



Female health
management handbook

360度

管理手册

女性私人健康

营养师的减肥八堂课

安健华 编著

安健华，中国营养学会会员、中华医学会营养分会会员、
北京食品学会理事、北京市学生营养餐研究中心专家组成员、
北京师范大学学生营养研究中心副研究员、北京电力医院营养科主管营养师



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

360度
女人健康系列



营养堂
www.yingyangtang.org



Female health
management handbook

360度 管理手册

女性私人健康

——营养师的减肥八堂课

安健华 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

360度
女人健康系列

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

360度女性私人健康管理手册. 营养师的减肥八堂课 / 安建华编著.
—北京: 电子工业出版社, 2013.2
(360度女人健康系列)
ISBN 978-7-121-18633-2

I. ①3… II. ①安… III. ①女性-减肥-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第233181号

责任编辑: 周宏敏 文字编辑: 施易含

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

装 订: 北京中新伟业印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 787×980 1/16 印张: 11.75 字数: 188千字

印 次: 2013年2月第1次印刷

定 价: 29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与
本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



瘦身，总是女性们会经常讨论的热门话题，它经久不衰的持久热度，代表了人们要健康更要瘦的理念。

每年一到春暖花开时，就有人会抱怨，我的减肥大计还没完成呢，夏天怎么就要来了呢？

相比很多人瘦身是为了穿漂亮衣服而言，营养师对这个问题更有发言权，在他们看来，健康地瘦身更应该是把体重保持在理想范围内，而不是一味追求“骨感美”。

从瘦身的角度来看，我们会发现生活中的减肥法可谓是五花八门，无论是忍痛去扎针灸，或者克制自己的食欲、与美食“绝缘”……都正在成为不少人的减肥首选之法，随之而来的各种新式瘦身法更是层出不穷。

到底该怎样做才能让自己真正健康地瘦下来，似乎成为每一个减肥者的难题。相信每一个正在瘦身征程上的人，都各自有着不同的经历和感受。

有人将瘦身的成功秘诀归结为毅力+坚持，其实，在与赘肉做艰苦卓绝的战斗的同时，更重要的是，要拥有克敌制胜的方法。只有这样才能让自己立于不败之地，不会总走在要减肥-瘦下去-反弹-再想办法瘦的道路上，找不到正确的瘦身道路。

愿每一位正在瘦身途中的朋友找到属于自己的健康指南针，帮助你轻松走出减肥-反弹-再减肥的怪圈，让你真正拥有健康瘦、不反弹的完美身材。

在这里，由衷地希望广大读者朋友树立正确的健康理念。本书中所介绍的减肥方案和具体方法，因人而宜，仅供参考。肥胖或超重的朋友，应在专业医师的指导下进行减重，切勿盲目跟风，一定要选择适合自己的方法，进行科学减肥。

在此对顾勇、陈丽娟、崔雪梅、顾菡、郝云龙、郝小峰、田颖、魏晓佳、孙金叶、路纯、汤仁荣、陈建军、孔劲松、梁学娟参与本书的写作表示感谢。

目 录

第一堂 瘦身概念课,你应该知道的概念	1
1. 肥胖的定义,你BMI值高了吗	1
2. 搞懂基础代谢率,自动燃脂好轻松	5
3. 认识卡路里,远离肥胖魔鬼	10
4. 走近GI,轻松瘦	13
5. 搞掉内脏脂肪,更健康	16
6. 十大必知的减肥常识	19
第二堂 瘦身意念课,给自己非减肥不可的理由	23
1. 内分泌失调,“好朋友”不来的痛	23
2. 肥胖和减肥不当可引发不孕	27
3. 肥胖易发乳腺癌	31
4. 胖子脾气大,肝脏很辛苦	34
5. 胖子很不开心,抑郁症就来	37
6. 年轻胖子也会得糖尿病	41
第三堂 踢开拦路虎,你为什么瘦不下来	45
1. 你是易胖体质吗	45

