

秀 MOOK

卡路里控制宝典



超级贴心实用小策略

You Are Slim 9大吃不胖教条

最容易让你变胖的8大陷阱
15道简易好做的吃不胖点心

吃不胖秘技大公开

狂欢派对吃不胖主食
营养清爽健康菜肴
完全低卡美味甜点

绝对吃不胖的 超级美味食品 让你自然瘦

5大法则提高新陈代谢
消脂茶神奇功效解析

饮食过量补救锦囊

上海文化出版社



卡路里MOOK

卡路里控制宝典



上海文化出版社



Contents



part 1

Party hot

05

狂欢派对 吃不胖秘技大公开

【赴会前必熟读】9大吃不胖教条

超贴心实战小招数。让你在派对中既可以人气高涨，又不会吃太多。

【赴会时必谨记】8大聚餐陷阱

最容易让你变胖的8种餐点。《秀》瘦身招数让你避开致肥地雷。

【聚餐时要多吃】8大越吃越青春的健康战士

派对中你一定要多吃食物，营养丰富又高纤低卡，让你气色好身材棒。

【聚餐时要小心】怎样喝酒不发胖

容易忽略的卡路里就是酒。选低卡的酒，让你享受狂欢又不必担心体重增加。

part 2

Party after

19 狂饮暴食 吃太多抢救锦囊

【派对后最危险】派对疲惫“电视餐”后遗症

参加派对好累，接着几天的休息，就看电视吃速食吧。不过要小心高卡陷阱找上你。

【派对后最热门】5种著名消脂茶的神奇功效

来杯消脂茶吧，听说会狂泻，到底真的有用吗？是排水还是排脂呢？

【派对后最聪明】5大法则加速新陈代谢

给你聪明餐饮法则，让你加速新陈代谢，自然就变瘦。

【派对后最健康】回归自然的生机饮食

想要身体感觉清爽，来吃几天生机饮食吧，保证让你回复轻盈舒畅。

33

part 3
Ask 秀 MOOK

你最常有的关于食物的困惑

【主食困惑】淀粉是发胖凶手吗？

大家都说吃淀粉类的食物会发胖，可是不吃米饭，面包又会饿。看秀MOOK如何帮头号嫌疑犯洗刷冤屈。

【美容食品困惑】吃美容食品真的可以变美吗？

苹果、菠菜等食物，听说都是美容巨星，真的可以越吃越美丽吗？

或者有特殊的吃法吗？

【小点心困惑】吃零食也会让你发胖吗？

放假最容易吃一堆零食，巧克力与果汁不离手，薯片、可乐在两旁，难道这些可爱的小点心就是让你发胖的凶手吗？

【关于牛奶的困惑】你会喝牛奶吗？

选择不同脂肪含量的牛奶，对于越来越珍惜健康，注重体形的美眉们来说，可是大有讲究啊。

【瘦身餐困惑】体验6大瘦身餐健康指数

只吃苹果只吃肉？传说中的6大瘦身餐，会不会让你瘦到没命呢？且看关于它们的体验报告。



43

part 4
Low calories
派对低卡完全控制

【主人全配备】准备派对最常犯错误

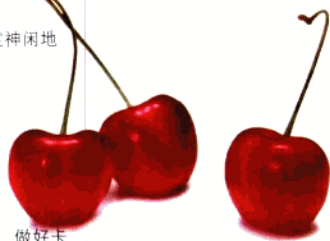
准备派对最害怕食物出错，最重要的4个步骤提醒，让你气定神闲地面对客人。

【烹调全配备】超完美15道低卡餐饮

从西式主食到年菜点心，告诉你低卡烹调秘诀，让你吃不胖。

【低卡全配备】随身卡路里表

将贴心的随身卡剪下来放在记事本中，随时随地悄悄看一下，做好卡路里控制工作。



封面摄影/周汉昕，张锦宇
模特/张虹(星讯)化妆/杨惠芳
服装提供/Hang Ten

知己知彼 百战百胜

《秀》瘦身宣言

瘦不下来的问题往往不是因为易胖体质，
而是易胖的大脑。

很多人都说自己瘦不下来，连喝水都会胖，其实主要的原因是：你自己根本没有自制力！面对美食，吃吃吃！体重上升，还是吃吃吃！吃没有关系，绝对不要因为怕胖而不吃，可是要吃得对，吃得聪明。如果你有一个不能控制吃的大脑，缺乏自制力，那么《卡路里控制宝典》的PART ONE，一定可以协助你避开所有聚餐派对的高卡地雷。在【PART ONE】狂欢派对吃不胖秘技大公开中，我们要给你许多超贴心实战小招数，让你在派对中既可以人气高涨，又不会吃太多。而且请你务必要熟读最容易让你变胖的8种餐点，以避开致肥地雷。还要告诉你应该多吃的食物，这些营养又高纤低卡的东西，会让你气色好身材棒。

