

中医减肥一本通

华焱坤 编著

復旦大學出版社



前 言

体内脂肪积聚过多、形体发胖、体重超过标准体重的20%以上时称为肥胖。肥胖症者可出现神疲乏力、心悸气短、头晕少动等症状，且容易发生糖尿病、高血压病、冠心病等疾病。肥胖症严重威胁人们的身心健康。同时，肥胖也给爱美人士带来无穷无尽的烦恼。

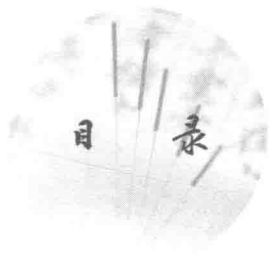
本书从饮食、按摩、针灸、中药及自制减肥茶等方面介绍了专业实用的减肥知识。在第六章专门介绍了中医减肥注意事项，既提供了具体的中医减肥方法，又坚决维护减肥者的身心健康，尽量减少减肥对身体造成的不良影响。正在减肥或计划减肥的人士，以及从事减肥工作的人员，翻阅本书，定能有所收益。

本书在编写过程中，得到了上海市杨浦区四平社区卫生服务中心领导的大力支持，也得到了不少同仁、朋友的热情帮助，在此深表感谢！本书在编写过程中，参考了39健康网、99健康网、中医中药网等专业网站上专业人士的学术观点，因涉及人数较多，故未能一一取得联系，在此一并致谢！

上海市杨浦区四平社区卫生服务中心

华焱坤

2016年3月



| | |
|-----|----------------|
| 第一章 | 饮食减肥 / 1 |
| 第一节 | 饮食减肥的基本原则 / 2 |
| 第二节 | 常用的减肥食物介绍 / 4 |
| 第三节 | 实用中医减肥秘方 / 26 |
| 第四节 | 四季饮食减肥 / 33 |
| 第五节 | 体质减肥 / 52 |
| 第六节 | 节日后饮食减肥 / 63 |
| 第七节 | 饮食减肥小窍门 / 65 |
| 第八节 | 饮食减肥注意事项 / 69 |
| 附录 | 其他饮食减肥推荐 / 74 |
| 第二章 | 按摩减肥 / 82 |
| 第三章 | 针灸减肥 / 99 |
| 第四章 | 中药减肥 / 112 |
| 第五章 | 自制减肥茶 / 128 |
| 第六章 | 中医减肥注意事项 / 133 |
| | 主要参考文献 / 137 |



第一章

饮食减肥

肥胖症是一种营养过剩的疾病,与遗传因素、内分泌失调及饮食习惯相关。控制饮食是治疗各种肥胖症的基础方法。食疗减肥的目的是在保证蛋白质及各种营养元素基本需要的基础上达到一种热量消耗的负平衡状态,从而使体重逐渐减轻。想要减肥,一定要有恒心,三天打鱼两天晒网,就算你天天喊着要减肥也是减不下来的。饮食、运动两者缺一不可。饮食减肥并不是说要忌口,正常的用餐不仅不会使人发胖,还有助于人体健康。

中医学认为,自然界的一切事物都是对立而又统一的,人体健康也是依靠阴阳变化的动态平衡来维持的。中医学将食物的性质归纳为四气五味(即寒、凉、温、热四气和酸、苦、甘、辛、咸五味)。性味不同,食物的功效就有所不同。若人体对食物偏嗜,则食物作用于人体就会太过或不及,造成人体阴阳失衡,脏腑功能偏盛或偏衰,导致疾病发生。同时,食物属性对人体的作用还具有选择性,不同食物对其作用的脏腑和经络有所不同,即归经不同。每个人的身体也可能存在阴阳偏盛、偏衰的问题。在进行饮食减肥时,如果我们能利用中医学理论,综合考虑减肥对象的体质状况及食物的性味、归经及功效等因素,就能在减肥的同时最大限度地保障减肥者的健康。

