



羽茜 编著

KUANG CHI
YE NENG JIAN FEI



狂吃 也能减肥

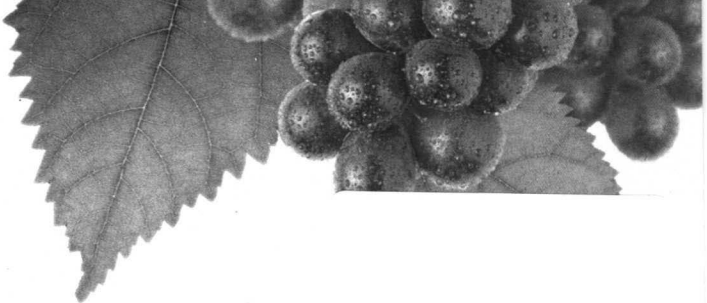
一本颠覆“要减肥只能节食”理念的另类瘦身书！

KUANG CHI YE NENG JIAN FEI

不用再在美食和瘦身之间犹豫不决、左右为难。不用再对着喜爱的零食和美味的佳肴垂涎欲滴却又忍痛舍弃，其实只要掌握正确的饮食奥妙，就算狂吃也能拥有曼妙的身段！

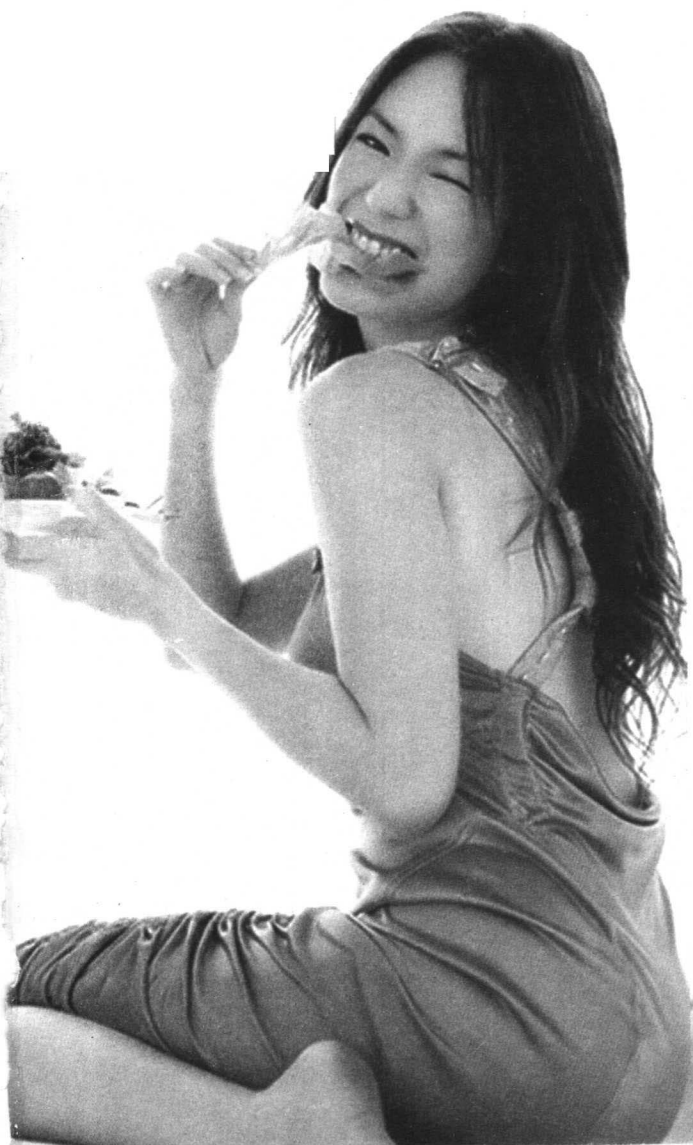


中国三峡出版社



羽茜 编著

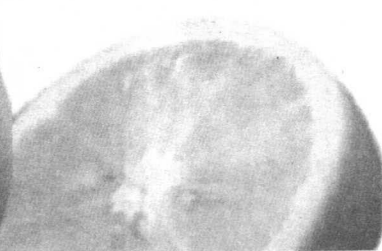
KUANG CHI
YE NENG JIAN FEI



狂吃 也能减肥

一本颠覆“要减肥只能节食”理念的另类瘦身书！

KUANG CHI YE NENG JIAN FEI



中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

狂吃也能减肥 / 羽茜编著. —北京: 中国三峡出版社,

2007. 1

ISBN 978-7-80223-313-3

I. 狂... II. 羽... III. 减肥 - 食谱

IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 138587 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

发行部电话: (010) 52606692 52606693

编辑室电话: (010) 52606690

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail: sanxiaz@sina.com

三河市君旺印装厂印刷 新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开本: 190×210 毫米 1/16 印张: 11.75

字数: 200 千

ISBN978-7-80223-313-3 定价: 22.00 元

第一章

你真的需要减肥吗