2. 饥饿激素让你瘦不下来	49
3. 肥胖是因为雌激素不听话	53
4. 体内细菌决定肥胖	56
5. 喝错了就变胖	59
6. 睡得太少也瘦不下来	63
第四堂 走出误区，健康瘦要走正道	67
1. 节食是最傻的减肥方法	67
2. 排肠毒不等于减肥	70
3. 针灸不能立马减肥	73
4. 别傻了，吸烟不能减肥	77
5. 振动机震碎的脂肪哪去了	80
6. 穿塑身衣减肥最容易	83
第五堂 吃这些，躺着不用动就瘦下来	87
1. 让脂肪燃烧起来的吃法	87
2. 揭秘怎么吃都吃不胖的8种食物	91
3. 能清油吸脂肪的7种食物	94
4. 瘦身膳食要分季节	98
5. 一周的减肥早餐计划	102
6. 一周的减肥午餐计划	105
7. 一周的晚餐减肥计划	108
8. 餐后吃这些能补救	110

第六堂	揭开运动瘦身的神秘面纱.....	113
1.	运动不足40分钟不能燃烧脂肪.....	113
2.	什么？无氧运动不能减肥.....	117
3.	别这样运动，会有肌肉.....	120
4.	餐前运动很享瘦.....	124
5.	懒人的被动运动法.....	127
6.	黄金周必瘦的运动计划.....	130
7.	提高燃脂率的运动妙招.....	133
8.	十大科学减肥运动排行榜.....	136
第七堂	健康瘦的终极秘诀.....	141
1.	拒绝食物发出信息的办法.....	141
2.	左旋肉碱帮助你分解脂肪.....	144
3.	10分钟腹式呼吸等于3个小时的运动.....	147
4.	减掉脂肪就能瘦.....	150
5.	改变生活习惯就能减肥.....	153
第八堂	打好减肥巩固战，拒绝反弹.....	157
1.	认清减肥反弹的原因.....	157
2.	一定会反弹的减肥方法.....	160
3.	越减肥越伤身的反弹减肥法.....	163
4.	不同减肥法的抗反弹妙招.....	166
5.	代替法抗击反弹.....	168
6.	“三多”确保减肥不反弹.....	171
7.	吃这些食物能巩固减肥成果.....	173
8.	防止反弹的秘诀与小习惯.....	176




第一堂

瘦身概念课 你应该知道的概念




1. 肥胖的定义，你BMI值高了吗

课前预习：



什么是肥胖，你究竟肥胖了吗？
衡量肥胖是什么标准？
BMI值可以如何帮助我们了解肥胖吗？



几乎所有的女人都喊减肥。水桶腰的在喊减肥，水蛇腰的也在喊减肥。究竟哪些人真的需要减肥？哪些人才是真正的肥胖？几乎每个人都有疑惑，自己明明看起来肉肉的，可用国际体重计算公式一算却发现自己并不胖，还停留在“挺好”的阶段。那么，究竟你应不应该减肥呢？

你肥胖了吗

有这样一个现象：看起来身材苗条的人整天吹毛求疵地吵着要减肥，而身材臃肿的人却总自我感觉良好。到底你是不是属于肥胖？你需要减肥了吗？又有什么标准可以衡量你的体重呢？

目前，很多亚洲的女性都采用国际上常用的体重计算公式： $[\text{身高}(\text{cm}) - 100] \times 0.9\text{kg}$ ，结果发现自我感觉良好，于是又高枕无忧地吃起东西来。等到再用公式计算，发现自己的体重超标10%，又觉得还行。离标准体重偏丰腴一点才有福气，于是又放纵自己继续肥胖下去。如果你也有这样的心理，那么我劝你千万不要高兴得太早。近几年，亚洲美体健康专家研究发现，国际标准体重计算公式适合西方的女性，但是并不适用于东方女性。东方女性的骨骼偏小，用国际标准体重计算很容易给自己留下肥胖的空间。换句话说，当你用标准体重的公式计算出自己体重刚刚标准的时候，很可能你的体重已经稍微超标了。那么有什么方法可以知道自己是否肥胖了呢？BMI指数就是一个相对科学的体重与健康的衡量标准。

