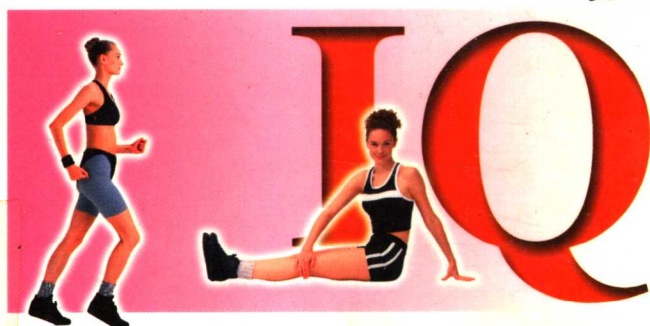


健康 100%

· 下 ·

满足人生各阶段需求的营养与减肥指南



台湾台安医院保健组专业营养师
体重控制班负责人
台湾报业资深美容瘦身专栏记者

赵思姿
朱春梅

著

SHIWEN BOOK

百世文库

健康 100%

下

赵思姿 朱春梅 著

满足人生各阶段需求的营养与减肥指南

减肥 IQ

中国友谊出版公司
世文出版(香港)有限公司



配合计划,享“瘦”生活

我曾经尝试过很多减肥方法,像吃好几天食物配制都相同的减肥餐、洗蒸汽浴和接受针灸减肥等,甚至减肥药我也大胆尝试过。这些方法起初都能快速地使我减轻体重,但是之后不久体重又会很快回升,而且留下严重的后遗症!

记得三温暖的蒸汽浴差点害得我休克昏厥;减肥药也诱发我神经严重地发炎,将近有一年我必须靠打针才能消炎止痛。这些经历,让我深刻体验到,不当的减肥方法,不仅无法长期有效控制体重,更让人饱受身心的折磨。

三年前,我参加了台安医院体重控制班,记得在学习期间,我风雨无阻未缺席,并配合以赵思姿营养师所教导的去做,在一年内我健健康康地瘦了十几公斤,现在仍稳定地保持着,我觉得这是一次最成功的减肥经历。

其实,最有效的减肥方法,就是从饮食着手,对食物的营养与热量多加了解,试着吃天然的有益健康的食物,建立健康的饮食生活。更重要的是,必须尽量少在外用餐,多自己动手买菜做饭!

现在,我每天试着就吃两餐,一餐在上午十点左右,另一餐则在下午五点左右,菜色则多以烫青菜、胚芽米饭、全麦吐司为主,肉类则适量地以鱼肉、去皮鸡肉或豆腐代替。平日多喝白开水,不喝饮料,当然,为了保养起见,我也会适量地补充维生素片剂。

控制体重最令人难以忍受的就是饥饿感,尤其空闲无聊时更为强烈,不过,我发现这只是周期性的,有时一周才出现两三次,这时候只要有毅力,是可以克服的,不然,也可以喝些蔬菜汤或吃点凉拌青菜、水果等低热量的食物。

另外,健康饮食习惯中有一点很重要就是细嚼慢咽。这个相当有效,只要吃东西慢慢咀嚼,会让人在还没有吃到平时所需进食的分量时,就已经觉得很饱了。吃完东西,就赶紧刷牙,或是去忙别的事,都可以减少食欲。当然,适当的运动也相当重要,像走路就是很好的习惯。

根据个人的经验,我发现正确的减肥方法是非常重要的,有一位好的营养师朋友——赵思姿营养师,让我能健健康康控制体重,使我减肥的梦想成真!

白银

著名资深广播节目主持人

序 言

克服肥胖并不难

由于工作的关系,我在门诊咨询处和体重控制班接触到很多想减肥的朋友。这些年来,我体验到想减肥人的年龄无论大小,他们往往会胖到自己无法控制,或是曾经尝试多种减肥方法,甚至胖出疾病来,才会真正地找合格、有经验的营养师协助。

其实,肥胖并不难控制,只要找出真正原因,或从小做好体重控制的管理,肥胖是可以克服的!但是,除了具有从小预防肥胖的观念外,更重要的是,体重控制是一生的计划,减肥绝非一时就能奏效的!因此,要远离肥胖,日常的饮食与生活习惯是关键,从小养成良好的饮食习惯是必要的。

《减肥 IQ》不单只谈如何减肥,更与各位一起探讨婴儿期、幼儿期、学龄期、青春期、成年期、老年期,以及妇女特殊的怀孕期、更年期等各阶段造成肥胖的主因,且配合每个阶段的营养需要和饮食习惯的建立,搭配以合适的健康食谱。