《秀》瘦身宣言

只要下定决心，从生活中戒掉饮食坏习惯，你
一定可以瘦下来。

没错！你一定要告诉自己，只要每天一点小改变，日积月累，你一定可以瘦下来。在【PART THREE】你最常有的食物困惑中，我们要帮助你改变许多想法，包括你最难戒掉的零食，以及你最害怕的面包米饭。每天你都不离手的巧克力与罐头果汁，难道这些可爱的小点心就是凶手吗？大家都说吃淀粉类的食物会发胖，可是不吃米饭面包又会饿，该怎么办呢？此外我们还要体验传说中的6大瘦身餐，看看会不会让你真的瘦到没命。最棒的是，在【PART FOUR】派对低卡完全控制里，我们要教你做15道低卡餐饮，还附上贴心的随身卡路里表，记得要剪下来放在万用手册中，随时精打细算你的身材哟。

《秀》瘦身宣言

瘦不下来的问题往往不是因为没有办法瘦，而是用错方法。

试过千百种方法还是瘦不下来，吃过所有的减肥药还是会复胖，告诉你，问题就是你的方法不对。如果你一直用投机取巧的方式，鸵鸟般的不愿意面对自己真正的肥胖关键，那你就一辈子胖下去吧。你应该要用正确健康的方式，要知道，不需几番皮包骨，就能曲线真玲珑，不要饿死自己。你可以轻松瘦、健康瘦，唯一需要的就是改变你的想法，以及你的饮食习惯。还有，千万不要急。想在一周内瘦3公斤的，一定也会在一周内胖3公斤。所以在【PART TWO】狂饮暴食吃太多抢救锦囊中，我们要提醒你，小心派对疲惫“电视餐”后遗症带来的危机，并且要告诉你消脂茶到底真的有用，还是只是排水而已。或许你很试试代餐，可是要怎样吃才能兼顾健康与减重？更重要的是，我们会告诉你聪明餐饮法则，让你加速新陈代谢，自然就变瘦。而最后的锦囊妙计，请你一定要试一试回归自然的生机饮食，只要吃几天，保证让你回复轻盈舒畅。

希望你天天狂欢不发胖，2004年身材更加棒！

从年底的公司、同学聚会，以及一堆赶着有钱没钱结个婚好过年的喜宴，一直到年初的家庭聚餐、宴请，再加上单身联谊派对，你的嘴真的没停过，每天都在吃饭，害得你越来越臃肿，这怎么会是一个新年度的好开始呢？

本章我们要告诉你，怎样吃不胖，吃出健康，也吃出好形象。拒绝做派对中的“清盘妇”，《秀》瘦身有型的Ladies，开始完美地在派对中聪明狂欢吧！



[PART ONE]

Calories low party hot

狂欢派对

吃不胖秘技大公开

吃不胖小预告

【赴会前必熟读】9大吃不胖教条

超贴心实战小招数，让你在派对中既可以人气高涨，又不会吃太多。

【赴会时必谨记】8大聚餐陷阱

最容易让你变胖的8种餐点，《秀》瘦身招数让你避开致肥地雷。

【聚餐时要多吃】8大越吃越青春的健康战士

派对中你一定要多吃的食物，营养丰富又高纤低卡，让你气色好身材棒。

【聚餐时要小心】怎样喝酒不发胖

容易忽略的卡路里就是酒，选低卡的酒，让你享受狂欢又不必担心体重增加。

party
hot

【赴会前必熟读】

9 大吃不胖教条

要守住体重的最后阵线，在参加 party 前，先弄清楚是以什么菜色为主，这样才能做出正确的评估。参加派对绝不是与身材对决的拉锯战，只要选择正确的食物，保证你拥有愉快的派对回忆，而且也不会吃太多，让你守住窈窕的身材。

教条 ①

避免吃太多

如果你完全没有热量观念，当然少吃是最上策。不过，要如何面对美味餐点的诱惑呢？如果现场提供沙拉和水果，当然是你的不二选择，蔬菜水果的热量通常都高不到哪里去，可以放心地大快朵颐。不过高热量的千岛沙拉酱和蛋黄酱，还是要尽量少蘸。

赴宴小招数：

1 穿调整型内衣赴宴 相信每一个女生都会有一两件调整型内衣和束裤。穿上它去赴宴就对了，当你的胃部没有空间可以扩张时，相信再诱人的食物香味也引诱不了你。

2 紧身衣服提醒你 你真的没有束裤，就把最合身的裤子穿去（不能是弹性质料），让食物没有待在胃里存在的空间。

3 让你的胃被“气饱” 另外一个避免吃多的方式，就是在派对中多喝气泡饮料，当然前提是不能喝高热量的可乐和汽水。如果现场有低卡可乐，就尽量畅饮，没有人能在喝了两罐气泡饮料之后还能吃下大量的食物。



