

又享口福又养身材，吃到自然健康瘦
爱美吃货们必备的100种燃脂食物

健康养生堂编委会 编著

最优快瘦食物 排行榜

速查全书

快瘦蔬菜TOP25 + 快瘦水果TOP25 + 快瘦五谷畜肉TOP25 + 快瘦茶点TOP25



主编

于雅婷 主任医师，高级药膳食疗师
北京世健联首席养生专家

曹军

高级营养师，中国营养学会会员
全营养辨证施膳 (QBS) 临床模板推广专家

燃脂7公斤只需2个月！不挨饿，能吃才能瘦

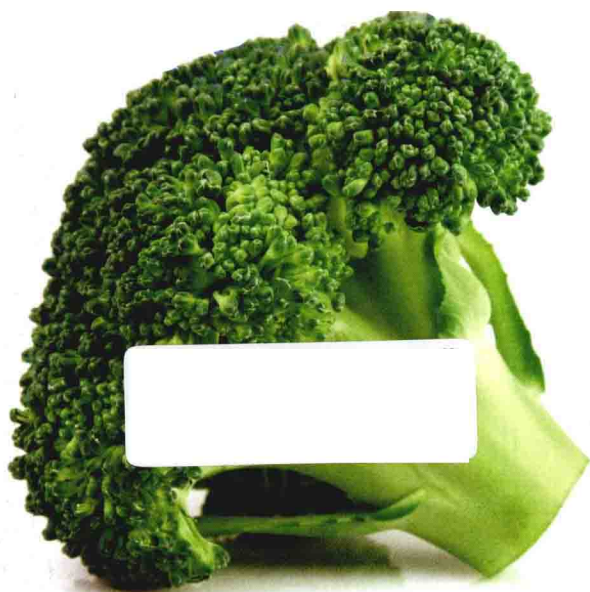
江苏科学技术出版社 凤凰含章

最优快瘦食物 排行榜

速查全书

于雅婷 曹 军 主编

健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

最优快瘦食物排行榜速查全书 / 于雅婷, 曹军主编;
健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社,
2014.7

(含章·速查超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3069-1

I. ①最… II. ①于… ②曹… ③健… III. ①减肥—
食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 074691 号

最优快瘦食物排行榜速查全书

主 编	于雅婷 曹 军
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	樊 明 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	15
字 数	220千字
版 次	2014年7月第1版
印 次	2014年7月第1次印刷

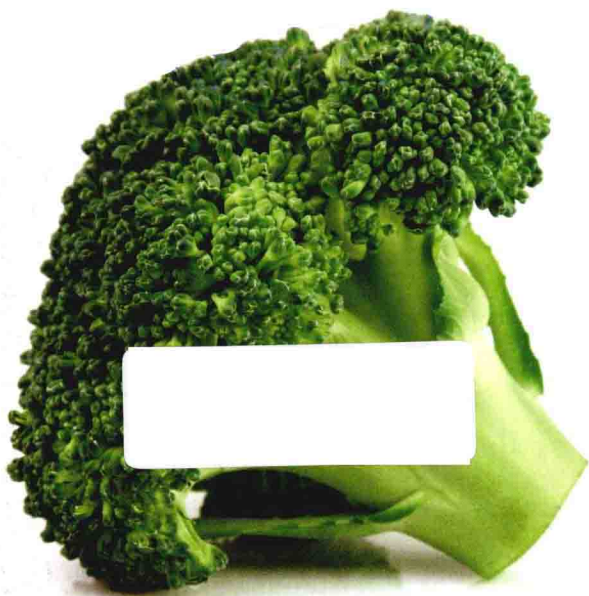
标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3069-1
定 价	45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

最优快瘦食物 排行榜

速查全书

于雅婷 曹 军 主编
健康养生堂编委会 编著



健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
高海波 中国中医科学院中医学博士后，燕山大学生物医学工程系副教授
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
信 彬 首都医科大学教授，北京市中医医院党委书记
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
吴剑坤 首都医科大学教授，北京市中医医院治未病中心主任、副主任药剂师
邵曙光 华侨茶业发展研究基金会副理事长兼秘书长
谭兴贵 世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师
刘铁军 长春中医药大学教授，吉林省中医院主任医师
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授、医学博士，辽宁省针灸学会副会长
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
王 斌 北京藏医院院长、主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
张国英 北京市中医医院治未病中心副主任医师
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师
朱 晓 内蒙古呼和浩特中蒙医院治未病中心主任