这本书收集了我多年来对控制体重所积累的心得和实际参与协助人们减肥成功的经验,希望能通过本书所

序
言



1



减肥
I
Q

提供的一套完整的体重控制管理与减肥计划,使每一位追求健康、追求美丽的朋友轻轻松松摆脱肥胖的烦恼,享有光彩亮丽的人生。

赵思姿

最经济有效的减肥法

或许是在新闻界工作多年,对新闻事件特别敏感。当看到某人为了减肥花了成千上万的钱,却没有明显效果;或是听到某人听信偏方减肥,结果产生严重后遗症时,我总在想,这些人是因钱太多,以至于太不爱惜自己的身体,还是他们担心媒体没有事件报道,总是要制造点新闻?

不管是女性朋友还是男性朋友,爱美绝对是共同的天性,谁不想拥有比例匀称的曼妙身材,但如果有了好身材,却没了好身体,没有了健康的人生,就算拥有令人称羡的外表,值得吗?

当然,有些人认为花点钱或许可以雕塑出玲珑有致的身材,以至于各种减肥中心充斥,前往减肥的人也趋之若鹜,但是各式各样仪器的物理治疗,或是人工的抽脂治疗,其减肥效果究竟能维持多久呢?

相信尝试过一些偏方减肥的人都知道,那些减肥效果顶多是当时有效,其实无法持久。而花钱在减肥中心“被推、被捏”的人也该清楚,不再花钱时,减掉的那些肥肉也很容易再回来。

事实上,要拥有健康、曼妙的身材,不是一件困难、却要持之以恒的事,也就是通过饮食、运动,自己好好控制,而不是花点钱就可以“一蹴而就”。





因此,在看过那么多“新闻案例”后,真的很希望能提供给读者一些正确的减肥常识,既可保持健康,又可拥有标致的身材,更重要的是,不必花大钱受罪。这本书也就是在此前提下,应运而生,希望对读者有所助益。

朱春梅



目 录

序言

克服肥胖并不难..... (1)

最经济有效的减肥法..... (3)

导读

一生的营养观念..... (1)

第一章 别把宝宝的细胞撑肥..... (16)

——婴儿期营养把关

第二章 小孩吃得多,就长得好吗..... (34)

——幼儿期食量把关

第三章 钱多时汉堡随便吃吗..... (52)

——学龄期热量把关

第四章 压力大饮食不正常..... (71)

——青春期饮食习惯把关

第五章 婚丧喜庆应酬多..... (88)

——成年期食物分量把关

第六章 新陈代谢不如从前..... (107)

——老年期食物烹调把关

第七章 储备宝宝营养妈妈要猛吃吗..... (123)

——怀孕期饮食品质把关

第八章 激素改变了身体..... (141)

——更年期饮食观念把关





健康减肥指南	(159)
--------------	-------

附录

低热量代用品	(186)
--------------	-------

表格索引

表 1-1	婴儿期(1岁前):每日营养素建议	
	摄取量	(21)
表 1-2	婴儿每天饮食建议表	(23)
表 2-1	幼儿期(1~6岁):每日营养素建议	
	摄取量	(41)
表 2-2	幼儿期每日饮食指南	(44)
表 3-1	常见饮料热量一览表	(54)
表 3-2	常见西式速食热量一览表	(56)
表 3-3	学龄期(7~12岁):每日营养素建议	
	摄取量	(59)
表 3-4	学龄期每日饮食指南	(62)
表 4-1	青春期:每日营养素建议摄取量	(76)
表 4-2	青春期每日饮食指南	(79)
表 5-1	各种酒的热量	(91)
表 5-2	成年期(男性):每日营养素建议	
	摄取量	(94)
表 5-3	成年期(女性):每日营养素建议	
	摄取量	(95)
表 5-4	各式火锅料理 100 卡的量	(98)
表 5-5	成年期每日饮食指南	(100)
表 6-1	老年期:每日营养素建议摄取量	(112)