第一节 饮食减肥的基本原则

一、低热量膳食

减肥者应按照根据年龄及标准体重换算出的最低总热量的 2/3 进行饮食,以利于体内多余能量的消耗而使体重下降。总热量可根据性别、劳动强度等情况控制在 1 000~2 000 大卡^①(4 180~8 360 千焦)。以每周体重下降 0.5~1 千克为宜,直至体重降至正常或接近正常时给予维持热量。热量控制不可急于求成,否则会引起生理功能紊乱及机体不适,甚至引发严重疾病。

二、低糖、低脂饮食

减肥者应忌食熏烤食物、油炸食物、动物油脂等脂肪含量过高的食物,限制各种含糖量过高的食物摄入,否则易引起脂肪沉积,导致肥胖。

三、优质蛋白质饮食

一般可按照每天每千克体重 2 克蛋白质的标准给予优质蛋白质类食物,如猪瘦肉、鱼、虾、豆制品、禽蛋类等,以保持健康。

四、控制谷类的摄入量

减肥者的谷类供给量以 100~200 克/天为宜。以杂粮效果为

^① 卡:营养学中常用的能量单位,1 大卡=1 000 卡(cal)=4 184 焦(J)(焦是物理学中常用的能量单位)。

佳,因进食杂粮更耐饥,有利于减肥。但摄入量不宜 <50 克/天,否则可能会因体内脂肪过度消耗而引发酮症酸中毒。

五、保证矿物质和维生素的摄入量

人体所需维生素和矿物质主要来源于新鲜绿叶蔬菜和水果。这类食物不仅热量低,而且含丰富膳食纤维,有充饥作用,更利于减肥者对减肥膳食的坚持。

六、低盐清淡饮食

减肥膳食的制作方式应以蒸、煮、炖、拌、余等烹调方法为宜,这样可以减少油及调料的使用,利于减肥。食用盐的摄入量可保持在 $1\sim 2$ 克/天,有利于体内多余水分的排出而降低体重。

七、限制辛辣刺激性食物及调料

辛辣刺激性食物及调料,如辣椒、芥末、咖啡等,可以刺激胃酸分泌增多,容易使人产生饥饿感,提高食欲,增加进食量,从而不利于减肥。

八、合理饮食,加强运动

一日三餐应定时、定量;控制进食速度;晚餐少吃,不吃夜宵;可吃带酸味的食物,如话梅、酸梅、杨梅、杏干、山楂等,有助于消食减肥。适度运动可增强机体的新陈代谢,消耗能量,减少脂肪沉积,并能强身健体。

九、控制饮酒

酒精本身热量较高,且饮酒时人们容易进食过量的其他食物,不利于减肥。

第二节 常见的减肥食物介绍

饮食减肥与药物减肥相比,无疑是一种更健康、更有效的减肥方法。为了能做到吃得好、吃得健康,我们首先要了解各种减肥食物的热量、属性、功效等方面的知识,再结合个人的具体情况,选用合适的减肥食物,从而达到理想的减肥目标。下面介绍一些常见的减肥食物。

一、常见的减肥蔬菜

1. 胡萝卜 热量为 25 大卡/100 克,性平,味甘,归肺、脾二经,具有健脾、消食化滞、清热解毒的功效。胡萝卜所含丰富膳食纤维可以帮助消化,促进肠道排毒,清除体内毒素,可缓解因排毒不畅而导致的肥胖。其所含的芥子油能促进脂肪的消耗和利用,直接达到减肥的目的;还可以抑制对甜食和油腻食物的欲望,帮助人们控制食量。胡萝卜含丰富的胡萝卜素和维生素 B,有助于改善视力和滋润皮肤。秋季多吃胡萝卜可以防止皮肤干燥。胡萝卜还含有蔗糖和果糖,口感甜脆;但生吃时 70% 以上的胡萝卜素不能被人体吸收,不能带来最好的营养效果。营养的烹饪方法有两种:一是炖食,二是炒食。热加工后胡萝卜素利用率可达 90%。它丰富的胡萝卜素可中和人体内的毒素,可清除导致人体衰老的自由基;其大量的维生素 A 和果胶可以与汞结合,有效降低血液中汞离子的浓度,加速其排出;其所含的琥珀酸钾有助于防止血管粥样硬化,降低胆固醇;其所含 B 族维生素和维生素 C 等营养成分也有润肤、抗衰老的作用。女性进食胡萝卜还可降低卵巢癌的发病率。

