

最不需要
节食的
减肥法

一辈子做S型女人

がんばらないダイエット365日の知恵本

一次解决所有“瘦”不了的问题

[日] 滨内千波 / 著 王超莲 / 译

一辈子做 S 型女人

[日] 滨内干波 / 著 王超莲 / 译

最不需要节食的
减肥法

 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

一辈子做S型女人/(日)滨内千波著;王超莲译. —武汉:
武汉出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5430-5843-9

I. ①一… II. ①滨… ②王… III. ①减肥-食谱

IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第074529号

GANBARANAI DIET 365 NICHI NO CHIEBON by SHUFU TO
SEIKATSUSHA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA.

Simplified Chinese character translation rights arranged with SHUFU
TO SEIKATSUSHA through Timo Associates Inc., Japan and Shinwon
Agency Co., Beijing Representative Office, China.

Chinese edition copyright © 2011 by Beijing Hanzhang xingwen book.

一辈子做S型女人

著 者: (日)滨内千波

译 者: 王超莲

责任编辑: 梁桂莲

策划编辑: 闫翠翠

装帧设计: 

出 版 者: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京中振源印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7

字 数: 115千字

版 次: 2011年7月第1版

2011年7月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有, 侵权必究。

如有质量问题, 由承印厂负责调换。



序

减肥不仅仅是为了美丽，我们还必须具有健康的意识。

通过节食减轻体重的后果就是容易反弹。减肥过程中最重要的不是减轻体重，而是在体力不减的前提下减少脂肪含量。本书将为大家介绍实践这一理念的多种建议。

“通过减肥想要身体达到什么效果？”

“日常生活中什么样的饮食方便每天坚持呢？”

.....

请问自己这些问题，只有明确了目标才会有坚持下去的动力。另外，减肥必须寻找适合自己的方法，而且整个过程中必须能够感受到乐趣，否则的话，减肥是进行不下去的。

发现自己能够实践的方法，每天孜孜不倦地坚持，最终一定会产生惊人的效果。

滨内千波

平成 21 年（2009 年）4 月

目录

CONTENTS



第1章 简单的饮食习惯带来成功的减肥效果 /1

- 了解身体构造中营养素的作用，进行准确无误的
减肥 / 2
- 3大营养素是身体构造中不可或缺的 / 2
- 膳食纤维是第6大营养素 / 2
- 要想减肥成功，营养素的摄入是关键 / 3
- 功能性成分是第7大营养素 / 3
- 微量营养素支撑着3大营养素 / 4
- 促进能量代谢的维生素 / 5
- 氨基酸决定了蛋白质的营养价值 / 5
- 水是重要的营养之源，喝水不会发胖 / 5
- 为什么会胖？明白了这一点也就掌握了减肥的秘诀 / 6
- 人体所需热量因人而异 / 6
- 睡觉时也消耗能量 / 6
- 能量之源的类脂质富含高热量 / 6
- 摄取类脂质时要多加注意 / 7
- 能量是这样消耗的 / 8
- 不要把燃烧脂肪和糖类的肌肉减掉了 / 9
- 糖类和脂类是增肥的绝佳配对 / 9
- 食物选择和烹调技巧使你不必再强忍着不吃 / 9
- 提高基础代谢能力，造就不易发胖体质 / 9

• 制定饮食计划，认真检查实施过程 / 10

回想一下自己的饮食特征 / 10

探寻适合自己的饮食风格 / 10

掌握自己一天该吃什么、吃多少 / 11

写饮食日记 / 11

摄取的热量因性别、年龄而不同 / 12

通过体重、体重指数检查减肥过程 / 13

女性中多见的是洋梨型肥胖 / 13

男性中多见的是苹果型肥胖 / 13

第2章 减肥从超市购物开始 / 15

• 肉、鱼是重要的蛋白质来源，控制热量的购物技巧 / 16

牛肉要选脂肪量少的后腿肉 / 16

碎肉含高热量 / 16

牛排要用里脊肉 / 16

里脊肉等红肉适合减肥 / 17

避开肩部和肋条 / 17

减肥过程中要选择进口牛肉？ / 18

幼牛肉中脂肪含量少，且肉质松软 / 19

减肥时吃烤肉也没问题 / 19

鸡肉要选没皮的或去皮 / 19

鸡肉的推荐部位是胸脯肉 / 20

适合减肥时摄入的蛋白质 / 20

猪肉中维生素B₁的含量是牛肉的10倍 / 20

有效利用猪肉中的维生素B族 / 20

大受欢迎的生火腿稍微有些热量过高 /21
避开脂肪丰富的排骨肉 /22
鱼类不能仅靠热量来判断 /23
野生鱼比养殖鱼热量低 /23
有益健康的青背鱼含有高热量 /23
鱼干热量不高，但盐分过多 /24
乌贼热量低，而且所含的牛磺酸比鱼要多 /24
河豚虽贵，但热量低 /24
金枪鱼中印度金枪鱼的红肉热量最低 /24
蛤要买新鲜的 /25
牡蛎是海中牛奶，鲜吃最佳 /25
芥末生鱼子有发汗功效 /25
有子鲈鱼热量高 /26
买咸的远东多线鱼 /26
螃蟹内含有丰富的牛磺酸和钙质 /27
热量最低的虾 /27
吃青花鱼时，清炖要比酱炖好 /28