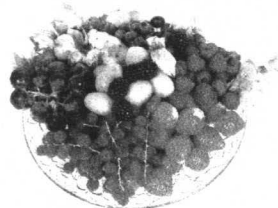
动人曲线的标准	3
怎样的体形才健美	5
算算你的标准体重	6
你属于哪种肥胖类型	7
进食过量自测表	8
瘦身总原则	9



第二章

好“食”尚真享受

从饮食习惯看肥胖原因	15
有利于减肥的饮食方式	17
改正 9 个不良饮食习惯	19
警惕 14 个让你越减越肥的瘦身陷阱	21
少吃也不会变瘦是为何	25
用左手吃饭有助于减肥	29
轻松烹饪秘诀	30
选择低热量食物的 4 大窍门	32
“水美人”大学问	33
饮食 5 招打赢脂肪攻坚战	34
女性瘦身饮食“一至七”原则	35



第三章

好方法,魔鬼身材塑出来



好吃懒做 主妇饮食瘦身法	41
让你越吃越瘦的营养素	42
12 种食物刮去你的多余油脂	44
越吃越瘦 VS 一吃就胖	46
瘦脸美食轻松 DIY	48
修长美腿吃出来	50
五谷杂粮里的“美腿标兵”	51
13 种食物有利冬季减肥	52
忌与肥肉断交	53
最适合胖人吃的肉类	54
蓝色食物帮你瘦身	55
改变食物的外形	56
国外流行的瘦身调料	57
国外流行的瘦身沙拉	58
25 种花草茶让你在五彩缤纷中瘦下来	61
七道绿茶 泡出窈窕身姿	62
消脂减肥汤两例	65

第四章

零食面面观:爱吃就要搞定你

零食误区要知道	69
让你放心吃甜点的秘诀	70
瘦人吃了必胖的零食	74
巧克力健康吃法	76
冰淇淋该咋吃	77
曲线瘦身咖啡	78
13 种零食饭后可适当吃	80



第五章

吃对每一餐,不瘦也很难

特别早餐完全手册	85
减肥早餐食谱	87
健康减肥早餐小贴士	88
减肥早餐四大守则	89
健康午餐营养计划	90
吃中餐的 8 条减肥策略	92
10 日减肥午餐食谱	93
美味瘦身晚餐 DIY	94
减肥者的晚餐该怎样吃?	95
晚餐太棒身体变胖	95
晚餐不当可“惹祸”	96





吃火锅不胖的秘诀	97
精明吃烧烤	99
两周见效的瘦身食谱	100
定制世界上最健康的瘦身菜单	101

第六章

高效减肥食谱 DIY

令你快速苗条的凉拌菜	105
速效减肥的粥	111
诱人的减肥主食	115
可口的瘦身热菜	119
美味清润减肥汤	125
减肥消脂处方	129
燕麦营养减肥食谱	133
四则豆腐减肥食谱	133