教条 ②

别碰高热量饮料

高糖分的饮料，只会让你愈喝愈渴，自然也会愈喝愈多。除了含糖饮料之外，加了奶精的饮料也是高热量的危险饮品。所以如果主人端出一壶热红茶或是热咖啡，在加了少许的糖之后，可以加脱脂牛奶取代奶精，因为奶精不但热量高，还含有大量的饱和脂肪酸，会让血脂的浓度上升。

赴宴小招数：

如果主人没有准备比较清淡的饮料，你可以要求热饮或是开水。因为热饮的糖通常你自己可以斟酌加多少，而冷饮通常就没有选择的余地。

教条 ③

赴宴前先垫垫肚子

《乱世佳人》的原著里有一个情节，郝思嘉在前往一个重要宴会之前，总是先吃过饭才赴宴。尤其是在面对比较正式的宴会，会有心仪男生出现时，这样做除了可以在派对里维持淑女形象，也可以避免自己吃太多。



教条 ④

少蘸酱料

无论是中式、日式还是蒙古烤肉，只要是烧烤类的食物，在烘烤的过程中，往往一层又一层地刷上酱料。浓厚的酱汁，会让原本没什么热量的食物，变成身材的致命杀手。

如果你要用酱料，那么薄薄地刷一层，或是轻沾一下就好。不要像刷油漆一样涂上浓厚的酱汁，这样就可以减少许多热量了。

教条 ⑤

只吃在上层的食物

无论是中式菜肴或是西式菜肴，只要是堆放在盘子里的菜，选择在上层的食物总是热量比较低一些。因为食物的油脂会受到地心引力的影响而向下流动，所以盘底的材料绝对沾满了热量的精华。不论是酱汁还是油脂。

教条 ⑥

不要每样都吃

派对里菜色往往种类繁多，在这也想吃一口，那也想吃一口的欲望之下，往往回家之后才发现肚子胀得十分难受。要避免这样的状况，你可以在上桌前先浏览一下菜色，心中先选定好要吃的項目，等到开吃时再向这些目标进攻，才不会东吃一样，西吃一样。

教条 ⑦

多向吃法复杂的食物挑战

吃虾子要剥壳，吃鱼要挑刺，至于吃螃蟹更是需要十八般武艺。这些吃法比较复杂的食物，绝对是你挑战的对象，因为在你花费力气去拆解这些美味的食物时，吃到的食物绝对会比别人少。

教条 ⑧

主动担任烹调或是分装食物的工作

主动帮忙将食材丢到火锅里，或是帮大家盛食物，倒饮料，把时间花在提供食物的角色上，如此一来，派对的热量危机根本威胁不到你，因为你几乎没有吃到几口食物的机会。不过奇怪的是，扮演这种角色的人似乎也不会因为没时间吃东西而遗憾，反而能够获得大家感谢的眼神，好心有好报果然是千古不变的真理。

教条 ⑨

多跟朋友聊天

既然参加派对的重点，是在朋友们相聚的欢乐气氛上，那么，对朋友多一点嘘寒问暖，探问一下近况，或是重温以往的回忆。所以，目标请不要摆在“吃回本钱”的心态上，如果你一直埋头苦吃，聚会也就失去了它的意义。

party
hot

► 零嘴篇 ◀

点心

► 地雷区域

桌上的薯片和饼干

因为宾客都是陆续到达的，大部分的主人都会在餐桌上准备一些小点心，让早到的朋友可以边吃边聊，才不至于在开吃时，就已经把客人给饿扁了。而最常见的，就是高热量又重口味的薯片和饼干。不过这往往会让大家不仅吃不停，还得加上碳酸饮料来中和过咸的口味，听起来就已经热量惊人了。

《秀》瘦身招数：

用新鲜水果和根茎类沙拉取代

主人可以准备一些不需要削皮切片的水果，像是草莓、葡萄、樱桃等等水果，作为宴会的餐盘装饰，或者盛在精致的水果盘里，鲜艳的色彩不但具有派对的欢乐感，也会让你的餐前点心更健康。

准备芹菜条、胡萝卜、小黄瓜等新鲜根茎类沙拉来待客，是更时髦且有品位的做法。有些超市已经有提供包装好的沙拉材料，也就不必花时间切切洗洗。不过要记得，沙拉酱不要直接淋在菜叶上，要另外用小盘盛装，提供大家取用，不但可以减少摄取不必要的热量，也可以避免在大家边聊边吃的同时，沙拉酱会糊掉，或者沙拉酱沉到盘底，造成取用不便的麻烦。

加分招数

最好的选择是低热量的日式沙拉酱，由于含有酱油的成分，所以油脂含量会比较低。再者则是意式沙拉酱，其中橄榄油成分含有丰富的不饱和脂肪酸，具有降血脂的作用。而现在市面上还有出售一种无油的意式沙拉酱，是用柠檬汁为基底调配而成，也是低热量的好选择。

饮料

► 地雷区域

无限量畅饮的可乐和啤酒

如果选的饮料不恰当，相信你会有一半的热量都来自饮料。高热量的可乐和罐装饮料，绝对不是饮料的首选。此外，啤酒也是常见的派对杀手。虽然有点酒精可以助兴，不过千万别忘记啤酒的卡路里有多惊人。