• 选购低热量的蔬果和主食 / 29

多吃黄绿色蔬菜 /29
露天土壤上生长的蔬菜营养价值更丰富 /29
加热后，薯类中的维生素C也不会被破坏 /29
多吃时令蔬菜 /30
黄绿色蔬菜是 β -胡萝卜素的供给源 /30
分解脂类的维生素B₂ /31
分解糖类的维生素B₁ /32
糙米是减肥的绝佳食物 /32

请选择全麦意大利面、面包 /32

牛奶要买脂肪含量少的 /33

用辣椒中的辣椒素燃烧脂肪 /33

感觉吃了会发胖但根本不会发胖的薯类 /34

食用含钾丰富的食品来排毒 /34

常备琼脂的五花八门的食用方法 /34

膳食纤维、醋等与碳水化合物相配合 /35

使肠道活跃起来的方法 /35

膳食纤维有2种 /35

高纤维食物 /36

好好记住这些食物 /37

名字里带有水母一词的食品热量低 /38

低热量的面皮 /38

麦麸是常备食物之一 /39

荞麦面是日本的减肥食品 /39

食物的疏松度影响它们对油脂的吸收程度 /39

比起鱼肉肠来，不如选鱼肉山芋饼 /39

注意不要吃太多玉米 /40

魔芋要选黑魔芋 /41

豆浆和豆浆饮料的成分是不同的 /41

选梅干时着重看腌渍方法 /42

长山芋更有营养 /42

用低聚糖增加甜味 /43

咸菜要选择简单的盐腌咸菜 /43

茄子可以用米糠、盐或紫苏腌 /43

绢滤豆腐热量低，布滤豆腐营养价值高 /43

比起干果来，还是新鲜水果好 /44

醋腌泡菜能够加快新陈代谢 /44

白薯蒸后热量降低 /45

• 调味料、点心、饮料等陷阱多多 /46

比起蜂蜜来，还是枫糖浆更好一些 /46

水果罐头中的糖汁要扔掉 /46

白干酪是减肥的好伴侣 /47

“糖分十足”的果酱要选用低糖的 /47

海苔不要吃韩式的，要选择简单的烤海苔 /48

琼脂几乎不含热量 /48

日本点心比西洋点心好，这是减肥常识 /48

大福饼比豆馅糯米饼好 /49

选用黄油时尽量选择植物性人造黄油 /49

比起豆沙包来，还是肉包比较好 /49

不要为“控制甜味”这样的字眼所困扰 /50

羊羹中水分多的羊羹热量最低 /50

华夫饼干比派好，果冻比巴伐利亚风味点心好 /51

低热量的减肥食品 /51

比起清汤来，还是要买日式汤 /52

调味汁要选择辣酱油 /52

酱油要根据用途区分使用 /52

选择酱时要重点检查盐分高低而不是热量高低 /53

无油并不代表不含热量 /53

油也要看是特定保健食用油还是橄榄油 /53

大受欢迎的植物油中的热量都是一样的 /54

无糖食品中也还是有糖分的 /55

中式面条要选择蒸面条，不要买生面条 /55

蛋黄酱中的热量高得吓人 /55
降低热量的咖啡饮法 /56
要是忍不住要买副食品的话就只能买一个 /56
绝对要避开炸什锦 /56
主食中什么热量高? /57
油炸食品中什么热量高? /58
要避开凉拌菜, 沙拉要选牛蒡沙拉 /58
将调味料的热量牢记脑中 /59
饭团比三明治好 /60
炖菜、咖喱块容易让人忘掉肉的热量 /60
茶、咖啡直接饮用时热量为零 /60
纯正的甜料酒与料酒风格的调味料间的差别 /61
颜色浅淡的酱油虽有甜味但盐分也不低 /61
灵活利用糙米醋 /62

第3章 甩掉热量的烹调减肥法 / 63

- 保证营养摄取却又能甩掉热量的烹调秘诀 / 64
- 蒸米饭时加点魔芋丝进去 /64
- 蒸米饭时放点豆子进去 /64
- 适用于鱼、肉类的烹调法 /65
- 炒菜时多放蘑菇 /65
- 用某些食材去掉炒面中的油脂 /66
- 学会用箔纸烤食物 /66
- 油炸食品放进烤箱里烤 /66
- 肉先放热水里焯一下 /67
- 吃肉不如吃鱼 /67