表 6-2	老年期每日饮食指南	(114)
表 7-1	怀孕、哺乳期:每日营养素建议 摄取量	(129)
表 7-2	怀孕、哺乳期每日饮食指南	(133)
表 8-1	女性更年期:每日营养素建议 摄取量	(146)
表 8-2	更年期每日饮食指南	(149)
附表 1	每日每千克体重所需之热量(卡)表	(160)
附表 2	称量换算表	(166)
附表 3	无油烹调法	(168)
附表 4	食物代换表	(170)
附表 4-1	奶类	(171)
附表 4-2-1	肉、鱼、蛋类	(172)
附表 4-2-2	豆类	(173)
附表 4-3	五谷根茎类	(174)
附表 4-4	蔬菜类	(176)
附表 4-5	水果类	(177)
附表 4-6	油脂类	(178)
附表 5	简单食物代换量	(179)
附表 6	常见外卖食品热量对照表	(181)



一生的营养观念

溯自婴儿开始直到老年期的整个生命期中,人体赖以生存的营养素种类都是相同的,只是因应不同的生命期有不同的生理特性与活动量,而有营养素需要量上的差异。这些数以百计的营养素系来自于六大类食物所组成的均衡饮食。因此,整个生命期都需要均衡的饮食。

孕乳期营养

孕乳期营养是以均衡的正常饮食为基础,再调整对营养素及热量的摄取,以供给妇女在怀孕及哺乳期间所需的营养。

孕乳期营养素需要量

增加饮食中热量及营养素的摄取,是为了给胎儿的生长发育提供营养,维持孕妇本身的健康状况,并为分娩、哺乳时所需的热量及养分做准备,同时可减少并发症及早产、流产、难产的发生率,预防妊娠毒血症的发生。

热量

除根据一般每日饮食指南之正常饮食之外,怀孕第二三期,每日尚需增加 300 卡的热量。而哺乳期妇女的热量需要往往因人而异,通常与产乳量成正比,每日热量增加以 400 ~ 600 卡(平均 500 卡)为宜。

怀孕初期若有恶心、呕吐等症状,应避免摄食油腻的





食物,此时的热量来源最好能以糖类来供给;怀孕末期,应增加蛋白质的摄取量,以免因糖类及脂质摄食过多,造成皮下脂肪增加,使孕妇的负担加重。肥胖的孕妇在怀孕期间不适合限制饮食,以免影响胎儿的发育。

蛋白质

孕妇如果在怀孕前的营养状况良好,在怀孕初期并不需要特别增加蛋白质的摄取量,但在第二三期因胎儿快速发育,母体胎盘、子宫、乳房增大,羊水及血液量增加,需要增加 6~12 克的蛋白质。其中最好有一半以上来自高生理价值的蛋白质,如蛋、奶、肉、鱼、大豆等。

哺乳期如每日泌乳量平均约为 850 毫升,因其约含有 1.2% 的蛋白质,所以哺乳妇女每日约应增加 15 克的蛋白质,其中一半以上应来自前述高生理价值的蛋白质。

矿物质

怀孕和哺乳期均应摄取足够的钙质,以满足胎儿、婴儿的生长发育和母体的需要。

怀孕时铁质的需要量增加,除了供应孕妇本身及胎儿生长发育的需要外,其大部分贮在了胎儿体内,以供其出生后四个月内使用。而日常饮食中铁质摄取量,不足以弥补妇女怀孕、分娩失血及泌乳时的损失,故自怀孕第三期至分娩后两个月内,每日另以铁盐供给 30 毫克的铁质。肉类、肝、肾、动物血液等皆是铁质的良好来源。

孕期因胎儿的迅速生长发育,使得孕妇的基础代谢速率随之升高,同时甲状腺素分泌量亦增高,而碘是甲状腺素的组成物质,故孕期妇女应增加碘的摄取量 15~25

毫克。

维生素

怀孕及哺乳期间,所有维生素的摄取量均应增加,以满足伴随热量及蛋白质、脂质、糖类等营养素摄取量增加的代谢需要,以维护孕乳妇女身体的健康及供胎儿、婴儿生长发育之需。

纤维质及水分

每日应摄取适量以防止便秘。

婴儿期营养

婴儿期是生长期中一段急速发育的时期,如营养不良,将会影响其一生的健康,尤其是脑的发育,所受的影响最大。据调查研究,台湾地区婴儿出生后六个月内,生长发育势态相当良好,不逊于欧美等发达国家,但六个月后,则逐渐缓慢下来,其主要原因是在胎儿出生六个月后,母乳或婴儿配方食品不符其生长发育的需要,而又缺乏供应适当的其他副食品,以及断奶不当等引起营养状况不佳所致。