BMI指数（英文为Body Mass Index，BMI）是指人体的身体质量指数，计算的方法是用体重（公斤数）除以身高（米数）²得出的数字，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。

成年人BMI指数公式： $\text{质量指数} = \text{体重}(\text{公斤}) \div \text{身高}(\text{米})^2$

我们假设一个27岁的女性，身高是1.60米，体重是64公斤，那么她的身体质量指数为 $64 \div (1.60 \times 1.60) = 25$

得出身体质量指数之后，我们就通过下列表格来判断自己的体重是否超标，是否需要进行减肥。

成年男性、女性身体质量指数参考表

	男性（身体指数）	女性（身体指数）	临界点
过轻	< 20	< 19	正常体重18~25
适中	20~25	19~24	超重25~30
过重	25~30	24~29	轻度肥胖>30
肥胖	30~35	29~34	中度肥胖>35
病态肥胖	> 35	> 34	重度肥胖>40

备注：国际健康协会专家认为人体的身体质量指数为22最标准，新陈代谢率也最高。

BMI值与减肥措施

通过上述的测试，我们已经知道自己的BMI指数了。那么BMI指数和肥胖情况的表格又能告诉我们什么呢？

▲ 新陈代谢速率

国际公认的最佳的身体指数是22。一般情况下，身体质量指数在20~25之间的人属于新陈代谢正常的人群。我国健康成年人体重的BMI范围为18.5~24，24~28之间者为超重，大于28为肥胖。当身体指数达到22的时候，说明身体的身体质量达到一个最和谐的状态，新陈代谢速度也达到最高峰。此外，身体质量指数低于18.5的人，则有可能新陈代谢速率过快，有患上机能或者器官阳亢的危险。而身体质量指数高于24的人则说明新陈代谢速度偏缓，造成脂肪的囤积。

▲ 身体质量情况

身体质量指数低于18.5的人，身体可能会出现某些小疾病（如肠道功能偏弱）或者生育障碍。身体质量指数位于18.5~24区间的人则相对比较健康。当身体质量指数位于24~28区间的人就很可能就是我们通常所说的亚健康。当身体质量指数超过28的人多数会造成内分泌失调，并向着肥胖步步逼近。常见的肥胖疾病有高胆固醇、脂肪肝、心脑血管疾病、糖尿病、心脏病等。当身体质量指数超过35时，那么说明肥胖已经严重影响身体的健康。

▲ 减肥程度

身体质量指数低于18.5的人是无须减肥的。身体质量指数在18.5~24区间的人只要注意饮食，避免摄入过度热量，保持身材即可。身体质量指数正处于24~28区间的人则要引起减肥上的重视，争取将体重从稍微偏离的轨道上拉回正道。身体质量指数在28以上的人必须要采取减肥措施，否则就会加剧身体的负担，严重影响个人的身体健康。

▲ 减肥采取的策略

身体质量指数在24~28区间的人宜采用运动减肥方式。因为这类型的人多数是因为工作繁忙而缺少运动的人，只需要通过一定强度的训练即可提高身体素质并减轻体重。身体质量指数在30~35区间的人，需要采取饮食和运动方面的“双料减肥”。在饮食上，这类型的人可以注意多摄入一些蔬菜类和纤维类的食品，注意控制食物的热量摄入，再搭配上一定强度的运动则能减轻体重。而身体质量指数在35以上的人则需要通过适度的节食和运动来减轻体重。因为这个区间的肥胖人士，脂肪已经成为他们身体的负担，所以可以通过减少米饭或者淀粉类及高糖食品的摄入量来达到减肥的效果。等身体质量指数重新回到30以内，再采取单一的运动方式减肥。

