极有可能摄入营养不均衡，如：饮食中摄取过量的糖、脂

肪、盐分、热量、动物性蛋白质，相对应摄取很少的膳食纤维；或者摄入过多动物性蛋白质、糖、脂肪、热量，同时身体活动小，身体没有办法消耗多余的能量和脂肪，那么身体肥胖的可能性就非常大。

这主要是因为这样的膳食和生活情况会导致热量、脂肪、能量没有办法被人体吸收，进而转化为可以储存的脂肪在人体内堆积，超过正常人的脂肪平均量，便会形成肥胖。

一般而言，超过标准体重的10%，称为过重，超过20%即为肥胖。

体内脂肪过厚也可判定为肥胖。一般认为，如果总脂肪量在男性超过25%，女性超过30%，则为肥胖。

但是如果体内发生病变，也会导致肥胖。如：如柯兴氏综合征、甲亢性肥胖等，单纯性肥胖如出现较严重的并发症等。

实际上，在临床上很衡量病理性肥胖和非病理性肥胖，一般只以是否出现病理性改变为区别点。但是，不论病理性肥胖还是非病理性肥胖，它们都可以相互转化。生理性肥胖进一步加重会产生病理性改变，成为病理性肥胖；反之，经过合理的治疗，病理性肥胖不断得到改善，也可变为生理性肥胖，逐渐恢复正常体质。

让我变瘦吧！





肥胖的负面影响

这个内容可能有些老生常谈，也看起来似乎是最没有用处的内容。但是在这里向大家来进行讲解，主要目的是为了坚定你减肥的意志，以及察看自己是否有上面出现的病症情况！如果真的有不舒服的状况发生，请一定要咨询医生。当然，在进行西红柿魔法减肥的过程中，虽然说不可能性微乎其微，但是如果真的出现不适的症状也请立刻停止，并且咨询医生！

1 健康长寿的大敌

据统计肥胖者并发脑栓塞与心衰的发病率比正常体重者高一倍，患冠心病比正常体重者多2倍，高血压发病率比正常体重者多2~6倍，合并糖尿病者较正常人约增高4倍，合并胆石症者较正常人高4~6倍，更为严重的是肥胖者的寿命将明显缩短。据报道，超重10%的45岁男性，其寿命比正常体重者要缩短4年。

2 影响劳动力

身体肥胖的人往往怕热、多汗、易疲劳、下肢浮肿、静脉曲张、皮肤皱折处容易患皮炎等。而且严重肥胖的人，行动迟缓，行走活动都有困难，稍微活动就心慌气短，不但影响正常生活，严重的话甚至导致劳动力丧失。

3 影响性功能，容易引起不孕不育

肥胖并不是一定会就会引起不孕，但是不孕的人中肥胖占了一部分。这点关系首先希望大家弄清楚。

由于肥胖男性体脂量增加，使雄激素较多地转化为雌激素、血中浓



度可增加一倍或以上，较高的雌激素浓度可抑制垂体促进腺激素的分泌，进而使睾丸的睾丸酮分泌减少。肥胖男性的雄激素减少、雌激素增加，性功能便会出现不同程度的减弱。

对于女性来说，肥胖对性功能的影响比较复杂。从对生育妇女影响看，主要是对卵巢功能有明显影响，可表现为卵泡发育异常、排卵障碍、发育不良、子宫内膜过厚等，这些改变可显著影响月经周期及生育。有人统计肥胖者中闭经、月经稀少、月经不规则、月经过多过频等合计的异常率高达56%。而且肥胖还有一个重要影响，就是使促性腺激素分泌减少，进而引起血液中雄激素水平低下，因而表现为性欲普遍低下。



肥胖会传染？

日本松浦理英子的短篇集中，有一篇《肥胖恐惧症》。

讲述了一个为肥胖的身体而烦恼的女生与三个肥胖的学姐同住一寝室，但是常常被欺负的故事。故事中，一个学姐紧握着她的手说：“连你也这么胖，这个屋子真成了肥肉帝国了。你不觉得很棒吗？”

美国哈佛大学的研究机构通过对12000人做了32年的跟踪调查发现，两个都肥胖的人，一个胖一个瘦，这样两组组合中，前者成为朋友的可能性要高出57%，从而得出了“肥胖传染”的理论。

这是从发现兄弟姐妹或者夫妇共同导致肥胖的体质与饮食生活推测得出的。但是，朋友之间的感染力比弟兄和夫妇之间的更强一些。研究认为：“亲近的人如果肥胖的话，对肥胖的厌恶感就会变弱。”