第七章

水果减肥真简单

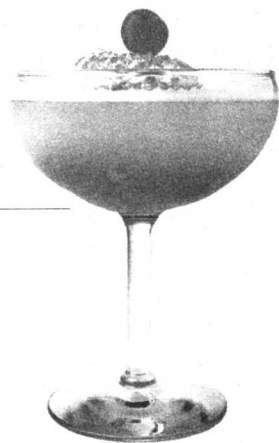
水果瘦身风云榜	137
水果的另类吃法	138
巧吃菠萝健体减肥	140
草莓瘦身术	141

香蕉减肥餐	142
苹果餐减肥食谱	143
山楂掉脂法	145
橘子的家庭食疗菜谱	146
芒果的家庭食疗菜谱	147
葡萄的家庭食疗菜谱	148
梨的家庭食疗菜谱	149
西瓜的家庭食疗菜谱	150

第八章

排毒减肥新概念

我的体内有多少毒素	153
毒素与肥胖	154
10种能排毒养颜的食物	155
5种食物让你百毒不侵	158
给自己来一杯排毒饮料	159
清除水毒	161
排毒吃哪些水果	162
7日饮食排毒疗程	163
能吃掉毒素与脂肪的食物	164
健康排毒饮食巧搭配	165



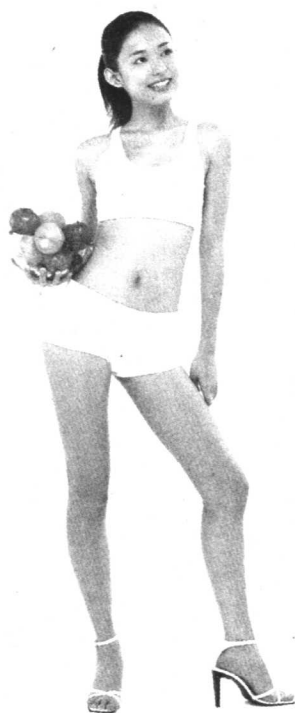


第九章

明星饮食瘦身大揭秘

张柏芝的瘦身秘诀	171
刘嘉玲 番薯巧减 28 斤	171
饮食减脂 七名模特儿瘦身私招	172
性感麦当娜的瘦身食谱	174
朱茵 掉脂饮食法	175
金喜善 蜂蜜减肥	176
李英爱的葡萄减肥法	176
超级明星 窈窕身材有秘方	177
香港影艺圈的绝密瘦身食谱	178
盛传模特儿圈的 7 日瘦身餐	179

第一章：你真的需要**减肥**吗



动人曲线的标准

整体的形态美由身体每一局部的形态美组成，对于女性来说决定其形态美的关键是胸、腰、腹、臀及腿等身体局部的形态。

判断自己是否太胖或太瘦，可以把全身正确地测量出来，并加以记录。如果合乎标准当然是最理想的，希望继续保持；如果不合标准，应该及时采取措施，这样才能拥有优美动人的曲线。

1. 胸部形态美的标准

胸围的测量一般有3种方法：一是过胸量法，即测量胸部最高耸处；二是平胸量法，即软尺穿过腋下的水平高度；三是胸下量法。

我们通常使用平胸量法，测定胸围之大小。首先深深地吸一口气，测量胸部最扩张时的状态。倘若把测出的胸围(厘米)÷身高(厘米)×100得到的答案是53，便是最标准的尺寸，54~56是中等，而57以上就属于肉弹型了。