瘦身第二课堂：学明星减肥

琼瑶力捧的言情剧女主角林心如自小有着胖胖的圆脸，所以瘦脸成为她主要的减肥任务。经过长时间的摸索，林心如自创一招懒人减脸法，那就是每天大笑。只要听到任何好笑的话题，林心如都会夸张地大笑，使脸部肌肉得到最大限度的拉升。久而久之，林心如发现这招懒人减肥法真的奏效。

2. 搞懂基础代谢率，自动燃脂好轻松

课前预习：



什么是基础代谢率？
基础代谢率与什么有关？
如何提高人体的基础代谢率？



素素是办公室所有女生羡慕的对象，有着2.1尺小腰和号称怎么吃都吃不胖的体质。起初，办公室的女生都觉得素素在骗人。大家都在私底下偷偷地议论，有的人认为素素在办公室里拼命吃是种假象，也许躲到厕所里偷偷将吃进肚子的东西吐出来；也有的人认为素素一定是在私底下拼命做运动瘦身。但是这些所有的现象都在办公室女生的金睛火眼中逐个击破。跟踪素素上厕所的萧晓发现素素根本就没有把食物吐出来。和素素逛街的雅洁发现素素在公司外还是不忘口。住在素素同个宿舍的室友也证明素素一点运动也没做，回到宿舍就赖在床上。究竟素素保持完美身材的真相是什么呢？

让女孩怎么吃都不胖的秘密

我们曾不止一次地怀疑，为什么好朋友天天吃消夜，身材看起来还是那么标准。反观自己，只要稍微多吃那么一点点，身上的“游泳圈”第二天立马又大了一寸；我们曾不止一次地感叹原来人与人之间的命运就是这么不相同，别人怎么吃都吃不胖，自己拼命减肥还瘦不下来；我们也曾不止一次地忌妒和抓狂，当那些吃不胖的女生假惺惺地说“哎呀，真讨厌，我好想吃胖就是胖不起来”。这究竟是什么原因呢？为什么像素素这样的女生怎么吃都不胖，而且最恐怖的冰激凌和巧克力豆也不能使她们发胖呢？搞懂其中的奥妙，你也会变得好命。

其实原因很简单！怎么吃都吃不胖的女孩是因为她们的基础代谢率比普通人要高。那么什么是基础代谢率呢？

基础代谢是指人体在基础状态下的能量代谢。这个基础状态是指人处在清醒而又非常安静，不受肌肉活动、环境温度、食物及精神紧张等因素影响时的状态。在这样的状态下，单位时间内的基础代谢称为基础代谢率。

换句话说，基础代谢率就是你躺着一动不动，不做额外的运动，单位时间内身体消耗能量的速度。基础代谢率高的女孩就连趴在床上看电视都是在减肥，身体都在自动燃烧脂肪，怎么可能不瘦下来。怎么样？羡慕吧！

基础代谢率跟什么有关

▲ 基因

由于遗传的原因，部分女人的身体好像装了一个小发动机，几乎无时无刻不在燃烧身体的热量。这些就是我们常说的好命的女人。千万不要太羡慕这样的女人。因为无论身体是否藏有这样的基因，人的基础代谢率都会随着年龄的增加而逐渐减弱的。换句话说，这些天生好命的女人如果不通过外在的手段保持自己的基础代谢率，往往在产后和中年时都会有发胖的潜在危机。通过作息、饮食和运动来提高基础代谢率才是正道，毕竟没有人会永远好命。

▲ 年龄

我们说过，随着年龄的增长，好命的女人的基础代谢率也会慢下来，就像疲惫的机器会逐渐地慢下来。这也是为什么生活中多数人到了中年会发胖的原因。基础代谢率低了，消耗的能量少了，脂肪在体内堆积起来，于是就“发福”了。

科学研究调查表明：从25岁到35岁的这十年间，人体的基础代谢率会急剧下降，平均每天消耗热量会减少100卡。35岁以后，人体的基础代谢率仍会保持下降趋势，但是会逐渐减缓。因此，25~35岁是最容易发胖的时期。在这个10年间，如果你能保持好基础代谢率，避免肥胖，那么35岁以后也不会那么容易胖起来。