减肥不能减健康 瘦身不能瘦营养



人们常说，女人，永远对自己的身材不满意。无论是在炎热的夏季还是在寒冷的冬天，女孩们总想让自己永远苗条美丽。于是，她们不断地对自己“大动干戈”——瘦脸、瘦腿、瘦肚子……为了塑造出让自己满意的身材，她们饿着肚子节食，让自己疯狂地运动……

这简直是对自己的折磨，这样的生活恐怕只有“圣斗士”才能坚持下来。

女孩们，翻开这本书吧。你会发现，其实并不需要辛苦地忍饥挨饿，我们就能拥有轻盈好身材。食物，是我们最好的塑身大师。正确吃，排出体内毒素；健康吃，减掉多余的脂肪，让你成为名副其实的“瘦美人”。

造成肥胖的原因很多，除去病理性因素，大部分人都是因为长期摄入了超过人体所需的热量。这些多余的热量在人体内转化成脂肪，囤积在人体各个部分，如腹部、臀部等，渐渐地就造成正常人体重超标，达到“肥胖”的标准。肥胖影响了人们形体的美丽，更值得关注的是，长期的肥胖还会带来一系列疾病，如高血压、糖尿病、冠心病、胆结石等。肥胖的人大多数都怕热多汗，容易疲劳，稍一运动就气喘吁吁、流汗不止。过度肥胖的人群，还容易因为心脏供血负荷的增大而突发心肌梗死，极大地危害到生命健康。

肥胖就像人体里潜伏着的不定时炸弹，不知道它什么时候就会“发威”，给人体带来伤害。所以，对于肥胖，我们必须重视起来。但是减肥又不能乱减，盲目地跟从别人的经验，不合理的节食、过量的运动，甚至选择吃减肥药等不正确的减肥方法只能给身体带来更大的伤害。瘦身并不是朝夕之间就能达成的事情。如果不采用科学的方法，即使成功地达到了减肥瘦身的目的，也会严重损害自己的身体健康，得不偿失。

要知道，减肥，不能“减”健康；瘦身，不能“瘦”营养。



人们需要从食物中摄取自己所需的各种营养，维持最基本的热量需求，因而对于正在减肥瘦身的人来说，吃什么、怎么吃是最重要的问题。要将减肥瘦身作为一件需长期坚持的事情，循序渐进地改善自己的饮食习惯，少吃高热量、油腻的食物，多吃清淡、富含膳食纤维的食物，并配合以适当的运动，持之以恒，你就能拥有完美的身材了。

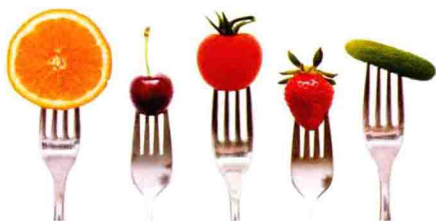
本书中罗列了最有瘦身效果的100种常见食物，并详细介绍了每一种食物的热量、营养成分、瘦身宜忌等方面的知识，还搭配了部分瘦身菜肴的做法，让您吃饱喝足的同时，却又不会摄入多余的热量，轻松达到健康瘦身的目的。另外，本书还为您贴心打造了减肥瘦身的小常识，让您轻松判断自己的身材是否走样，合理调整自己的饮食习惯，杜绝摄入容易发胖的食物，并为正在减肥的人群提供营养套餐。

谁不想要苗条的身材？谁不想拥有年轻的活力？打开这本书，能教会您吃出健康，吃出苗条，让您放心地吃，在享受到美味的同时，也能摄入足够的营养；让您自然地瘦，瘦身的同时也不会“瘦”掉健康！



目录

CONTENTS



减肥不能减健康，瘦身不能瘦营养	003
如何使用本书	010
快瘦食谱分类索引	012
10种最快瘦的食物	018

第一章 吃得不对，怎么能瘦下来

你的体重符合标准吗	040
你的饮食习惯会让你发胖吗	042
肥胖影响身体健康	044
均衡营养很关键	046
减肥瘦身的饮食原则	048
容易导致肥胖的食物	050
减肥食谱营养套餐推荐	052