2. 白萝卜 热量为 21 大卡/100 克,性平,味甘、辛,归脾、胃经,

具有理气通便、利尿消肿的作用。白萝卜含有芥子油和淀粉酶,有助于脂肪类食物的新陈代谢,防止皮下脂肪的堆积。大鱼大肉过后最解油腻的是白萝卜。其所含膳食纤维较多,吃后易产生饱胀感,也可促进胃肠蠕动,减少食物在消化道中停留时间,利于食物代谢及废物的排出,不用节食而达到节食的功效。如果想利用白萝卜来排毒,则适合生食,建议打成汁、凉拌或腌渍的方式食用。白萝卜还能诱导人体自身产生干扰素,抑制癌细胞的生长,对防癌、抗癌起到重要作用。白萝卜还含丰富的维生素 C 和微量元素锌,可以很好地补充人体所需。

3. 番茄 热量为 16 大卡/100 克,性平,味甘、酸,归肝、胃、肺经,具有生津止渴、健胃消食、清热解毒、降压的功效。番茄中含有较丰富的维生素 A,对视力有保护作用,能促进晒伤皮肤的修复。番茄含有番茄红素,具抗氧化作用,能有效地抑制活性氧的活动,同时抗癌能力也相当高。它含膳食纤维,能促进肠胃蠕动,改善便秘症状,净化肠道,防止肠道吸收更多脂肪。其独特的酸味可以刺激胃液分泌,甚至提升食物的口感,是很好的健康料理食材。番茄中含有丰富的水分和水溶性膳食纤维,很容易让人产生饱足感,能减少热量的摄入。番茄中富所含的维生素 K 是女性骨骼的救星,对骨质疏松症有一定的预防作用;而维生素 E 则能维持肝脏功能,改善宿醉不适。番茄中含有大量的维生素与矿物质,在睡眠中能激活生长激素的分泌,令脂肪的分解与代谢效率大大提高。由于番茄含热量极低,所以最好的番茄减肥法是:早餐和午餐正常饮食并要注意营养均衡,平均每餐摄入约 600 大卡;晚餐就用番茄代替。这样轻轻松松就可以将每天摄入热量保持在 1400 大卡左右。番茄含有的苹果酸和柠檬酸等有机酸,有增加胃液酸度、帮助消化、调整胃肠功能的功效,能降低胆固醇的含量,可以利尿及去除腿部疲惫,减少水肿的问题。圣女果

又称小番茄,热量及功效与普通番茄差不多。但应注意,肥胖者、糖尿病患者、高血压病患者均不宜吃被称为“雪漫火焰山”的加糖凉拌番茄。

4. 黄瓜 热量为 15 大卡/100 克,性凉,味甘,归肺、胃、大肠经,具有清热解毒、生津止渴、利尿消肿的功效。黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素、胡萝卜素及各类矿物质等营养成分。另外,它所含的黄瓜酸能促进人体新陈代谢,排除体内毒素;所含内醇二酸,可抑制糖类食物转化为脂肪;所含丰富的膳食纤维,能加强胃肠蠕动,通畅大便,减少胆固醇吸收。黄瓜所含的营养成分丰富,生吃口感清脆爽口。从营养学角度出发,黄瓜皮所含营养素丰富,应当保留生吃。但为了预防农药残留对人体的伤害,黄瓜应先在盐水中泡 15~20 分钟再洗净生食。用盐水泡黄瓜时切勿掐头去根,要保持黄瓜的完整,以免营养素在泡的过程中从切面流失。另外,凉拌菜应现做现吃,不要做好后长时间放置,这样也会促使维生素损失。