《秀》瘦身招数：

气泡矿泉水、绿茶、花茶

如果派对的餐饮较为重油或重口味，你可以准备无糖或者是低糖的绿茶，罐装的也可以。



【赴宴时必须谨记】

8 大聚餐陷阱

欢乐的聚会总少不了美食助兴，在吃得尽兴、喝个过瘾之际，可别带着多余热量回家喔。为了不让你聚餐成为你聚集赘肉的危险时机，美食背后暗藏的热量你可得小心，为了避免误踩热量地雷，先记好所有的《秀》瘦身招数，才得以在聚餐发胖陷阱中全身而退。

◆ 摄影：周汉昕 洪士凯

自己冲泡普洱茶或乌龙茶，当然是更好的选择。不但可以去油解腻，也比较不会让大家在喝了一堆胀气的碳酸饮料后，根本吃不下主人苦心准备的大餐。

如果你一定要准备含气饮料，低卡的可乐或者是含气泡的矿泉水，会是更健康的选择。

如果你力求完美，不妨事先冲泡好一大壶花茶或红茶，再加以调味，这是用较少成本，就可以展现出华丽效果的秘诀。

如果要准备含酒精饮料，不要选择容易发胖的啤酒，你可以准备一些红酒让大家浅酌一番，可以同时摄取到红酒里头的抗氧化成分，让健康和口味都能两全其美。

加分招数

最聪明的做法是，在你的冷水壶里丢上几片柠檬，光只是白开水，感觉就很高级了，而如此不但养颜美容，还具有开胃的效果。

► 主食篇 ◀

火锅

亲友团聚会
最常见
第一名

► 地雷区域

美味的汤头与沾酱

在寒冷的冬天里，大家围着火锅享用丰富的大餐，也是朋友们最难忘的回忆。不过，火锅的高热量却也是恶名昭彰，糟糕的是，你几乎找不到美味与低卡的平衡点。

从锅底到酱料，到处都是地雷。

《秀》瘦身招数：

蔬菜、肉片与海鲜

千万不要自我催眠，自欺欺人地以为辣椒有减肥的作用，因此就选择了麻辣锅。因为麻辣锅里面的高油脂成分，其热量绝对比辣椒所能消耗的热量来得多。

此外在火锅料的选择方面，鱼饺、燕饺、虾饺千万要省略，丸类的食物也要避免，因为像鱼丸、贡丸等等，都加了大量的肥肉来增加口感，吃一个贡丸的热量就几乎等于半碗饭。

除了新鲜的蔬菜之外，在火锅料方面，你还可以选择肉片或者海鲜。

至于“最可怕”的沙茶酱，你可以将上层的浮油倒掉，只取下下半部分的酱料，再加一点酱油和大蒜就非常美味了。



烤肉

亲友团聚会
气氛好
第一名

► 地雷区域

饮料和饮食过量

如果你们办的party是在郊外举行，烤肉少不了是余兴节目。不过，大部分的烤肉最后都会以“吃太撑”收场。光是吃太撑这件事就已经够可怕的，更遑论所吃的酱料、肉、吐司面包，以及一杯接一杯的可乐。

《秀》瘦身招数：

材料的腌制与低卡食材选择

首先，必须要更正烤肉就一定要用烤肉酱的错误观念。如果在事前准备烤肉材料的时候，先用酱油和大蒜等辛香料腌过，烤肉自然香味四溢，不需



要烤肉酱也好吃。

一般都习惯用吐司夹肉，不过你现在可以考虑用生菜来取代。用生菜夹肉吃，不但滋味清爽，也可以降低热量。

另外，拿来烤的肉片，最好是选择瘦肉，不要选脂肪含量特别高的五花肉，而烤肉也不一定要以猪肉或是牛肉为主，可以提高鸡肉和鱼肉的比例，如此不仅健康，也可以减少脂肪的摄取。

加分招数

试试看贝类吧，这或许会成为你烤肉时的新欢哟。你可以准备一个锡箔碗，将贝类装在里面，贝类烤熟之后的汤汁，还可以涂抹在蔬菜上，滋味既鲜美又没有热量的负担。

至于锡箔碗，再偷偷告诉你一个省钱绝招，下次吃蛋塔或类似西点时，那个锡箔碗擦洗一下，就可以备用了。

意大利美食

► 地雷区域

香浓的酱汁和酥皮焗烤

意大利美食是家庭聚会时最受欢迎的主角，大家一起来做酱或拌面，加上光闻味道就让人流口水的酥皮焗烤，唉，你难道不知道许多意大利妈妈都是胖嘟嘟的吗？

《秀》瘦身招数：

善用番茄酱与橄榄油

不论是外卖或是在家动手做，香浓的奶油意大利面和用大量乳酪的千层面，以及在盘上加上酥皮的焗烤浓汤类，都是要避免的高热量项目。

亲友团八卦
最常见
第一名



◆派对中会让你快速衰老的食物

1. 甜食

这虽然是许多女性的最爱，不过，摄取太多甜食，却会让你老得更快。你如果平日吃太多甜品，不但会增加患糖尿病的几率，还会增加体内的自由基。因此，想要避免老化，最好避开冰淇淋、可乐等糖分高的食品。