▲ 温度

在低温的环境里，基础代谢率也会像冬眠的动物变得迟钝起来。科学研究表

明，温度每升高1℃，人体的基础代谢率就会升高13%。这也是为什么运动能减肥，加快脂肪燃烧的原因。已经知道基础代谢率喜欢高温，想减肥的你还会经常躲在空调房里吗？

▲ 热量

当人体处于饥饿的时候，基础代谢率就会下降。因为它会担心消耗得太快会不会造成没有能量来维持人体的正常呼吸、心跳和内部器官的运转，于是它就会变得缓慢起来。如果你不想让你的“基础代谢”察觉到饥饿和恐慌，那么你最好补充准确、恰当的身体能量。多一分不给，少一分也不行。

如何计算人体每日需要的能量

我们为什么要学会计算自己每日需要的能量呢？一般来说，超过了自己每日需要的能量，基础代谢率不变的情况下，多出来的部分就是肥出来的部分。而当我们吃少了，“基础代谢”又会觉得饥荒了，同时也无法保证内脏器官的运作。所以，我们学会计算人体每日需要的能量不仅是为了让基础代谢保持正常值来帮助我们瘦身，更是为了确保在不损害内脏器官的前提下健康瘦身。下面我们只需根据公式的步骤就可以计算出自己每日需要的能量：

第一步：计算标准体重

身高（cm）- 105 = 标准体重（kg）

第二步：找准自己的能量状态值

极轻体力30kcal/kg；轻体力35kcal/kg；中体力40kcal/kg；重体力45kcal/kg。

第三步：计算身体每日需要能量

每日能量供给量（kcal）= 标准体重（kg）× 单位标准体重能量需要量（kcal/kg）。

举个例子，如果你的身高是160cm，是一名普通的文员，那么你的每日所需能量约为：标准体重：160-105=55 kg，每日所需能量为：55（kg）× 35（kcal/kg）=1925（kcal）。但是要记住的是，保持基础代谢率正常的底线值是1200千卡，所以身材瘦弱的人每天摄入的热量也尽量不要低于这个标准值。因为相关研究表明，

如果人体每日摄取的热量低于1200千卡的话，基础代谢值会下降45%。

如何提高基础代谢率

▲ 提高身体的温度

无论在何时何地都要想方设法地提高身体的温度，坚决不能让“基础代谢”进入冬眠。在炎热的夏天，能不躲在空调房里就不躲在空调房里，多流汗不但能提高身体的代谢率，还能排毒呢！在寒冷的冬天里，该保暖就保暖，千万不要为了贪图漂亮而要风度不要温度。在夜晚的时候，泡泡澡、泡泡脚、蒸蒸桑拿都是通过提高温度来提高基础代谢率的好方法。

▲ 间断的高强度训练

相信每个人都有这样的经验，集中力气拼命踩单车1分钟，然后停止脚上的动作，单车按照惯性可以行驶出很长的一段路程。基础代谢率也一样，缓慢的运动会让基础代谢率像冷水中的青蛙，很慢热。但是集中高强度的运动会让基础代谢率一下子飙升起来，并且持续一段时间。这个小妙招可以用在你上班的时候，坐久了赶紧健步如飞冲入厕所，再迅速冲出来。这个时候也许你会感觉气喘吁吁，没错了，你的基础代谢率也一下子飙升了上去。甚至，你可以利用给其他部门送文件的机会，迅速地运动起来，也许别人还会说你勤奋呢！科学地提高基础代谢率的方法是，每天坚持40分钟的运动，其中每5分钟的慢跑后加入30秒钟的高强度快跑。一般来说，坚持6周就可以改善和提高身体的代谢率。