5. 苦瓜 热量为 19 大卡/100 克,性寒,味苦,归心、肝、脾、肺经,具有清热消暑、养血益气、补肾健脾、清肝明目的功效,能清凉解渴、降血压、降血脂、养颜美容、促进新陈代谢。苦瓜特有的苦瓜素能通过改变肠细胞网孔,阻止脂肪、多糖等高热量大分子物质的吸收,除有减肥功效外,也是极强的抗癌高手。苦瓜中存在一种活性蛋白质,能清除体内的有毒物质。苦瓜最简单的吃法就是凉拌。苦瓜中放入少许食用盐,然后根据口味放入准备好的甜、酸、辣等调味品,拌匀后即可食用。

6. 芦笋 热量为 19 大卡/100 克,性凉,味甘、苦,归胃、小肠二经,具有清热生津、利尿通淋的功效。芦笋是人体内垃圾清道夫,属于膳食纤维丰富的蔬菜。芦笋含多种营养成分,所含的天门冬素与钾有利尿作用,能排除体内多余的水分,有利于排毒。芦笋最适合清

蒸,以便保留其中的维生素。绿芦笋的笋尖富含维生素 A,料理时可将尖端微露水面,能保存最多营养成分,味鲜美。芦笋也是增强免疫力和燃烧脂肪的理想食物,能提高人体的基础代谢,促进人体内热量的消耗,并有很强的消肿能力。

7. 芹菜 热量为 20 大卡/100 克,分旱芹和水芹两种,性凉,味辛、甘,归肝、胃、膀胱经,具有清热利尿、平肝健胃、凉血止血、润肠通便的作用。芹菜富含膳食纤维、钾、蛋白质、胡萝卜素及多种维生素、氨基酸、矿物质等成分。芹菜可帮助人们润肠通便,调节钠-钾平衡而起到降血压、血脂、血糖的作用。所含维生素对人的皮肤、神经系统和食欲都有影响,如维生素 B₂ 能改善疲劳后的疲乏和口腔溃疡。芹菜叶所含的营养素比茎多,弃之可惜,可焯一下凉拌吃。推荐食谱为银耳炒芹菜、凉拌芹菜,或直接用新鲜芹菜榨汁。食用后会发现排尿次数明显增多,面部、四肢水肿快速消退。但需注意的是,芹菜含有吸光剂,吃后晒太阳皮肤容易变黑。

8. 冬瓜 热量为 11 大卡/100 克,性微寒,味甘淡,归肺、大肠、膀胱经,具有利尿、清热、化痰、解渴等功效。冬瓜具有利尿功效,能够排出体内多余水分,减轻体重。冬瓜含有大量膳食纤维,能刺激肠道蠕动,使肠道里积存废物排泄出去;还含有丰富的钙、磷、铁等营养成分,经常食用能有效阻止淀粉或者糖类转化成脂肪,有助减少体内脂肪。

9. 韭菜 热量为 26 大卡/100 克,性温,生者味辛,熟者味甘甜,归肺、胃、肝、肾诸经,具有温中行气、散血解毒、补肾助阳、健胃整肠的功效。韭菜是富含膳食纤维的食物,在胃肠道吸水后迅速膨胀,不但能增进饱腹感以减少食量,还能润肠通便,把肠道中过多的脂肪排出体外,防止脂肪在体内的堆积。