2. 高温油炸或油脂含量高的食物

都是让身体氧化以及老化的杀手。营养师指出，油脂类都是容易氧化的物质，而身体在摄入了过多的油脂之后，会加速氧化反应。当身体长期处于这种氧化反应之下，你的外表也会因为氧化反应而快速变得苍老。皮肤会粗糙不平，皱纹以等比级数的速度增生。除了变老之外，由于抗体不容易发挥作用，你的免疫系统功能也会开始降低，容易感冒，大小毛病不断。长期下来，由于血管壁和内脏长期处于氧化反应之下，身体还会出现肿瘤，糖尿病以及高血压等慢性疾病。因此，下次看到香脆可口的盐酥鸡，最好还是少吃为妙，免得皱纹和疾病统统上门拜访你。

3. 太多的冰镇饮料

没错，在派对中很容易一杯接着一杯喝冰凉的饮料，不过这些冰凉的饮料可能会对你的身体产生过大的刺激，不仅对身体不好，也容易让你因为过度兴奋而疲劳，当然第二天看起来就不是那么神采奕奕了。如果可以的话，用温水取代冰水吧。

热量比较速记法

中式

1个贡丸=半碗饭
8个燕饺=1碗饭
3片甜不辣=半碗饭
沙茶酱一大匙=半碗饭

西式

1片披萨=2碗饭
1杯香槟=2碗饭
1块炸鸡=1碗饭
2杯奶茶=1碗饭

如果想要享受意大利美食，番茄酱汁的会是比较好的选择，其中的番茄不仅荣登《时代杂志》的十大抗癌风云榜，而橄榄油的美味与纯净成分，更让大家多增添一点青春美丽，也让热量摄取向下探底。

包水饺大会

►地雷区域

高脂肪的馅料

你和朋友们是不是想回味一下学生时代一起动手包水饺的乐趣呢？不过，水饺可真是看不出来的高热量食物呢。再加上之后的酸辣汤、糟糕，就算看起来很清爽简单，但热量却一点也没少。

《秀》瘦身招数：

花素水饺与玉米汤

除了用瘦肉来代替五花肉，你可以把韭菜或者是高丽菜的比例提高，甚至来个新口味的花素水饺，就可以避免过多的热量摄取。美味的重点在于蔬菜馅料的做法，千万不要为了好吃而用猪油拌馅，你可以考虑用几滴麻油来提味，而酸辣汤也可以用低卡的玉米汤来取代，不过我们说的是“玉米汤”，可不是“奶油玉米浓汤”哟。

西式自助餐

享用西式菜色的低热量秘诀

越来越多人想要享受派对的欢乐，却不想准备繁复的菜色，于是披萨跟炸鸡就成了派对常客了。

你可以选取看起来乳酪含量较少的口味，不要吃夹上乳酪的披萨，而吃的时候，记住以两片为限，因为两片披萨的热量约800多卡。你不妨撒一些最爱的辣椒粉调味，可以增加热量的代谢速度，不过高热量的乳酪粉就最好省略。

另外，炸鸡也是经常出现的速食派对菜色，记住一定要去皮之后才能减低热量。这是因为鸡肉的油脂往往是集中在皮下，而裹粉油炸的过程，更让油脂全都聚集在炸鸡的酥皮上。你可以将去皮之后的炸鸡稍微用餐巾纸抹去油分，就可以减少不少惊人的热量。

一眼看出不能碰的披萨

重要原则就是：看起来料最多的，质地愈浓稠的，热量往往是最高。

中式圆桌面

享受中式菜色的低热量秘诀

吃中餐真是热闹又隆重的事情，先来四个冷盆小碟，再来四个热炒，还有一道甜点，一道咸点，最后捧出鲜香醇美的靓汤。其中滋味自然妙不可言，但是，包含的卡路里绝对不容小觑。中式菜肴里的爆、炒、煎、炸，哪一样离得开油，水煮鱼也盖着厚厚一层红油，因为用油越多，菜色越漂亮，所以，大厨们在烹调的时候用大锅，旺火，滚油，毫不吝惜，最后，还会在菜上淋浇熟油，哪怕是白灼基围虾，在盐水里氽过后，也逃不脱熟油的洗礼。

所以，你在主办中餐派对的时候，千万不能光顾着菜色漂亮而拼命用油，为客人的健康着想，尽量减少用油量。许多食材原本要用油爆香，不妨用高汤来取代油。利用骨头、海鲜高汤里的油脂，来完成爆香的任务，菜肴的味道照样鲜美，同时，可以减少油脂的摄入量。至于爆制香浓美味的鸡汤，可以先把鸡肚子里黄黄的油脂取干净，或者当鸡汤熬制好以后，用勺子撇去表面的浮油。