婴儿期是指从出生至满一岁的这一时期,但其营养的第一步应溯自母体怀孕期的营养开始,怀孕期的营养状况与胎婴儿营养有密切的关系。以人脑发育为例,人脑发育泉涌期是自怀孕中期至出生后两岁,故包括婴儿期在内的这段发育泉涌期,营养不良可能使胎儿脑的发育受到永久性的阻碍,进而影响脑结构上的变化、个体行为的异常以及智能的低下。





婴儿期营养素需要量

怀孕期间的胎儿发育,取决于母体怀孕期间的营养状况,即人们常说的“以胎盘来养胎”;出生后,则赖之以食物,不论是母乳还是其他各种婴儿配方奶粉,均须满足婴儿期生长发育每日所需的热量及营养素量。

热量

婴儿的新陈代谢旺盛,故基础代谢速率高,另因婴儿必须合成较多的体组织成分以供快速生长,加上婴儿多好动,所以每千克单位体重所需的热量较多,出生时每千克体重需 115 卡,一岁时为 100 卡。

蛋白质

婴儿期每千克体重所需要的蛋白质为 1.8 ~ 2.4 克,以供婴儿新生组织的建造与组织量的增加需要。

脂质

脂质除可提供相当量的热量需要外,最重要的是能提供必需脂肪酸,以供婴儿生长发育的需要及维持皮肤等的健康。

维生素

婴儿摄取足够量的蛋白质时,除了维生素 C 及维生素 D 外,其他维生素均能从母乳中获得。维生素 C 及维生素 D 可适时由婴儿副食品的添加或营养剂的补充中获得满足。

矿物质

婴儿如能摄食足够的奶量,则除了铁质以外的所有矿物质均能从母乳或牛奶中获得。婴儿出生后的三个月

内,体内贮存的铁质尚足够身体利用,四个月则需靠所添加的副食品或铁质营养剂补充以满足其铁质的需要量。

母乳是婴儿最好的食物

初生婴儿的惟一食物是奶,奶中以母乳为理想,是唯一最自然的食品。婴儿对母乳的消化、吸收都比较好,就营养观点而言,可影响婴儿一辈子的营养命运;并且在母乳影响婴儿一生的抗病命运的成分方面,亦非其他标榜似母乳的任何婴儿配方奶粉可以比拟的,故产妇应尽量以母乳哺喂新生儿。

给婴儿适时添加副食品

宜适时给婴儿添加副食品,使婴儿逐渐接受成人的饮食方式,由味道简单的母乳或牛奶的液体食物,逐渐适应一些味道多的固体食物、学习咀嚼及练习使用匙、碗、筷等餐具,提高婴儿对饮食的兴趣。添加副食品之要领如下:

1. 新食品每次仅能介绍一种,经过几天习惯后,方可再添加另一新食品。
2. 添加的新食品,要在母乳或牛奶喂食前给予。
3. 对新食品的增加,母亲须具耐心。
4. 第一次约给半茶匙的量,等婴儿习惯后再慢慢增加。
5. 注意婴儿大便及皮肤的颜色,观察其消化情形及有无过敏的症状发生。





幼儿期营养

根据调查,台湾地区婴儿的发育生长率,已与欧美日国家并驾齐驱,但断奶至幼儿期的发育渐趋落后,主要是忽视了营养的重要性所致。近年来,一般家庭虽已注意儿童的营养,但可能由于父母的营养知识不够,致使供给儿童的食物不适当,或由于儿童饮食习惯发生偏食,造成整个营养素摄取不均衡的营养欠佳状况。

幼儿期的生理特征与营养素需要量

1. 出生后第二年开始,幼儿生长速率减慢,单位体重所需热量较婴儿期少。

2. 一岁至三岁间,背部大块肌肉、臂部和股骨的发育,需要较多的蛋白质。故每千克体重的蛋白质需要量约为 1.5 ~ 1.8 克。骨骼组织发育减慢,但骨质开始加长,因此需要有较多的钙、磷等矿物质,以加强骨质,便于支持增加的体重。钙、磷需要量每日均各为 500 毫克。

3. 四岁至六岁,骨骼继续发育,运动机能特别发达,活动量增加,消耗热量很多,因此热量需要量大,每千克体重约需 80 ~ 90 卡的热量。为支持骨骼的发育,除钙、磷外,另需注意铁、维生素 A 和维生素 C 的足量摄取,以维持组织的生长和发育。

4. 幼儿的消化器官仍在发育之中,未完全成熟,故对食物的选择、烹调方法、饮食次数,每餐饮食的量,均应加以注意。

5. 幼儿对疾病抵抗力尚差,又因与外界接触机会增