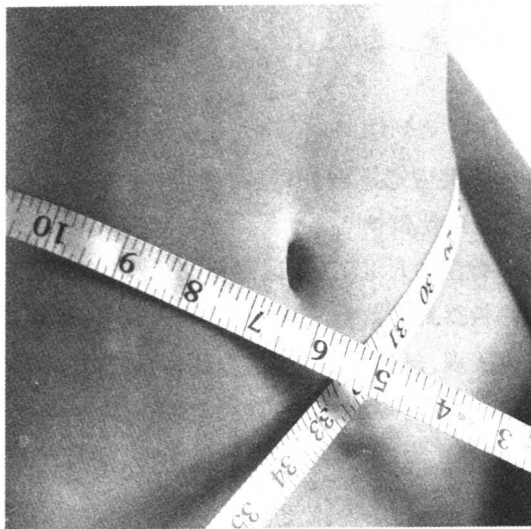
此外，具备以下条件的乳房才是美乳的标准：

丰满、匀称、柔韧、有弹性；乳房位置比较高耸，在第二至第六肋骨间；乳头凸出，略向外翻，位于第四肋间；两乳头间距大于20厘米，乳头到胸骨中线的距离为11~13厘米；乳房基底直径为10~12厘米；乳房高度为5~6厘米；乳晕直径为3.5~4.8厘米；少女乳晕为玫瑰红色，婚后变为褐色；外观形态挺拔，呈半球型或小圆锥型（对于未婚少女，以圆锥型乳房为美，已婚妇女则以半球型乳房为美）。

另外，背部、肩、臂等所连成的线很平顺（没有特别凸起或凹下），而且手臂纤细，更强调乳房并显出优美的曲线。

2. 腰部形态美的标准

腰部的形态美主要体现在两侧曲线的圆



润以及上起胸部下接臀部曲线的柔和变化上。从侧面看,它与胸、腰、臀、腿一同构成了一组光滑的“S”形曲线,从而使女性身材显得优美动人、凹凸有致。

女性的腰应比例恰当、粗细适中、圆润、柔韧灵活,能体现一种活泼的青春之美。

测量腰围时,深深吸一口气,记下收缩时最细的状态。腰部是最容易囤积脂肪、产生赘肉的部分,身高 160 厘米以下的女性,应保持 60 厘米以内的腰围。

腰围应为身高的 30%~70%。不妨捏起腹部的肉看看,腹部的赘肉如果一捏长达 3 厘米,便表示多出了 10 公斤的赘肉,体重就应减轻 7.5~10 公斤。一般来说,减少 1 公斤的体重,腰围便减少 1 厘米。然而,光是腰细并不是整个身材的完美,还要考虑腰至臀部的曲线以及与胸部的平衡。

3. 臀部形态美的标准

美臀应形态圆润,富有弹性;臀部大小与腰围粗细比例恰当。

臀围的尺寸,是指通过臀部顶点的水平方向测量得到的数值。臀部并非是尺寸合乎标准便为美观,挺翘更为重要。双腿伸直、脚跟并拢站立,从腰部至臀部的顶点如果在 18 厘米以内,便属于挺翘型,若超过 18 厘米者,则属于下垂型。

根据臀围减去腰围所得的结果进行大小评定,可将臀分为以下 5 种:特小臀,臀围与腰围之差为 0~14 厘米;小臀,臀围与腰围之差为 15~24 厘米;中型臀,臀围与腰围之差为 25~34 厘米;大臀,臀围与腰围之差为 35~44 厘米;特大臀,臀围与腰围之差为 45 厘米以上。

4. 手臂形态美的标准

手臂和手腕是比较纤细的部分,大体上来说,上臂围(手肘至肩部最粗的部分)比颈围(下巴抬起颈部伸长的状态)细 4.5 厘米是最理想的,也就是上臂围为 25 厘米时,颈围为 29.5 厘米的情况。