▲ 正确地少吃多餐

美国营养机构通过对1000名女性进行调查，发现每天进行5~6次的少食多餐与一日3顿的大餐相比，其新陈代谢率约为24:7。正确地少吃多餐不仅能补充充足的能量，还能让基础代谢不感觉到“饥饿”，能有效防止它的“偷懒”，有助于保持正常的代谢率。一般来说，正确的少吃多餐是在每次餐后的3.5~4小时之间进食少量的零食、坚果、水果来提高基础代谢率。比如说，你正常的早餐是1杯豆浆、一个面包和一只鸡蛋，那么你可以在早餐的时候只食用一杯豆浆和一只鸡蛋，在上午的

10点半左右食用2片面包或者一只苹果。少量多餐的宗旨是不改变整体的每日摄入所需能量的前提下，将三餐的部分热量分解出来，安排到上午时段、下午茶，甚至是消夜。当然前提是你的晚餐吃得非常少。

▲正确吃早餐

正确地吃早餐就能一天到晚都享“瘦”。如果你不正确地吃早餐，很容易就会感觉到饥饿，基础代谢率也自然地慢下来。如果你掌握正确吃早餐的方法，非但不容易察觉到饥饿，而且你的身体为了消耗这些食物还在拼命地使劲，多棒啊！

人体消耗不同的食物需要不同的能量。一般来说，消耗的难易程度依次增强的是：脂肪、蛋白质、碳水化合物。如果早餐食用富含纤维素的粗粮，我们常常会感觉到饱腹感，这都是因为富含纤维的食物很难消化的原因。身体为了能消耗这些难消耗的家伙就会拿出更大的“力气”，更大的能量来消耗它们。同样的道理，蛋白质的主要成分是氨基酸，非常难以消耗，因此身体也必须为此而付诸更大的“力量”。因此，在早餐中安排适量的谷物食品、蛋白质食品，如全麦面包、低脂牛奶、煮鸡蛋、燕麦粥，含粗纤维蔬菜，就能轻松瘦下来。

▲加入适量的辛味调料

也许你会有这样的经验，在吃到一道很辣的膳食的时候，什么也不干就会大汗淋漓，甚至感觉到有一把火在你的体内燃烧。事实上，这是由于体温的升高，基础代谢率也随之升高，身体在燃烧大量的脂肪所造成的外在感觉。这种感觉是不是很奇妙？

是的，你可以在汤汁或者饭菜中加入适量的胡椒粉、辣椒、花椒等辛味的调味料，因为辛味的食物能刺激交感神经分泌大量肾上腺素，使身体释放更多的荷尔蒙，提高身体的温度，从而提高身体的基础代谢率。此外，辛辣的食物还能增加饱腹感，不让基础代谢率罢工。

瘦身第二课堂：学明星减肥

年轻辣妈梁洛施的减肥秘诀就是每天随时随地提高身体的温度，进行浅层运动，从而提升身体的代谢率。据说，梁洛施可以称得上是轻松拥有好身材的美女。

因为不用苦苦地节食，也不用辛苦地做运动，只需每隔45分钟就去冲冲热水，泡泡澡或者进行浅层的运动，如上下楼两次，绕花园快走两圈等，即可拥有好身材。

3. 认识卡路里，远离肥胖魔鬼

课前预习：



卡路里是什么？
卡路里要如何做到收支平衡？



卡路里、低卡路里食品、卡路里减肥法、负卡路里减脂肪法……是近几年炒得最热门的减肥术语。到底什么是卡路里？卡路里和减肥有着什么样的关系呢？在这一堂里，我们将详细为你介绍。

卡路里是啥东西

卡路里（简称卡，缩写为cal），是由英文Calorie音译而来的。它是能量的单位，常用于衡量食物的热量、人体摄入的热量和消耗的热量。

一般来说，成人每天需要1500千卡的能量来维持身体机能。这是人体的基本能量需求底线。因为即使人躺着不动，身体仍需要热量来保持体温，心肺功能和大脑运作。当然，不同人的身体基础代谢率会各不相同，但是都不会偏离1500千卡这个数值太远。换句话说，当天你身体需要1500千卡的能量，你却多吃了一个汉堡和半只炸鸡，多摄入了一千多卡的能量，那么多出来的能量就是造成你肥胖的主要原因。