番茄、菠菜、坚果、花椰菜、燕麦、鲑鱼、大蒜、蓝莓、绿茶、红酒

party
hot

【聚餐时要多吃】

8 大越吃越青春的健康战士

◆摄影 周汉盼

电视广告里，一群同学为了参加同学会，每个人都卯足劲，想让自己看起来更年轻，有的人选择敷脸，有的死命把自己的大腿套进束裤，结果却是一个每天喝牛奶的同学，外表还停留在当年的学生时代。虽然，牛奶一定会帮我们唤回青春，不过，食物的确可以帮助你留住青春。这种比昂贵保养品更神奇的回春宝藏，就是抗氧化食物。参加同学会时，一定能在餐桌上看到这类食物，别忘记多吃一点，这可是派对中最棒的附加赠品呢。

抗氧化已经成为现在流行的形容词。保养品要抗氧化，健康食品也要抗氧化。究竟抗氧化是什么东西？抗氧化食物有什么样的功能？为什么能挽回健康，留住青春？

我们从一出生，就开始氧化的过程，而氧化会使得你的肌肤逐渐老化，想想看生锈的铁钉吧，了解了吗？不过，氧化除了会引起老化之外，还是导致癌症的原因之一。因此，抵御氧化就成为避免老化和维持健康的最佳武器。

高油脂的食物，对身体的伤害，不只是多几斤赘肉而已，还会带来过度的氧化作用。垃圾食物中大量的自由基，会破坏人体细胞中的DNA，如果DNA没有受到抗氧化物的适当保护，DNA的修补以及重建就会发生错误，或是修补不完全。而这场身体与自由基的战争结果，就是以老化、癌症以及免疫力降低作为结局。所谓抗氧化，就是中断氧化的过程。如果你常常摄取高油脂的食物，氧化反应会让你皮肤的变得粗糙，这是因为，过氧化物会侵袭细胞膜，对皮肤血管及器官等造成损伤。

从预防医学的角度而言，只要平时摄取足够的抗氧化物，你就可以避免皱纹加速增生，慢性病不断的宿命。许多医学研究也发现，食物比药物更能发挥抗氧化的功效，而食物已经取代药物的潮流，也成为最近的热门话题。美国《时代杂志》报导：番茄、菠菜、坚果、花椰菜、燕麦、鲑鱼、大蒜、蓝莓、绿茶与红酒等十项食物可以发挥强效的抗氧化功能，这些食物不但容易获取，还含有天然食物中的生物化学因子，因此比起提炼的抗氧化剂，更能被人体吸收利用。

狂欢派对必见

抗氧化超级战斗力

秘密武器 番茄

乔装化身 番茄汁、水果盘、乳酪盘配料

超级元素 茄红素

战斗力 加农炮等级

在美国《时代杂志》票选而出的十种抗氧化食物当中，你知道对付老化火力最强的武器是什么呢？答案就是番茄。番茄当中含有茄红素，而茄红素的抗氧化能力是维生素C的二十倍，可以说是抗氧化的超级明星。如果你选择小番茄，维生素C的含量还会更高。可以让抗氧化的功力再往上进阶。另外，烹调或加工过的番茄，虽然会破坏维生素C，不过却可以提升茄红素的含量数倍之多，因此，番茄酱、番茄汁、罐装番茄，或是常以番茄入菜的意大利料理，都是很好的选择。不过，含有许多番茄配料的意大利披萨，却不能常吃，因为一片披萨的热量最少也有五六百卡，多吃两片，就很容易赘肉上身。营养师更是大力推荐番茄，因为番茄不但可以在餐桌上变化多端，价格便宜，也适合大量摄取。

秘密武器 葡萄

乔装化身 葡萄酒、水果盘

超级元素 葡萄籽

战斗力 后座力超强

虽然番茄的抗氧化力相当厉害，但气质优雅的红酒也当仁不让。葡萄籽中的花青配糖体，其抗氧化能力是维生素C的二十倍，维生素E的五十倍。虽然红酒的抗氧化力很强，你不可能因为怕老，而拿着酒瓶猛灌。红酒一天只能摄取30cc到60cc，如果喝了太多酒，反而会影响到肝功能。为了避免得不偿失，去了皱纹却来了肝病，红酒最好还是适可而止。

所以，爱喝红酒的法国人虽然患心血管疾病的比例很低，但是得肝癌的人却不少，而红

酒的前身：葡萄汁，也具有同样的抗氧化功能，但葡萄汁少了发酵的过程，抗氧化的成分就少了许多，但对不喝酒的你而言，也是很好的选择。

秘密武器 绿茶

乔装化身 饮品

超级元素 儿茶素

3

战斗力 持续力时时旺盛

虽然红酒不能多喝，不过绿茶却没有太多的禁忌。绿茶除了有去油解腻，让口气清新的功能之外，内含抗氧化的儿茶素。除了绿茶之外，红茶也有抗氧化的功能，不过经过长期发酵的红茶，抗氧化的成分也随着发酵过程减少，其成分不如绿茶这么饱和。

