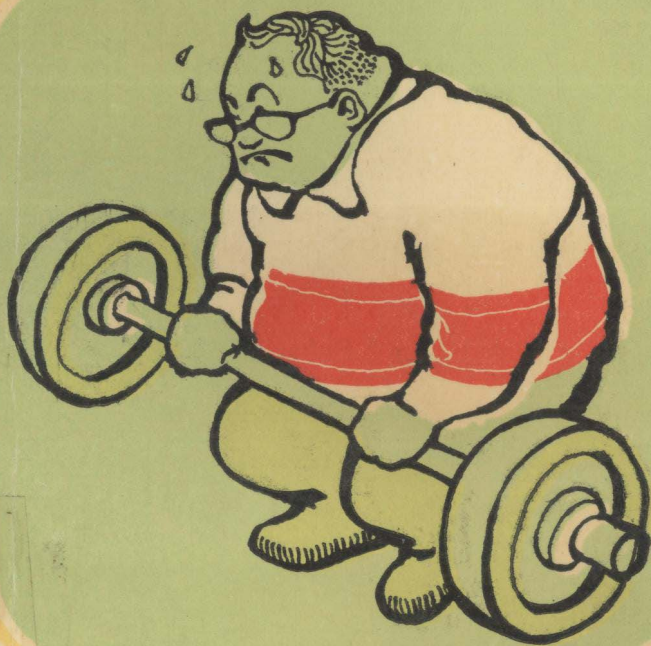


生

活之友丛书

胡振泰 张士宏 张庚扬



实用快速减肥法

天津科技翻译出版公司

生

精英丛书

精英丛书



实用快速减肥法

天津科达图书出版公司

# 实用快速减肥法

生活之友丛书

胡 振 泰  
张 士 宏 编 译  
张 庚 扬

天津科技翻译出版公司

责任编辑：李丕章 刘永生

## 实用快速减肥法

### 生活之友丛书

胡振泰 等编译

---

天津科技翻译出版公司

(邮政编码：300192)

新华书店天津发行所发行

河北三河科教印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张 7.25 字数 151千字

1991年2月第一版 1991年2月第一次印刷

印数1—12500册

---

ISBN7-5433-0169-5/Z·91

---

定价：3.75元

## 内 容 提 要

一位美国记者曾向美国医学联合会会长：“你认为癌症是不是我们面临的最大威胁？”那位会长回答说：“不是。癌症是可怕的，但对人民的健康构成最大威胁的是肥胖病。”本书一位作者也断言：随着人类生活水平和生活条件的不断提高和改善，肥胖病必将成为一种全球性的灾难，这是因为肥胖病可诱发多种疾病。以癌症、心脏病、高血压、动脉硬化、糖尿病为例，肥胖病人患上这些致命性疾病的必然率较之正常人来要分别高上一倍多、两倍多乃至三倍。为了预防这场全球性灾难，本书向读者推荐了一种已经被无数次实践所证明了的有效方法——快速减肥法。本书除阐述减肥的方法和过程外，共介绍了60多种一天、一周或两周内的减肥食谱，还介绍了若干种运动减肥方法。采用本书推荐的减肥方法，可收到一周内减肥2.25~6.75公斤的明显效果。本书的出版对肥胖病人乃至所有想保持身体健康、体形优美的人来说，都不啻是一种福音。

## 编译者的话

《实用快速减肥法》一书系根据美国著名医学博士欧文·马克所写的《快速减肥》和梅曼·塔诺威博士的专著《吃的学问》编译而成。

欧文·马克博士一生从事人体减肥研究，坚持不懈地探索减肥的方法和途径。在长达45年的行医过程中，他成功地医治了一万名肥胖病人。《快速减肥》是他的专著。出版后，三个月再版三次，畅销不衰。

塔诺威博士是纽约斯卡尔斯德医务中心创办人，维斯契斯托心脏研究会会长，一生医学论著颇多，以《吃的学问》最为著名。此书在一年之内连印21次，并很快被译成欧美各国多种文字，成为风靡世界的一本畅销书。

我们编译《实用快速减肥法》一书，意在阐述减肥者的心理状态、减肥方法和过程，介绍60多种一天、一周或两周内具体而又切实可行的减肥食谱。采用本书中的减肥方法，可收到一周内减肥2.25~6.75公斤的明显效果。