第二章 快瘦蔬菜Top25，越吃越轻盈

前25名快瘦蔬菜排行榜	056
菠菜 女士补血养颜的佳蔬	058
生菜 便秘、肠胃不好者应多吃	060
苦瓜 爱发脾气发火者最该吃	061
花椰菜 用眼一族保护视力的上好食材	062
白菜 胃口不佳、心烦意乱者最宜食	064
油麦菜 生食蔬菜中的上佳食材	066
空心菜 清热凉血的美味菜蔬	067
海带 富含碘的碱性食物之王	068
南瓜 润肺益气的上佳食物	070
彩椒 促进食欲、缓解压力的高档蔬菜	071



芹菜 高血压、动脉硬化者最宜食	072
黄瓜 夏季清热解暑的最佳蔬菜	074
丝瓜 肤色暗沉者宜多食	076
冬瓜 减肥消肿的佳蔬	078
土豆 饱腹感最强的减肥食物	079
莲藕 通便止泻、清凉止血之佳品	080
竹笋 开胃健脾的美味蔬菜	082
白萝卜 排毒养颜、预防感冒的上佳食物	084
毛豆 改善便秘的美味食物	085
四季豆 益气健脾、消暑化湿之佳品	086
茼蒿 瘦身人士喜爱的“减肥蔬菜”	088
平菇 预防水肿型肥胖之佳品	090
银耳 有延年益寿和美容功效的高级滋补品	091
黑木耳 女士肌肤红润之佳品	092
金针菇 增强智力的“益智菇”	094

第三章 快瘦水果Top25，养出肌肤水当当

前25名快瘦水果排行榜	098
苹果 全方位营养的健康水果	100
梨 清肺润肺的“良药”	102
火龙果 抗衰老的“吉祥果”	103
橘子 咳嗽多痰者最宜食	104
芒果 健脾益胃的“热带果王”	106
葡萄 紧致肌肤之佳果	107
猕猴桃 降胆固醇的食材之王	108
草莓 咽喉肿痛者最宜食	110
柠檬 消化不良者最宜食	112
无花果 润肠通便的佳果	114
葡萄柚 益于女性美容的水果	115
椰子 益气祛风之美味佳果	116

樱桃	女士最爱的美容水果之王	118
菠萝	消食止泻的酸甜伴侣	119
金橘	养肝佳果	120
杨桃	高胆固醇患者最宜食的佳果	121
青梅	儿童和老年人宜食的保健之果	122
香蕉	让人心情愉悦的快乐水果	123
哈密瓜	缓解疲倦之佳果	124
水蜜桃	补血养颜之佳品	125
石榴	咽干烦渴者最宜食	126
杏子	抗癌杀菌的果中珍品	127
木瓜	润肺止咳的“百果之王”	128
甘蔗	和胃止呕的果中佳品	129
西瓜	消暑止渴的瓜果之王	130

第四章 快瘦五谷畜肉Top25，瘦得有口福

前25名快瘦五谷畜肉排行榜	134
大米 健脾养胃的养生食材	136
小米 养心安神的全民粮食	138
黑米 治疗目眩、贫血的“药米”	140
糙米 改善皮肤粗糙的上佳食材	142
薏米 美容养颜的滋补品	143
玉米 增强记忆力、延缓衰老的好食物	144
燕麦 中老年的最佳保健食品	146
荞麦 促进孩子智力发展的营养谷物	148
麦麸 动脉粥样硬化者宜多食用	149
全麦面包 营养丰富的健康食品	150
芝麻 滋阴养肾、抗衰老之佳品	151
糯米 适宜女性滋补食用的减肥食品	152
牛肉 强健筋骨的补益佳品	154
猪瘦肉 产后血虚者宜多吃	155





羊肉	腰膝酸软者宜多吃	156
兔肉	低脂肪的“美容肉”	157
鹅肉	营养不良者的食疗上品	158
鸡肉	健脾胃的常见食材	159
虾	病后调养者宜多吃	160
黄花鱼	安神止痢、益气填精之佳品	162
鲤鱼	妊娠水肿的孕妇最宜食	163
鲈鱼	生产少乳的孕妇可多吃	164
鸡蛋	人类最理想的营养食品	166
鸭蛋	润肺美肤之美食	168
牛奶	“白色血液”之称的理想天然食品	170