10. 卷心菜 热量为 12 大卡/100 克,性平,味甘,归脾、胃经,具

有补骨髓、润脏腑、益心力、壮筋骨的功效。卷心菜含有极强劲的膳食纤维、多种维生素和矿物质。丰富的膳食纤维能增强饱腹感，多吃也不会热量超标，还具有改善便秘以排毒的功效。其所含的维生素U可有效抑制脂肪吸收；丰富的维生素C，能增强免疫力，并预防心血管疾病；加上特殊的生理活性蛋白质，能帮助皮肤新生和伤口愈合，具有护肤美容的效果。

11. 洋葱 热量为39大卡/100克，性温，味甘、辛，归肝、脾、肺、胃经，具有健胃消食、平肝、润肠、祛痰、利尿及发汗等功效。洋葱含有环蒜氨酸和硫氨酸等化合物，有助于血栓的溶解。食用高脂肪、高热量食物时，搭配洋葱可以消除油腻感。洋葱所含膳食纤维丰富，能促进肠胃蠕动，加强消化能力，且含有丰富的硫，与蛋白质结合的情形最好，对肝脏特别有益，有助于排毒。洋葱中含槲皮质类物质，在黄醇酮诱导下所形成的苷有利尿消肿作用。

12. 山药 热量为56大卡/100克，性平，味甘，归肺、脾、肾经，具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、安神定志、延年益寿的功效。其所含黏液蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止发生动脉粥样硬化。山药含有非常丰富的膳食纤维和一般食物中所没有的丰富胶原蛋白和果胶，可以有效地帮助消化和排除体内毒素。如果有消化不良，可用山药配合莲子、芡实和少许糖煮后食用。

13. 西兰花 热量为33大卡/100克，性平，味甘，归脾、肾、胃经，具有补肾填精、健脑壮骨、补脾和胃的功效。西兰花中的营养成分，不仅含量高，而且十分全面，主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜素等。维生素C能够促进胃肠道的消化吸收功能，改善脂肪和类脂（特别是胆固醇）的代谢，降低血脂。西兰花属于高膳食纤维蔬菜，能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收，进而降低

血糖。膳食纤维在胃内吸水膨胀,可形成较大的体积,使人产生饱腹感,有助于减少食量,对控制体重有一定作用;膳食纤维还能够润肠通便,帮助排清宿便。西兰花的含水量高达90%以上。西兰花具有促进肝脏解毒和消肿的功效,能起到排毒减肥的作用。

14. 南瓜 热量为22大卡/100克,性温而味甘,归脾、胃经,具有补中益气、清热解毒之功。南瓜中富含的果胶,可以延缓肠道对糖和脂质的吸收;还可以清除体内重金属和部分农药,故有防癌、防毒的作用。南瓜中富含的钴是合成胰岛素必需的微量元素。南瓜还能消除致癌物质亚硝酸胺的突变作用。

15. 柿子椒或尖椒 热量为23大卡/100克,性热,味辛,归心、脾二经,具有温中散寒、开胃消食的功效。辣椒所含的辣椒碱可刺激体内生热系统,加快机体新陈代谢,消耗体内脂肪。每100克辣椒就含198毫克维生素C,居蔬菜之首位。维生素C可提高人体免疫力,帮助抵御各种疾病。辣椒还富含维生素B、胡萝卜素及钙、铁等矿物质。辣椒能刺激口腔黏膜,促进唾液分泌,且引起胃的蠕动,帮助食物的消化。晚上吃辣椒要适可而止,以免影响睡眠。

16. 魔芋 热量为13大卡/100克,性寒,味辛,归心、肝二经,具有消肿散结、解毒止痛的功效。魔芋又名蒟蒻,含有16种氨基酸,10种矿物质微量元素和丰富的植物膳食纤维,且具有低脂、低糖特点。魔芋所含植物膳食纤维可以清洁胃肠道,帮助消化,还能使下半身的淋巴畅通,防止腿部水肿。不少人误会魔芋即是果冻,其实魔芋是一种草本植物。其根茎经去皮烘干磨成粉后,再加工即可制成魔芋食品,包括甜品、面条及素肉等。魔芋具有水溶性膳食纤维,为人体吸收后可抑制肠内细菌繁殖,并引导细菌排出,因此有“胃肠清道夫”之美名。