本书的编译出版将给肥胖病人，乃至渴望体态健美的广大青年朋友提供一本必备的指导性读物。

由于编者水平所限，加之时间仓促，书中一定会有错误和不妥之处，敬请读者给予指正。

本书在编译定稿前，承蒙天津市营养学会秘书长、主任营养师付金茹先生指导，在此表示衷心的感谢。

参加本书部分编译工作的还有李建新、李志等同志。

**编译者**

1990年12月2日

# 目 录

## 编译者的话

- 一、肥胖对人类的威胁..... 1
  - 1. 肥胖的形成..... 2
  - 2. 肥胖和理想体重..... 3
  - 3. 肥胖的危害..... 5
- 二、节食减肥效果好..... 13
  - 1. 人体内的主要营养成分..... 13
  - 2. 节食减肥食谱和普通食谱的区别..... 15
  - 3. 减肥食谱的特点与减肥的秘密..... 16
  - 4. 节食快速减肥典型病例..... 17
- 三、节食快速减肥的心理准备..... 20
  - 1. 恐惧和担心..... 20
  - 2. 情绪上的挫折..... 21
  - 3. 清除不必要的担心和顾虑..... 22
  - 4. 对节食减肥持乐观态度..... 25
  - 5. 你的抉择..... 26
- 四、快速减肥的要点与步骤..... 27
  - 1. 快速减肥的第一步..... 27
    - ① 确定自己的理想体重
    - ② 结交一个减肥朋友



- ⑧ 随身携带食物热量计算表
2. 快速减肥要点..... 30
- ① 多运动少睡眠
  - ② 如何用餐
  - ③ 何时进餐
  - ④ 就餐时如何控制食量
  - ⑤ 饭前一杯水
  - ⑥ 控制盐的摄入量
  - ⑦ 控制糖的摄入量
  - ⑧ 不要吃黄油之类的食物
  - ⑨ 少吃一片面包
  - ⑩ 仅仅品尝
  - ⑪ 分餐进食
  - ⑫ 勇敢地说：“我在节食减肥。”
  - ⑬ 用低热量食物来代替高热量食物
  - ⑭ 在饭馆吃饭
  - ⑮ 仅吃一份食物
  - ⑯ 自我控制食欲
  - ⑰ 口香糖有益于减肥
  - ⑱ 嚼硬糖与减肥
  - ⑲ 记载每天摄入的热量及体重
  - ⑳ 就餐时想什么？
  - ㉑ 对照片片
  - ㉒ 建立“奖励基金”
  - ㉓ 禁食日
  - ㉔ 立即采用“节食快速减肥法”
  - ㉕ 电冰箱内的节食小吃
  - ㉖ 蒸汽浴不是减肥的最佳助手
  - ㉗ 缓慢减肥的观点不利于减肥
  - ㉘ 注意食物的热含量
  - ㉙ 正确理解“象鸟一样吃食”这句话
  - ㉚ 低热量食品的选择
  - ㉛ 对吃低热量食物者的忠告
  - ㉜ 最好的无热量食物
  - ㉝ 最好的低热量蔬菜
  - ㉞ 最好的低热量食物

- ⑤ 最佳的低热量饮料
- ⑥ 一小时半杯水
- ⑦ 警惕危险信号——1.35公斤体重

<b>五、快速减肥食谱</b> .....	56
1. 低脂或无脂的减肥饮食.....	56
2. 低胆固醇、低脂肪减肥饮食.....	60
3. 绝食和半饥饿状态的减肥饮食.....	62
4. 飞行员的350大卡减肥饮食.....	64
5. 莴苣加番茄半饥饿减肥饮食.....	65
6. 少量多餐减肥饮食.....	65
7. 低盐减肥饮食.....	68
8. 低盐、低胆固醇减肥饮食.....	72
9. 一维快速减肥饮食.....	72
10. 脱奶油酸乳减肥饮食.....	73
11. 农家奶酪和葡萄柚减肥饮食.....	73
12. 农家奶酪和脱奶油酸乳减肥饮食.....	74
13. 烤土豆和脱奶油酸乳减肥饮食.....	74
14. 鸡蛋和番茄减肥饮食.....	76
15. 肉食减肥饮食.....	76
16. 家禽减肥饮食.....	76
17. 鱼肉减肥饮食.....	77
18. 肉、家禽、鱼肉减肥饮食.....	77
19. 蔬菜减肥饮食.....	77
20. 水果减肥饮食.....	79
21. 蔬菜和水果混合减肥饮食.....	80
22. 水果和蔬菜交替采用的减肥饮食.....	80
23. 少量节食减肥饮食.....	82