秘密武器 野生鲑鱼

乔装化身 鲑鱼前菜、烟熏鲑鱼、烤鲑鱼

超级元素 omega-3多元不饱和脂肪酸

4

战斗力 野战实力勇猛

鲑鱼是《时代周刊》抗氧化战士中唯一上榜的肉类。好吃的鲑鱼中，含有超强的omega-3多元不饱和脂肪酸，具备抗氧化的功效，而一般家禽或是家畜的肉类，其中omega-6多元不饱和脂肪酸的比例较高。

人体中的不饱和脂肪酸omega-3和omega-6的比例必须维持一定的均衡，不过因为饮食习惯的关系，一般人较常摄取红肉，因此容易摄取过多的多元不饱和脂肪酸omega-6。

而摄取omega-3多元不饱和脂肪酸，不但可以平衡身体里两种不饱和脂肪酸的比例，omega-3多元不饱和脂肪酸还具有抗氧化的作用。当然，野生的鲑鱼营养成分会比养殖的鲑鱼更优良，不过价格当然也贵得多喽。

秘密武器 花椰菜、坚果

乔装化身 西餐的配菜、水果盘或甜点，桌上常备的核果类小点心

超级元素 维生素A、C、E

5

战斗力 英勇小兵型

富含维生素E的坚果，除了具有抗氧化功能之外，还能修护皮肤组织。有些人的富贵手老是好不了，营养师就会建议多吃一些坚果类。有些病患也因此不药而愈。不过，坚果虽然有这样的好处，却不能吃太多，因为坚果也含有许多高油脂，如果摄取过量，油脂所造成的氧化反应，会大于维生素E的抗氧化作用。

至于经常用来做装饰的花椰菜，它的功能可不只是美观而已。十字花科的花椰菜，除了丰富的维生素A和维生素C之外，还含有一种Indolecarbinol的抗氧化物质。由于花椰菜几乎集所有抗氧化物于一身，因此花椰菜的抗氧化组合，比起其他的食物来得更优异，而且还是抗癌明星。下次你在盘子上看到花椰菜的踪迹，千万不要忽略这种会让你保持青春的蔬菜。





抗氧化食物拥有许多营养成分
如维生素C、β胡萝卜素
多摄取这些食物，让你保持青春美丽。

秘密武器 柑橘类、莓果类

乔装化身 水果盘、果汁饮料

超级元素 β 胡萝卜素、维生素C

6

战斗力 常驻持久型

好久没吃水果了，每次逛街经过果汁摊，看到一杯杯现榨的柳橙汁，买一杯来补充补充维生素C吧。你知道吗，柑橘类所含的维生素C虽然是抗氧化的最佳武器，不过在经过光线的刺激以及空气的接触后，维生素C早就被摧残得寥寥无几。至于便利店里陈列的所谓柑橘原汁，或是饮料摊上现榨的果汁，其中的维生素C恐怕会因为光线以及空气的接触而所剩无几，喝下这些饮料，不但养颜美容的功效有限，如果喝太多，高糖分的果汁还可能让你发胖，因此，还是吃刚刚切开的柑橘类水果，才能获取诱人的水果保存最多的维生素C。

另外像是草莓、蓝莓等莓子类水果也富含维生素C、钾及水溶性纤维，可以降低胆固醇浓度以及减少得高血压的几率。

莓果类含有 β 胡萝卜素以及维生素C，这两种成分是抗氧化物里，最为医学界所肯定的物质，所以看起来可爱的草莓、蓝莓、小红莓，不仅仅是花拳绣腿好看而已哟。

维生素C的抗氧化功效，已经成为市面上具有防止老化功效的保养品主要诉求，而其可预防癌症的说法，更让人对柳丁、橘子以及葡萄柚这些富含维生素C的水果趋之若鹜，身为三宅一生代言人的金美龄，每天的早餐必定有柑橘类，也许这就是她维持神采奕奕的养生秘方。



秘密武器 胡萝卜

乔装化身 主菜配菜、沙拉

超级元素 β 胡萝卜素、维生素A

7

战斗力 一器多用型

红艳艳的胡萝卜是你的最爱还是最恨呢？你是否在吃自助餐时，会把胡萝卜挑出来不吃呢？如果你有这样的习惯，你的损失可就大了。因为胡萝卜呈现红色的 β 胡萝卜素，可是一帖让你青春永驻的绝佳药方。

胡萝卜素会在体内转变成维生素A，而维生素A具有强大的抗氧化功效，不但能清除自由基，也可以防止老化，让岁月不在你的脸上留下痕迹。维生素A除了有防癌的功效之外，还能维持视觉、皮肤组织的健康，以及提高免疫力，让你远离感冒的威胁。