第五章 快瘦茶点Top25，享乐更享瘦

前25名快瘦茶点排行榜	174
板栗 补肝补肾的“干果之王”	176
白果 止咳平喘、滋阴排毒的良药	178
核桃 益智养颜的“长寿果”	180
杏仁 润肺通便的保健品	182
酸枣 安神养心之美食	184
无花果干 健胃消食的低热量食品	186
罗汉果 化痰消渴的“神仙果”	188
桂圆 生肌养神的滋养强化剂	190
海苔 补碘、抗衰老之佳品	192
杏干 生津止渴的干果精品	194
柿饼 健脾涩肠的“中华名果”	196
枸杞 养肝明目的“明眼子”	198
酸奶 生津开胃的抗癌食品	199
红枣 健脾胃的“天然维生素丸”	200
甜瓜 清热除烦的餐后高档水果	202
枇杷 减肥健身的“黄金丸”	204

山竹	清热消炎的“果中皇后”	205
荷叶饮	减肥消脂的清香凉茶	206
乌龙茶	解毒健身的“减肥茶”	208
决明子茶	滋阴养肝的“明目茶”	210
普洱茶	通便提神的“茶之祖”	212
菊花茶	清热去火的“解毒茶”	214
陈皮茶	利水通便的“顺气茶”	216
薏仁茶	清热润肤的“养颜茶”	217
绿茶	消食化痰的“国饮”	218

第六章 不可错过的快瘦食材大盘点

Part 1:	“美眉”瘦身不瘦胸食物大盘点	222
Part 2:	拥有红润好气色食物大盘点	223
Part 3:	控制进食欲望食物大盘点	224
Part 4:	加快身体代谢食物大盘点	225
Part 5:	清肠排毒食物大盘点	226

附录

附录1:	快瘦食物营养功能速查表	229
附录2:	快瘦食物拼音索引	234



如何使用本书

本书共分6章，选取了100种最具有瘦身效果的食物，包括蔬菜、水果、膳食、零食、茶饮等类别，食物种类很丰富。另外，还为读者提供了有特别效果的食物盘点，如有利清肠排毒的食物、红润气色的食物等。让您吃得放心，瘦得健康。

●食物介绍

介绍食物的别称、减肥主要成分以及食疗功效，让读者对常见和常吃的食物有一个更加直观的了解。

●食物的主要营养成分

这一栏主要让读者了解某种食物中所含有的营养成分，以及这种食物对人体能起到良好作用。

●食物的减肥主要成分

这一栏主要让读者了解入榜食物的主要成分都有什么，如何对人体起到减肥的功效。

●饮食红绿灯

正确地吃才能顺利瘦身，本栏将指导读者吃对食物，达到既瘦身，又健康的目的。



😊 上榜理由

芹菜富含蛋白质、碳水化合物、胡萝卜素、B族维生素等营养成分，还含有芹菜苷、佛手柑内酯和挥发油等药物成分，具有良好的降低血压、降低血脂、防治动脉粥样硬化的功效。芹菜能够促进胃液分泌，增加食欲，还能促进肠胃排便。尤其对于老年人来说，芹菜能够缓解老年人因为活动减少、饮水不足引起的大便干燥。

🔑 快速关键字

1 膳食纤维

芹菜中的纤维素含量高达40%，这些纤维素进入人体肠道以后可以促进肠道蠕动，排除肠道的毒素，能起到美白肌肤、纤瘦腹部的作用。

2 低热量

芹菜中60%为水分，完全不含脂肪，当人体摄入芹菜以后，摄入的热量大概为4~5kcal，而人体要消化芹菜需要大约5kcal的热量。这样无论怎么

吃，消化芹菜所用的热量永远大于它本身提供的热量。

★ 这样吃，瘦得最快

- 芹菜可以用来清炒、凉拌、做配料或者做馅心等，味道都十分鲜美。
- 很多人习惯吃芹菜秆，而将芹菜叶弃之不用。其实，芹菜叶含有的营养成分也很高，尤其是维生素C的含量要比茎秆里高一些。摘下来的芹菜叶子可以用来凉拌、做汤等，具有镇定安神的效果。

📢 饮食红绿灯

- 🟢 高血压患者、头昏脑胀的人，应适当多吃芹菜。
- 🔴 婚育期的男性要少吃芹菜，因为芹菜具有杀精的功能。
- 🔴 脾胃虚寒、血压低的人要少吃芹菜。

芹菜的营养成分 (每100g)