17. 菠菜 热量为24大卡/100克,性凉,味甘,归胃、大肠经,具

有养血止血、敛阴润燥的功效。菠菜含有丰富的维生素、锰、叶酸、镁、铁等多种人体所需的重要营养成分,对保持均衡饮食有很大的帮助。菠菜还含有大量的植物膳食纤维,具有促进肠道蠕动的作用,利于排便,且能促进胰腺分泌,帮助消化。菠菜是相当容易流失营养的食物,除了不应与豆腐同食外,也要尽量避免和富含钙质的豆类、豆制品及木耳、虾米、海带等食物一同烹煮。

18. 绿豆芽 热量为 18 大卡/100 克,性凉,味甘,归心、胃经,具有清暑热、通经脉、解诸毒、调五脏、美肌肤、利湿热的功效。其含大量水分,热量极少,不易形成脂肪,有利尿的功效,有清除血管壁上胆固醇和脂肪的堆积,防止心血管病变的作用。经常食用绿豆芽可清热解毒,利尿除湿,解酒毒、热毒。嗜烟酒肥腻者,如果常吃绿豆芽,能起到清肠胃、解热毒、洁牙齿的作用,同时可防止脂肪在皮下堆积。绿豆芽富含膳食纤维,是便秘患者的健康蔬菜。它能清除血管壁上胆固醇和堆积的脂肪,排除体内毒素。

19. 大白菜 热量为 17 大卡/100 克,性平,味甘,归胃、大肠经,具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒的功效。大白菜含有丰富的膳食纤维,可增强肠胃的蠕动,减少粪便在体内的存留时间,加强胃肠消化吸收功能。大白菜中所含的果胶可以帮助人体排除多余的胆固醇。大白菜还含有丰富的维生素 C 和维生素 E,多食可有养颜美容的功效。大白菜中膳食纤维和维生素 A 含量高,阳光刺眼的夏季多吃新鲜的大白菜,对护眼、养颜有益。消化性溃疡者不宜生食大白菜,以免粗纤维的刚蹭刺激胃肠道创面。大白菜含水量高达 95%,所含热量极少。

20. 茄子 热量为 23 大卡/100 克,性凉,味甘,归脾、胃、大肠经,具有活血化瘀、祛风通络、消肿止痛、止血的功效。茄子所含硒较其他蔬菜要高。硒具有抗氧化作用,能维持人体细胞的正常功能,提

高免疫力,对人体有防病、抗衰老作用,通过体内代谢,还可以发挥抗癌作用。将鲜嫩的圆茄子削皮切成丝,加适量食用盐和香油凉拌,一道减肥美餐便做成了。

21. 竹笋 热量为 20 大卡/100 克,性微寒,味甘,归肺、胃经,具有清热化痰、益气和胃、治消渴、利水道、利膈爽胃等功效。竹笋具有低脂肪、低糖、多膳食纤维的特点,食用竹笋不仅能促进肠道蠕动,帮助消化,去积食,防便秘,还有预防大肠癌的功效。竹笋含脂肪、淀粉很少,属天然低脂、低热量食品,是肥胖者减肥的食用佳品。

22. 百合 热量为 162 大卡/100 克,性微寒,味甘,归肺、心经,具有润肺止咳、清心安神的功效。百合是一种药食两用的食物。现代人由于工作压力大,饮食结构改变,大多属于寒热错杂的体质,即虽然怕冷,但又很容易上火,往往表现为一到冬天就四肢冰冷,但又容易出现口干舌燥、大便干结等症状。此时,可以吃点百合,有清热解毒、滋阴润燥的功效,而清炒百合就是一个不错的选择。

