

喝水減肥法

一種健康的減肥良藥



其實，何需「衆裡尋他千百度」？

水，就是與你息息相關普通的水，可以讓你輕鬆減肥，展現亮麗風采；也可令你擺脫諸多疾患的困擾，重獲健康活力。

喝水減肥法

編者 李雲

國家圖書館出版品預行編目資料

喝水減肥法／李雲編．--初版．--臺北縣中和市：華碩文化，1998〔民87〕
面； 公分

ISBN 957-700-530-6（平裝）

1.減肥 2.食譜 3.水

411.35

87004510

前言----- 3

PART1 水·生命的泉源

1. 撥開雲霧看清水----- 9
 2. 水是生命之泉----- 11
 3. 水可還你健康活力----- 12
 4. 水可圓你延年益壽之夢----- 17
 5. 創造淨水----- 20
 6. 應拒於口外的「水」----- 24
 7. 尋找適合自己的水----- 25
 8. 喝水巧安排----- 27

PART2 水·健康的法寶

1. 肥胖是健康的大敵----- 35
 2. 輕輕一捏，便知胖瘦----- 37
 3. 肥胖類型知多少----- 40
 4. 線條優美，最具魅力----- 44
 5. 減肥不當，危及生命----- 48
 6. 喝水減肥，安全便捷----- 50
 7. 喝水減肥的幸運者----- 54

PART3 喝水減肥法則

1. 「移情別戀」，拒絕甜食----- 61
2. 喝水減肥法絕非因噎廢食----- 63
3. 營養均衡的菜單設計----- 68
4. 進行喝水減肥法前的準備事項----- 73
5. 開始嶄新的一天 ----- 77

PART4 喝水減肥實踐篇

1. 初級喝水減肥法——第①類人的減肥良方---- 94
2. 中級喝水減肥法——第②類人的減肥良方----109
3. 高級喝水減肥法——第③類人的減肥良方----125
4. 特級喝水減肥法——第④類人的減肥良方----139
5. 喝水減肥法一周示範菜單-----153
 - ①初級喝水減肥法
 - ②中級喝水減肥法
 - ③高級喝水減肥法
 - ④特級喝水減肥法

喝水減肥法

編者 李雲

前言

在你的手中，在他（她）的手中，在我的手中，捧上一杯水，於是，所有的人都會變得健康而苗條。

這是天方夜譚嗎？

筆者無意譁眾取寵。我只想透過此書，帮助大家建立一種嶄新的理念——喝水減肥，安全便捷，一舉數得。

「減肥」一詞，大家早已耳熟能詳，而且對減肥的熱誠未曾減過。為什麼呢？因為：越來越多的現代人被肥胖症所困擾，儘管減肥方法層出不窮，但許多肥胖症患者卻總是反複品嚐著失敗的痛苦滋味。

吃減肥藥？美國梅耶醫學中心1997年7月曾發表聲明，24名服用氟苯丙胺的病人，心瓣出現異常

情況。香港衛生署也已宣布，從1998年起禁止含有氟苯丙胺及右旋氟苯丙胺的減肥藥在港出售。我們本土的愛美人士會「明知山有虎，偏向虎山行」嗎？

節食？科學家研究並已表明：盲目節食會危及生命。

其實，減肥何需「眾裡尋他千百度」？

「水」，就是與你息息相關的普通的水，可以讓你輕鬆減肥，回復亮麗風采；也可以令你擺脫諸多疾患的困擾，重獲健康活力。

「水」真的如此神奇嗎？

看過此書，精心塑造完美自我後，你將會給身邊的人一個美的驚奇。

李雲



前言-----	3
---------	---

PART1 水·生命的泉源

1. 撥開雲霧看清水-----	9
2. 水是生命之泉-----	11
3. 水可還你健康活力-----	12
4. 水可圓你延年益壽之夢-----	17
5. 創造淨水-----	20
6. 應拒於口外的「水」-----	24
7. 尋找適合自己的水-----	25
8. 喝水巧安排-----	27

PART2 水·健康的法寶

1. 肥胖是健康的大敵-----	35
2. 輕輕一捏，便知胖瘦-----	37
3. 肥胖類型知多少-----	40
4. 線條優美，最具魅力-----	44
5. 減肥不當，危及生命-----	48
6. 喝水減肥，安全便捷-----	50
7. 喝水減肥的幸運者-----	54

PART3 喝水減肥法則

1. 「移情別戀」，拒絕甜食----- 61
2. 喝水減肥法絕非因噎廢食----- 63
3. 營養均衡的菜單設計----- 68
4. 進行喝水減肥法前的準備事項----- 73
5. 開始嶄新的一天 ----- 77

PART4 喝水減肥實踐篇

1. 初級喝水減肥法——第①類人的減肥良方 ---- 94
2. 中級喝水減肥法——第②類人的減肥良方 ---109
3. 高級喝水減肥法——第③類人的減肥良方----125
4. 特級喝水減肥法——第④類人的減肥良方----139
5. 喝水減肥法一周示範菜單 -----153
 - ①初級喝水減肥法
 - ②中級喝水減肥法
 - ③高級喝水減肥法
 - ④特級喝水減肥法

P · A · R · T

1

水 · 生命的泉源

1、撥開雲霧看清水

地球上每一個民族的生存與繁衍，都無法離開江河的蔭庇。美麗的尼羅河永遠向世人傾訴著古埃及文明的輝煌；黃河一直被中華民族尊為母親之河……

古希臘醫師，西方醫學奠基人希波古拉底就曾這樣說：「能夠使我們免於疾病的痛苦，是空氣和水以及我們周遭的環境。」

可見，水是萬物的生機、命脈。

人乃萬物之「靈長」，若沒有水，人就無法生存。地球上任何一種生物，都是拜水之賜才得以存活的。

面對這樣不爭的事實，你還會不經意地說：「水不過是水而已。」這樣淺薄的話嗎？



2、水是生命之泉

陽光、空氣和水，是我們賴以生活的三大元素。其中，對於水的攝取人最具主動權。俗語有云：「人可三日斷糧，不可一日無水。」現實生活中亦有例為證：一個人，即使僅僅依靠水來維持生命，最長的竟可活70天；而不吃食物也不喝水，卻頂多活7天。前者十倍於後者，足見水對於人的重要性。這是感性上的體驗。生物學家的研究又為我們提供了理論依據：構成人體組織細胞的最主要成分是水，人體內的水分占整個體重的50%至70%。人體的許多生理活動均要依靠水的幫助才能進行。水亦可以幫助咀嚼，使食物變軟，使之在消化道內順利流動。水也可以使從食物中分解出的營養素形成的溶液狀的物質進入血液和淋巴。水還可以幫助調節體溫，使皮膚變得柔軟潤澤有彈性…。

可以說，水是人的生理活動中的重要營養素之一。正如魚兒在水中方能嬉戲自如一樣，人體內有了充足的水分，才可能健康地活著。

那麼，這寶貴的生命之水從何而來？每天要攝取多少水分才可滿足健康身體新陳代謝的需要呢？

生理學家告訴我們，一個健康的人，每天需要2400至2700毫升（*ml*）水。雖然人們所吸收的食物裡都或多或少地含有水分，如稻米含水量15%、麵包類含水量約35%、肉類含水量約5%、蛋類含水量70%、果蔬類含水量約80%至90%，但單靠食物中的水分顯然是無法滿足身體需要的，所以，一個人每天必須堅持喝6至8杯水。

3、水可還你健康活力

在現代文明的趨動下，人類對於自然界的征服慾望與能力愈來愈強。與此同時，人類本身卻顯得