★ 热量14kcal	★ 维生素C12mg
★ 碳水化合物2.5g	★ 铁0.8mg
★ 蛋白质0.8g	★ 膳食纤维1.4g
★ 脂肪0.1g	

挑选秘籍: 要选择色泽鲜绿、叶柄比较厚实、茎部呈近圆形的，这样的芹菜质量比较好。

保存秘籍: 用保鲜膜包严，芹菜根部朝下竖直放在盛有清水的盆里，可以保存一周的时间。

● 食谱推荐

为读者精心打造低热量、高营养的食谱，让读者既能享受到美味，又不用担心摄入太多的热量。

芹菜拌香干

材料

- 主料：芹菜、豆腐干。
- 辅料：食盐、白砂糖、香油、味精。



做法

- ① 将新鲜的芹菜洗净，切成条，放在沸水里焯一下捞出待晾干。
- ② 将豆腐干放在沸水中烫熟，捞出之后切成条，和芹菜条一起放到盘中。
- ③ 然后再加入适量的食盐、白砂糖、香油和味精，拌匀后即可食用。



★ 功效

豆腐干营养丰富，和芹菜相搭配具有很好的瘦身效果。

● 烹饪要点

为读者讲解食物之间相互搭配起到的良好作用，让简单的食物在带给您烹饪乐趣的同时，也为您的生活增添了一抹亮色。

第二章 快瘦蔬菜Top25，越吃越轻盈



★ 功效

芹菜叶与其他蔬菜相互搭配，能够有效促进肠胃运动，减少脂肪在人体肠胃的堆积，是减肥消暑的佳品。

凉拌芹菜叶

材料

- 主料：芹菜叶、胡萝卜、黄瓜。
- 辅料：食盐、味精、香油。



做法

- ① 将胡萝卜、黄瓜洗净后切成丝，芹菜叶子洗净，在开水里焯一下捞出。
- ② 将胡萝卜丝、黄瓜丝和芹菜叶拌在一起，加入适量食盐、味精和香油，搅拌均匀后即可食用。

● 烹饪手法

为读者提供这些菜肴的简便做法，即使没做过饭，也一样能够做出大厨级的食物呢！

快瘦蔬菜Top25，越吃越轻盈 73

● 食物的挑选和保存

为读者提供食物的选购技巧和储存技巧，让您买得放心、吃得舒心。

蔬菜类



菠菜

- 猪肉菠菜汤
- 清凉菠菜面 59



花椰菜

- 花椰菜炒虾仁
- 花椰菜炒瘦肉 63



白菜

- 清汤酿白菜
- 清蒸白菜心 65



海带

- 凉拌海带丝 69



芹菜

- 芹菜拌香干
- 凉拌芹菜叶 73



黄瓜

- 黄瓜炒木耳
- 凉拌黄瓜粉皮 75



丝瓜

- 丝瓜炒土豆
- 蒜蓉蒸丝瓜 77



莲藕

- 章鱼绿豆莲藕煲
- 香锅莲藕 81



竹笋

- 竹笋银耳大枣汤
- 笋烫小白菜 83



四季豆

- 凉拌四季豆
- 清炒四季豆 87



茼蒿

- 茼蒿素丸子
- 白灼茼蒿 89



黑木耳

- 凉拌木耳
- 黑木耳炒茼蒿 93



金针菇

- 金针菇炖鸡肉
- 金菇粉丝肥牛煲 95

水果类



苹果

- 自制水果汤
- 酸甜苹果沙拉 101



橘子

- 鲜榨橘汁 105



猕猴桃

- 猕猴桃炒肉丝
- 猕猴桃山药粥 109



草莓

- 草莓酸奶饭 111

 柠檬	- 柠檬香蕉茶 - 奶油柠檬拌面 113
 椰子	- 椰肉糯米粥 - 清香椰子盅 117
 西瓜	- 番茄西瓜汁 - 西瓜红茶饮 131

五谷畜肉及蛋奶类

 大米	- 曲米茶 - 苹果燕麦米饭 137
 小米	- 红枣小米粥 - 南瓜小米粥 139
 黑米	- 黑米炒饭 - 黑米粥 141
 玉米	- 鸡蛋玉米粉羹 - 锦绣鱼米香 145
 燕麦	- 燕麦大米粥 - 牛奶燕麦粥 147