23. 油菜 热量为 23 大卡/100 克,性温,味辛,归肝、脾、肺经,具有活血、消肿、解毒的功效。油菜为低脂肪蔬菜,且含有膳食纤维,能与胆酸盐和食物中的胆固醇及甘油三酯结合,并从粪便排出,从而减少脂类的吸收,故可用来降血脂。中医学认为油菜能活血化瘀,可用于治疗疔肿、丹毒。油菜中所含的植物激素,能够增加酶的形成,对进入人体内的致癌物质有吸附排斥作用,故有防癌功能。此外,油菜还能增强肝脏的排毒功能,对皮肤疮疖、乳痈有治疗作用。油菜中含有大量的植物膳食纤维,能促进肠道蠕动,增加粪便的体积,缩短粪便在肠腔停留的时间,从而治疗多种便秘,预防肠道肿瘤。油菜含有大量胡萝卜素和维生素 C,有助于增强机体免疫能力。油菜所含钙量在绿叶蔬菜中为最高。

24. 花椰菜 热量为 24 大卡/100 克,性平,味甘,归脾、肾、胃

经,椰菜含有大量的维生素 C、膳食纤维、碳水化合物及多种矿物质,具有低脂肪、低热量的优点,减肥人士可以多吃。椰菜所含膳食纤维有助于排出体内堆积毒素,可配合番茄、洋葱、青椒等食材煲成瘦身汤。

25. 莲藕 热量为 70 大卡/100 克,性寒,味甘,归心、脾、胃经,具有清热生津、凉血散瘀、健脾开胃的功效。莲藕生吃能清热润肺;做熟后,其性由寒变温,可健脾开胃、止泻固精。莲藕的利尿作用能促进体内废物快速排出,借此净化血液。

26. 牛蒡 热量为 72 大卡/100 克,性凉,味苦,归心、肺经,具有疏散风热、宣肺透疹、消肿解毒的功效。牛蒡的纤维可以促进大肠蠕动,帮助排便,降低体内胆固醇,减少毒素、废物在体内积存。

27. 丝瓜 热量为 20 大卡/100 克,性凉,味甘,归肝、胃经,具有清热凉血、解毒通便、润肌美容、通经下乳的功效。丝瓜中所含的皂苷和黏液有利于大便通畅,且含热量也很低。此外,丝瓜还含丰富的维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 A、维生素 C,以及钙、磷、铁等矿物质。丝瓜是很好的美容食品。

28. 苋菜 热量为 25 大卡/100 克,性凉,味微甘,入肺、大肠经,具有清热利湿、凉血止痢的功效。苋菜可以减肥轻身,同样属于低脂、低热量的绿叶蔬菜。其含多种营养成分,其中的膳食纤维可以促进肠蠕动,帮助轻身减脂。

29. 大蒜 热量为 126 大卡/100 克,性温,味辛,归脾、胃、肺经,具有解毒杀虫、消肿、止痢的功效。它对酶的形成起抑制作用,减少脂肪酸和胆固醇的合成(脂肪酸和胆固醇的合成离不开酶的参与),从而起到减肥效果。

30. 腌渍类蔬菜 植物性脂肪在腌制作过程被分解,从而减少人体对脂肪的摄入。但水肿型肥胖者不能吃,以免体液滞留。

31. 凉拌菜 蔬菜中所含的维生素和矿物质非常丰富,是人体所需营养物质的重要来源;蔬菜中含有丰富的膳食纤维,可帮助我们排出脂肪。另外,凉拌蔬菜可以很好地帮助人体调节体内酸碱平衡,如果在吃荤菜前先吃一些凉拌蔬菜,那么就可以抑制很多脂肪的摄入。