5. 腿部形态美的标准



女性的腿应该白皙丰满、细腻而富有弹性,小腿肚浑圆适度,脚跟结实,踝部细而圆。

测量大腿围时,大腿向前迈出半步,不要用力,测量臀部下方大腿的部分。小腿围也是以同样姿势,测量小腿最粗的部分。把脚跟放在椅子上,测量脚踝最细的部分便是脚踝围。

基本上是以腿并拢后,两腿之间只有四个小空隙才是最标准的。而大腿长度一般应为身



长的 $1/4$, 其围径比腰围小 10 厘米;小腿围径比大腿围径小 20 厘米。

怎样的体形才健美

形体美最基本的要求:首先是要健康,即体格健全,肌肉发达,发育正常;其次是身体各部位要符合美学中形体美的要求,即各部分的比例要匀称,和谐统一。

具体可以概括为以下几点。

1. 我国现代人体美的标准

我国体育美学权威人士综合古今中外一些美学家和艺术家对人体美的见解,根据中国人的实际情况,提出的人体美标准包含如下一些内容。

肌肉强健协调,富有弹性。人的身体共有 600 多块肌肉,约占体重的一半,它包裹在人体的外部,是构成人体外形轮廓的重要“外衣”。

骨骼发育正常,关节无明显粗大、凸出,脊柱正视成直线,侧视具有正常的体型曲线,肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉。

五官端正,且与头部搭配协调,肌肉均匀发达,皮下脂肪厚薄适当。

胸廓隆起,正面与背面略呈“V”形。男性胸廓宽,肌肉结实;女性乳房浑圆,丰满不下垂,侧视有明显曲线。

双肩对称、健壮,微显下削,无垂肩之感。

腰细而结实,微呈圆柱形,腹部扁平,男性有腹肌垒块隐现。

臀部浑圆适度,球形上收。

腿部修长,线条柔和,小腿腓肠肌稍微凸出,足弓高。

整体观望无粗笨、虚胖或过分纤细的感觉,重心平衡,比例协调。

2. 身高与体重的比例标准

身高和体重是显示人体美的重要因素之一,也是评价身体发育、健康、营养和形体健美的重要指标。体重和身高都受遗传、种族、生活环境等因素的影响。体重和身高的比例能反映出一个民族的身体素质和健美情况,关于身高和体重的比例标准,可以由后面介绍的标准体重的测量公式来判定。

根据身高和体重的比例关系,可以将人分为瘦小型、瘦高型、高大型、中等型、健壮型及肥胖型。无论身材高大还是矮小,只要符合身高与体重比例者便是和谐的,就能给人以美感。

3. 黄金比例

符合审美的比例就是黄金分割比例。通过

研究断臂维纳斯发现,其形体完全是根据黄金分割比例来塑造的,她的各种测量数据均符合黄金分割率。

体质人类学家和美学家通过研究发现,凡是健美的人体均包含丰富的黄金分割点,才形成匀称的体型、和谐的五官以及协调的步履。美的人体就是黄金分割点的聚合体。我国医学美学家对人体美的黄金分割进行研究后发现,容貌和体形健美的人,其形体结构包含有 18 个黄金分割点、3 个黄金三角、15 个黄金矩形和 6 个黄金指数。

算算你的标准体重

体重是指人体各部分的总质量。体重有一定的标准,并且因人的高矮、性别不同而有所不同。人有胖瘦之分,体重过轻则为瘦,过重则为胖。衡量一个人是否肥胖,肥胖程度如何,首先要以标准体重为参数进行比较,即先算出其标准体重应为多少。

计算标准体重的公式目前有以下几种:

1. 布洛卡公式。

身高在 165 厘米以下者: 标准体重(kg)=
身高(cm)- 100;

身高在 165 厘米以上者：标准体重(kg)=
身高(cm)- 110。

2.适合亚洲人标准体重的计算公式。日本
京都大学桂教授在布洛卡公式的基础上,提出
了下列计算公式:

$$\text{标准体重(kg)}=[\text{身高(cm)}-100]\times 0.9$$

这一公式的计算结果适合于亚洲人的具
体情况。

3.还有一种计算方法,专门针对以南北地
区划分的中国人。

$$\text{北方人理想体重(kg)}=[\text{身高(cm)}-150] \\ \times 0.6+50;$$

$$\text{南方人理想体重(kg)}=[\text{身高(cm)}-150] \\ \times 0.6+48。$$

但是,由于人的体重与诸多因素有关,不
同人体之间存在差异,一天不同时间内也会有
一定变化,加之所处地理位置(如地心引力的
原因)、季节、气候、自身情况的不同,对体重也
有一定影响,因而很难完全用标准体重衡量。