24. 香蕉加牛奶减肥饮食	84
25. 果汁减肥饮食	84
26. 自行调剂的一维减肥饮食	85
27. 酸乳酪减肥饮食	85
28. 同类食物减肥饮食	85
29. 一日一餐的减肥饮食	86
30. 液体处方减肥饮食	88
31. 交替处方减肥饮食	90
32. 10天的肉类处方减肥饮食	90
33. 诱导减肥饮食	91
34. 不平衡的减肥饮食	93
35. 不平衡的鸡蛋减肥饮食	93
36. 大米减肥饮食	94
37. 合成减肥饮食	96
38. 高脂肪、高蛋白减肥饮食	97
39. 葡萄柚减肥饮食	100
40. 一日两餐的减肥饮食	101
41. 抗痤疮减肥饮食	102
42. 抗痛风减肥饮食	103
43. 抗水肿减肥饮食	104
44. 抗过敏减肥饮食	105
45. 抗类风湿关节炎减肥饮食	107
46. 生食减肥饮食	108
47. 抗骨关节炎减肥饮食	110
48. 抗肾结石减肥饮食	110
49. 抗皮肤病减肥饮食	113
50. 抗牛皮癣减肥饮食	114

51. 抗酸及溃疡减肥饮食	114
52. 变换性减肥饮食	115
53. 面包——奶酪——酒减肥饮食	116
54. 三周 555 减肥饮食	117
55. 单元或多元减肥饮食	118
56. 经济减肥饮食	119
57. 素食减肥饮食	123
<b>六、快速减肥问题解答</b>	128
1. 减肥过程中需要看医生吗?	128
2. 你能不能介绍一种防癌食谱?	129
3. 在减肥过程中是否需要服药?	129
4. 节食时, 身体不舒服怎么办?	130
5. 肥胖或减肥会影响性生活吗?	130
6. 我的丈夫说, 他是个“天生的胖子”, 不能减肥, 这是真的吗?	133
7. 我特别爱吃甜食, 所以不得不放弃 节食减肥, 这样做对吗?	133
8. 吸烟和减肥是什么关系? 戒烟 会使人发胖吗?	134
9. 怎样消除节食中的饥饿感?	137
10. 旅游期间如何注意饮食?	137
11. 我一感到很疲劳就想吃东西, 这是怎么回事?	140
12. 减肥和饮水有什么关系?	141
13. 减肥食谱上所供选择的食品 买不到怎么办?	141
14. 服避孕药后食量大增怎么办?	143

15. 减肥时不该喝啤酒吗? .....143
16. 太瘦了, 要想发胖该怎么办? .....143
17. “我体重超了6.75公斤, 可我认为如果再增加几公斤也不会有什么问题, 所以没有减肥。”  
.....145
18. “我曾做过清除胆结石手术, 手术后食量增加, 体重也随之增加很多。我想节食减肥, 又怕对身体有影响。”.....147
19. 人们说性行为比任何其它事情都更能消耗热量, 这种说法是真的吗? .....147
20. 产后减肥是否更加困难? .....148
21. 当今减肥还是以节食和增耗为基本措施吗? .....148
22. 用节食法减肥、防肥应掌握什么原则? .....148
23. 催眠术能节食减肥吗? .....150
24. 喝茶能减肥吗? .....150
25. 运动减肥的原则是什么? .....151
26. 按摩能减肥吗? .....154
27. 减肥的体育锻炼要多长时间才能见效? .....154
28. 目前有什么新的手术减肥法吗? .....155
29. 长期饱食会缩短寿命吗? .....156
30. 盲目减肥影响人的大脑功能吗? .....156
31. 人越瘦越好吗? .....158
32. 肥胖病人要禁食脂肪类食物吗? .....159
- 七、运动与减肥**.....160
1. 散步减肥.....161
2. 倒立减肥.....161