二、常见的减肥水果

1. 苹果 热量为 50 大卡/100 克,性凉,味甘、酸,归脾、肺经,具有生津润肺、除烦解暑、开胃醒酒、止泻的功效。苹果中含有多种维生素、矿物质、糖类果胶质及膳食纤维。其中的水溶性膳食纤维,有助于降低胆固醇;能吸收大量的水分,减缓人体对糖的吸收,让人不感到饥饿;还能刺激肠道蠕动,促进排便,达到减肥的效果。它含丰富的果胶能与水分紧密结合并限制细胞吸收脂肪。所含非常丰富的营养物质,具有抗氧化美容的作用,还能降血压和降低癌症发病率。苹果含独有的苹果酸,可以加速代谢,减少下身的脂肪。它含的钙量比其他水果丰富,可减少令人身体水肿的盐分。此外,苹果含有大量的镁、硫、铁、铜、碘、锰、锌等微量元素,可使皮肤细腻、润滑、红润有光泽。

2. 奇异果 热量为 56 大卡/100 克,性寒,味甘、酸,归脾、胃经,具有清热解毒、祛风利湿、活血消肿的功效。奇异果又称猕猴桃,含有丰富的维生素、抗氧化素、钙和水溶性膳食纤维。膳食纤维具有促消化、清肠道、快速分解人体脂肪的作用。奇异果还含有大量的蛋白分解酶,所以它和肉类菜肴搭配是最好的选择。奇异果还含有大量的果酸,能够有效地预防皮肤中黑色素的沉淀,多吃除了减肥之外,还能够有效地去除斑点。此外,奇异果中所含的大量水溶性膳食纤维,可以阻止小肠吸收从食品中获取的脂肪,膳食纤维则能促进水分

的吸收,刺激肠道蠕动,排出宿便。

3. 香蕉 热量为 87 大卡/100 克,性寒,味甘,入脾、胃、大肠经,具有生津止渴、润肺滑肠的功效。香蕉含有丰富的色胺酸和维生素 B₆。在人的大脑,色胺酸可转化为 5-羟色胺,而维生素 B₆ 则可促进色胺酸转化成 5-羟色胺,及增加多巴胺水平。香蕉也含丰富的钾盐,有助改善身体水代谢及降低血压。它同时是高膳食纤维的食物,当纤维吸收水分后便会胀大,除了能提供饱腹感外,也能增加排便量,防止便秘。此外,以糖分为主要成分的香蕉,吃了以后可以马上消化,迅速补充体力。香蕉虽然所含热量较高,但脂肪含量却很低,而且含有丰富钾,又饱肚又低脂,可减少脂肪在下身积聚,是减肥的理想食品之一。

4. 石榴 热量为 63 大卡/100 克,性温,味酸、甘、涩,入肾、大肠经,具有收敛止泻、止血、止痒的功效。石榴含一定的果糖,但含碳水化合物比较少,在食用时咀嚼次数较多,可起到很好的减肥作用。其含丰富的抗氧化物质,能促进新陈代谢,清除血液中的自由基及减少胆固醇的含量。石榴还具有抗菌、收敛涩肠、驱虫杀虫、止血明目的功效。禁忌人群:口干舌燥、便秘,扁桃体炎、尿道炎及糖尿病患者。

5. 木瓜 热量为 27 大卡/100 克,性温,味酸,入肝、脾经,具有消食、驱虫、清热、祛风的功效。木瓜中含大量木瓜蛋白酶,又称木瓜酵素,对动植物蛋白、多肽、酯、酰胺等有较强水解能力,可解除食物中的油腻,有利于人体对食物进行消化和吸收,故有健脾消食之功。饭后食用可助消化,酒后可解酒毒,还具有治疗胃肠炎及消化不良等疾病的效果。木瓜中的番木瓜碱,对人体有轻微毒性,因此每次食量不宜过多。此外,怀孕时不能多吃木瓜,以免因子宫收缩导致腹痛,甚至流产。

6. 柠檬 热量为 35 大卡/100 克,性大寒,味甘、酸,归肝、胃经,