不过，千万不要因为讨厌胡萝卜的味道，就把胡萝卜榨成果汁再加糖喝，因为当胡萝卜被打碎时，会加强胡萝卜里一种酵素会增加，而这种酵素会破坏维生素C。因此，还是不要投机取巧地将胡萝卜汁当成替代品，毕竟美丽得来不易。

那么究竟要怎么吃，才能完整吸收胡萝卜的营养成分呢？由于维生素A是脂溶性维生素，因此，淋上橄榄油的胡萝卜沙拉或一般的油炒方式，都是很适合的食用方式。

其实，胡萝卜除了富含营养，更是减肥的利器。如果你有在家中烹调的习惯，可以提高咖喱饭以及红烧牛腩里胡萝卜的比例，这样一来，不但可以降低菜肴里的热量，在维生素A的作用之下，你会更加容光焕发。不过，可不要因为胡萝卜的好处多多，就把自己当兔宝宝猛啃胡萝卜。当你摄取过多时，过量的胡萝卜素会沉积在你的手掌以及脚掌，也会出现皮肤泛黄的症状，虽然这种现象对人体并没有影响，不过适量地食用胡萝卜，才能让你健康又美丽。

Tips

如何将菠菜去芜存菁

菠菜也含有丰富的 β 胡萝卜素以及叶酸，另外还含有铁、钾、镁多种矿物质，具有降血压的功效。而菠菜中所含的叶酸，还有提高脑中血清素浓度的特色，可以让你心情愉快。

不过，菠菜含有草酸，摄取过多的话，容易产生结石。

如果先将菠菜煮过，大部分的草酸会流到汤汁里面，所以，菠菜最好不要加在火锅里，免得喝汤时也喝下菠菜中的草酸。

秘密武器 大蒜

乔装化身 ▶ 热炒焖煮食物的香料

超级元素 ▶ 蒜素

8

战斗力 超级性格型

你是不是为了清新的口气而拒绝有益健康的大蒜呢？虽然只是小小的一颗大蒜，它的功效却十分神奇。不但具有抗氧化的功效，还有促进血液循环的功能，因此在减重期间，食用适量的大蒜可以加速新陈代谢。

除此之外，大蒜还具有杀菌的功能。这是因为大蒜中含有大蒜素以及增精素的成分，因此，古代的人们，还会利用大蒜来消毒伤口。至于许多人觉得常常体力不济，营养师会建议他们服用大蒜，是因为大蒜素可以增进维生素B1的吸收，而维生素B群，就是提神饮料的关键成分。也就是因为大蒜有这样的功效，大蒜才被认为是荤菜。

性格强烈的大蒜素，还可以让肠道蠕动顺畅，促进排便。因此，在瘦身期间，如果能吃一些大蒜，可以让你的减重过程更加顺利。

好处还不止如此，大蒜中所含的硫化物具抗氧化还原作用。不但可以降低体内的胆固醇，也可预防高血压以及心血管疾病。另外大蒜还能抑制癌细胞的分裂以及成长，可以用来抑制香肠或腊肉中的致癌物，现在知道香肠配大蒜的原因了吧。

虽然大蒜有这么多好处，不过吃得太多，反而会刺激肠胃，甚至会造成胃溃疡以及溶血性贫血。如果要吃大蒜、生蒜的话，每天一瓣就绰绰有余，熟蒜的话，也不能超过三瓣。记住，吃的时候，一定要将大蒜咬开，才能让大蒜素释放。



Tips

吃蒜秘方保持清香

不管大蒜如何有益，女性形象还是要维护的。英国与日本王室都有不成文的礼节规定，王室成员不可以吃大蒜，由此可知这股气味可真是不雅。如果你害怕大蒜特殊的味道，不妨改吃蒜苗或蒜叶，或者干脆买市面上卖的大蒜精。另外，要消除口中大蒜的味道，可以在吃过大蒜之后喝杯茶或牛奶，就可以消除恼人的味道。

其他抗氧化食品

抗氧化战士	营养功绩	小心地雷
巧克力	香甜诱人的巧克力含有许多种类的多酚，也具有抗氧化功效。	市售的巧克力往往添加了许多油脂。如果你想以巧克力抗老，还是选择低脂的巧克力。
柳橙	柳橙含有丰富的维生素C，是最经典的抗氧化物。	直接食用可以增加纤维摄取，比喝柳橙汁更营养。
蜂蜜	由于蜂蜜是蜜蜂从花卉上采撷而来，因此蜂蜜也有许多植物含有的抗氧化剂。	喝下午茶时，用蜂蜜取代没有营养只有热量的砂糖，对你的健康有加分的作用。
黄豆	黄豆含有黄酮类，也具有抗氧化的作用。	黄豆食品的黄酮类和蛋白质结合在一起，因此豆浆的营养成分远远不如废弃的豆渣。营养师建议，要摄取黄豆中的营养，多吃豆渣饼或是豆包会是更好的选择。