各国所制定的标准体重的标准并不完全
一样。一个国家不同年龄组的标准体重,通常
是本国经过群体大样本的调研所得到的,即根
据人的年龄、身高计算出各年龄组人的体重大
体范围,并规定其上下界限。

也就是说,标准体重难以用一个恒定值来
表示,而应当是一个数值范围,这个数值范围
就称之为正常值,一般在标准体重 $\pm 10\%$ 以内

的范围,超过这一范围,就称之为异常体重。

你属于哪种肥胖类型

NO.1

下半身臃肿,腹部因脂肪集中而成球形,
臀部平宽且有浮肉下垂,大小腿肥胖。她们多
喜欢吃甜食,除了三餐以外,偶尔吃零食和宵
夜,饮食中纤维含量较少,最糟糕的是吃完马
上就坐下来。这种西洋梨型是东方女性中最常
见的体形,尤其是上班族女性居多。

瘦身要点:应注重雕塑下半身的曲线,加
速深层脂肪的分解和排毒。

NO.2

胸部丰满、腰细、臀部肥厚。听起来,这种
体形应是最完美的身材,但是过大的臀部和骨
盆,太丰满且下垂的胸部,会使整个体形显得
夸张,而且美感尽失。其饮食特点是进食速度
缓慢,食量很大,饮食习惯偏向高油脂的食物。
虽然是标准的美食主义者,但让人感觉肉太
多。

瘦身要点:强化脂肪分解,缩减臀部、大腿
外侧和腋窝周围的尺寸。

NO.3

即俗称的“虎背熊腰”型，上大下小，肩宽臀窄，上半身脂肪集中又肥厚，手臂粗且有厚肉，骨架大，是比较接近男人体形的身材。她们食量极大，但很少吃零食和夜宵。

瘦身要点：提高代谢率，加速排除体内废物，颈、肩、背和手臂的内外侧均需修饰，以使身材比较匀称。

NO.4

腹部大又硬，腰身高，胃部以下脂肪厚且集中，犹如水桶，整体看也像个洋葱。这种体形所属者多是中年人，从事静态工作，长时间坐着，无形中“坐大”了身体的中部。吃得快，饭量大，经常过度集中饮食是她们的习惯。

瘦身要点：着重脂肪分解燃烧，缩腹减腰，修饰大腿内外侧。此外，还须安抚精神紧张，进而放松紧绷的肌肉。

NO.5

全面型肥胖，骨架大，全身粗壮，手臂和小腿均有浮肉，体形凹凸不平，看起来像个大青椒。在饮食上，她们偏重于高热量食品，饭量大，有暴饮暴食的不良习惯。这种体形的人代谢机能差，活动量少，血液和淋巴循环不佳。

瘦身要点：加速热量消耗，全面性修饰周

身曲线，重现活力。

NO.6

它的体型特征是手臂及下腹部松弛下垂，肌肉弹性差，妊娠纹和肥胖纹遍布全身，松垮的浮肉如同一个熟透的大木瓜。三餐不定，晚餐过量，摄取的油脂多，饮水少，极易造成这种体形，多见于更年期或产后肌肤松弛的女性。

瘦身要点：强化弹性组织、结缔组织支撑力，先减轻体重，加强代谢，再修饰全身曲线。

食过量自测表

你是否进食过量

其实，我们大可不必拒绝米饭等高卡路里的主食，而只要控制一下摄入的量就可以了。比如说，原本吃2碗米饭的人，可以改为1碗，原本吃一大块排骨的美眉，实在爱吃可以改成半块。要知道，能量的摄取最重要的是均衡，如果减肥减到了面黄肌瘦、抵抗力下降，甚至整日昏昏沉沉的地步，可就不妙了。

能量摄取的理想平衡：60%糖分、15%蛋白质、25%脂肪。值得注意的是，不只是食油，肉类和鱼类也含有脂肪，所以每日的食油标准应