虽然现实中也有知名组合中两个人是胖瘦极端的情形，但是和肥胖的人接近的话，自己就会不自觉地放宽对肥胖的意识标准，对于自己的



身材的关注就会降低，不当的饮食、不健康的生活方式就非常容易使自己变成肥胖者——这便是肥胖者之间安稳但是外表并不一定美丽的“肥胖帝国”，也就是肥胖传染理论。

通过上面的理论，我们看得出来，所谓的肥胖传染其实是对自己标准的降低。只要自己保持良好的饮食、作息习惯，对于身材有一定坚持，那么即便是和再多的肥胖者接触再多的时间，都不会变得肥胖。



我们的体重和脂肪率关系密切吗？

体重和脂肪率的关系是比较微妙的。

肥胖的判断没有绝对标准，所以一般都是通过体重来进行判断的（判断的标准在上面已经和大家介绍过了）。

标准体重计算方法

标准体重（公斤）= 身高（厘米）- 105

但是这并不是最准确的肥胖测量方式。我们都知道，肌肉的质量较重，所以肌肉多的人体重相对来说也会比较重，但是这并不是说体重多的人肌肉就多，也有可能是体内脂肪高而使得体重超重。而且体内的脂肪还有可能会分布不均，所以说标准体重并不代表体内脂肪含量是标准的。

测量腰围和臀围也是判断肥胖的一种简易方法。

通过X线检查皮下脂肪厚度也可以帮助判断是否肥胖，但是一般来说体重并不是超重很厉害的人并不用特意去进行检查。



为什么正常体重的人仍旧想要减肥？

在前面已经说过，我们的体重并不代表体内的脂肪率，而且因为脂



肪的分布具有不均衡的特性，所以极有可能有些人体重很轻，但是肚子、大腿或者胳膊很胖，咪咪则很小。这就是标准的脂肪分布不均衡的表现。这样的人，与其说是要减肥，不如说美体更为恰当。其实减肥和美体密不可分，这点在下面的内容将会详细进行讲解。



肌肉发达的人脂肪率很低？

肌肉发达的人还用减肥吗？

这样的问题也许看起来很傻，但是现在由于很多健身教练不合理的饮食结构，使得他们体内的脂肪率极有可能超出正常的数值。

如果接触过健身，那么我们就会知道，大量运动虽然可以促使肌肉发达，但是想要肌肉增长的更快，那么最好选择高蛋白质的牛肉。但是实际上，很多健身教练在培训的时候（包括很多普通健身者），并没有专业营养师进行饮食指导，只是一味的食用自认为不会增长脂肪的牛肉，而忽略了牛肉中蛋白质含量也很高，即便其中其他营养素对于肌肉增长有促进作用，但是一旦过量，则仍旧有可能造成脂肪堆积。这样的情况，我们通过他们的肚子便可以看得出来——一些健身教练在肌肉发达的同时，大肚腩也很发达。

所以这是一个相对性的问题，大家可以根据自己的实际情况来进行分析。在此，提醒大家一点，合理的膳食结构是瘦身成功以及健康身体的基础，一定要注意自己一日三餐的摄入。





脂肪是减肥的敌人？错！！

有的时候看一些减肥产品的广告，上面经常会写，“脂肪是女人的敌人”这样类似的话语。

餐桌上油腻腻的肥肉、卡布其诺上漂浮的奶油、身上已经长出的颤忽的脂肪，这些矛头所指，不是“油”，就是“脂”，也无怪乎很多人会认为脂肪就是减肥的敌人了！

虽然猛然看上去这些话语都十分正确，但是真的如此吗？

在前面营养素的内容中已经提及过，蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大营养元素主要提供给我们能量、热能、热量，在英文中，统一用词语Energy来表示，这些Energy是维持我们的生理活动——基础代谢、体力脑力活动、食物热效能需求的。而可以提供给我们能量的来源则只有食物哦！

事实上，我们大家可能都知道这样的道理，只有我们的三餐进食的食物提供给我们的能量超出了我们当天的生理活动需求后，这些能量才会被转化为脂肪存储起来。体内脂肪的含量常随营养状况、能量消耗等因素而变动。

所以很多人就会误认为只要减掉脂肪，自己就算是减肥成功。当然，这样的认知在某种意义上来说是正确的，但是实际上，我们要减掉脂肪，还要依靠脂肪来进行哦！所以说如果单纯因为减掉脂肪就可以使自己看起来纤瘦，就认为脂肪是减肥的敌人，那么你就大错特错了哦！要知道，脂肪可是维持我们人体生存必不可少的营养素呢！

而且食物中的油脂主要是油和脂肪，一般把常温下是液体的称作油，而把常温下是固体的称作脂肪。而实际上说到脂肪，是不能够和脂类分开来说的。

作为最基本的三大营养素之一，脂类中的成员都为我们做出了巨大的贡献呢！