3. 跳舞减肥 .....163
4. 健美操减肥 .....163
- ① 背部减肥操
  - ② 腰部减肥操
  - ③ 腹部减肥操
  - ④ 臀部减肥操
  - ⑤ 腿部减肥健美操
  - ⑥ 妇女产后减肥健美操
  - ⑦ 妇女优美体态保持操
  - ⑧ 男子健美体态保持操

## 附录

- 一、各种运动(含活动)消耗热量表
- 二、每100克可食部分食物的热含量简表
- 三、每100克可食部分食物中营养成分的含量简表

## 一、肥胖对人类的威胁

肥胖是当今世界人类健康的最大障碍，是公众最为担心的社会性疾病。当路易斯博士任美国医学联合会会长时，一位新闻记者问他：“你认为癌症是不是我们面临的最大威胁？”他回答说：“不是。癌症是美国最可怕的疾病，但对美国人民的健康构成最大威胁的是肥胖病”。路易斯博士堪称远见卓识。目前在美国，不论在繁华的闹区街头，还是在边远山区，胖人到处可见。据有关方面介绍，平均每4个美国人中就有1个肥胖病人。美国已成为世界上人体超重最严重的国家，约有3600万人超过正常体重20%以上，严重地影响着美国人民的健康。这一事态的发展，引起了美国有关当局及美国公众的普遍关注。因此，减肥热潮在美国持续上升。据有关方面统计，目前有1/3的美国人卷入这股热潮。

美国仅仅是世界上肥胖病最严重的国家之一。在法国、英国以及北美洲、大洋洲等国家和地区，肥胖病人每年都在成倍地增长。如果这种现象再不引起我们高度重视，可以断言，肥胖病伴随着人类生活水平和生活条件的不断提高和改善，必将成为一种全球性的灾难。

## 1. 肥胖的形成

一般地说，肥胖是由于热量过剩引起的。身体的发育和健康靠的是食物的营养。最普通的营养不足，是由于热量的不平衡造成的。热量过多或过少，都能影响到身体健康。潜在性的营养不足，不是由于食物短缺，而大部分是由于消化不良或吸收功能不理想造成的。

一个人肥胖，并不表示他健康，也不说明他营养充足，只能说明他体内积存了太多的脂肪。如果你不顾年岁、身高和生活状况，盲目地吃而又缺乏活动，吸收了过多的热量，那么，这过多的热量就会以脂肪的形态存储在体内，使你发胖。不同人的肥胖的形成有不同的原因：有内分泌系统功能变化因素，还有遗传因素、神经因素等。但大多数是由于吃得过多，活动过少，体内热量收入大于支出。因此，要想医治你的肥胖病，最有效的方法莫过于实行节食，同时进行必要的体育活动。

肥胖病的主要根源是营养过剩。而导致肥胖病的潜在因素还在于人类无时无刻不在改善自己的生活条件。生活水平越高，人们患肥胖病的机会就越多。而从另一方面讲，胖比瘦好，这种陈腐的传统观念也是肥胖病在美国乃至世界各地得以蔓延原因之所在。



## 2. 肥胖和理想体重

人的体重各不相同，这是因为每个人的年龄、身体素质、骨骼结构和所从事的工作各异。我们不需要一个统一的体重标准，但需要知道不同性别、不同身高的人的理想体重，这样才能了解自己是否肥胖，不使自己的体重与理想体重相距太远。

怎样才算肥胖呢？一般认为，理想体重的上下浮动范围是10%（理想体重见下表）。大于10%为轻度肥胖，大于25%为中度肥胖，大于50%则属高度肥胖。如果你的理想体重为58.5~63公斤，而你的实际体重是72公斤，那你就是美国3600万肥胖病人中的一个。

理想体重常用的计算方法是：

男性理想体重(公斤) = 身高(厘米) - 105

女性理想体重(公斤) = 身高(厘米) - 100

下面是一份理想体重表，是人寿保险公司通过医学检验而制成的，所列数字并非完全达到了理想标准，但统计资料表明，保持这类理想体重的人健康和长寿的比率是相当高的。

理想体重速查表

身高 (米)	男性体重 (公斤)	女性体重 (公斤)
1.80	70.9	
1.79	70.1	
1.78	69.3	
1.77	68.5	
1.76	67.7	
1.75	66.9	