用微波炉来烹肉 /67
肉中的油脂是这样去除的 /68
清除炒肉上的油脂 /69
用微波炉炒鸡蛋或煎鸡蛋没油 /69
生鱼片稍微烤一下能够去油 /70
炸过的大豆制品要去油 /70
鸡肉放到烤鱼架上烤 /70
做叉烧肉时要注意猪肉的部位 /70
用特氟龙煎锅可以控油 /71
烤肉卷魔芋时做成骰子状 /71
去除冷冻肉中的油脂 /72
不要同时使用砂糖和油 /72
五花猪肉要用热水洗净 /73
煮菜中加入矿物质丰富的黑砂糖 /73
使用低聚糖取代砂糖 /74
使用甜料酒取代砂糖 /74
了解不同食材的吸油率 /75
想要增加点甜味时就使用谷物糖 /75
把蔬菜切大点，减少油脂吸收 /76
炒之前把肉涂满油 /76
蛋黄酱同无油调味料一起使用 /77
饺子在干蒸后再放油里煎 /77
油少的炒菜里加点美味调味料 /77
肉汤或海带汤要冲淡了再用 /78
控制盐分，清淡是基本 /78
味道不够时用酸味来掩盖 /79
用咖喱粉减少咖喱中的油脂 /79

新鲜蔬菜可以爆腌一下 /80
用微波炉做少油的麻辣茄子 /80
用微波炉做炒面，减少用油量 /80
用微波炉去除腊肉中的油脂 /81
牛肉盖浇饭中少放肉，多放魔芋丝和洋葱 /81
回锅肉用猪腿肉做 /81
比起油炒来，茄子还是用铁丝网烤的好 /82
土豆炖肉中不要用油 /82
做虾辣酱时要活用淀粉 /82
鸡胸肉要切缝 /83
在烤鱼架上烤肉 /83
烤肉时可以用烤箱 /84
炸猪排时不要用油，直接用煎锅煎 /84
“蔬菜是肉的2倍”，这是减肥铁的法则 /85

• 通过食材处理，很好地减少油脂量 /85
炸肉饼、炸肉排都做得大一些 /85
用油炒时加入黏滑的食材 /85
食材切得小一些 /86
关注橄榄油中的油酸 /86
脂肪多的肉中放点大蒜进去 /87
碎肉放在特氟龙煎锅中煎 /87
炸较硬食材时可以减少用油量 /88
猪排不要炸，要用水煮 /88
要么使用吸油纸，要么装在喷壶里 /88
不让鸡油再次出现的烹调方法 /89
蔬菜汤给人饱腹感且富含营养素 /90

菜不能盛在一个盘子里 /90

调味汁要选不含油的 /91

比起沙拉来，凉拌菜更健康一点 /91

做多是吃多的根源 /92

• 在受欢迎的菜谱上下点工夫，完美地降低热量 / 92

汉堡中的洋葱不要用油炒 /92

炸鸡块时用少量的油反复炸 /93

做咖喱饭时用咖喱粉和南瓜 /93

蘸酱油和料酒烤鸡时先把鸡煮一下去油 /93

青花鱼先煮后洗再用酱油煮 /94

煮干的芋头用蜂蜜增加甜味 /94

炸猪排时用一大匙油就可以 /94

腊肉用微波炉加热去油 /95

新式土豆炖肉摄取苹果果胶 /95

腌菜不要油炸，使劲烤 /95

中式面条中的酱汁要亲手做 /96

不用油炒青椒的技巧 /96

炸鸡块时要用高筋面粉 /97

炒蔬菜时多放点豆芽 /97

超级简单！自制低热量的调味汁 /97

通过在容器和盛菜上下工夫，减少热量摄取 /100

第4章 适合减肥的食物搭配 / 103

• 这样吃不会胖：早上、中午、晚上基本的一日

三餐 /104

保证一日三餐是饮食的基本 /104

边吃边干别的是发胖的根源 /104

睡前三小时停止进餐 /105

一汤三菜是均衡的饮食 /105

挑食是营养失衡的根源 /106

午饭吃的便当中，米饭要占一半比重 /106

以一天吃五盘蔬菜为目标 /107

晚餐一定要有意识地摄取蛋白质 /108

要有剩饭的勇气 /108

• 只要改变饮食顺序，就能提高减肥效果 /109

比起“三角模式”来，还是“循环模式”好 /109

饭前先喝水 /109

先吃热量低的小配菜 /110

要加到菜单中的蔬菜 /110

不要过度增减饭量 /111

• 通过容易获得饱腹感的吃法控制饭量 /111

要是肚子饿了就吃点糖 /111

早饭要好好摄取三大营养素 /111

吃饭过快是走向肥胖的途径之一 /112

米饭细嚼能够防止吃得过多 /112

多吃点富含膳食纤维的食物 /112

将豆类、海藻等干菜放进饭菜中 /113

饭前吃点琼脂 /113

要是吃面包的话就吃法国面包 /113

饿了就嚼点海带充饥 /113

要想瘦就不要吃太快 /114

• 正常摄取蛋白质，保证身体正常的新陈代谢 /115

鸡蛋羹中放点豆腐 /115

汉堡中放点豆腐 /116

多吃点大豆或大豆制品 /116

一天中要摄取的蛋白质 /116

吃鸡肉时去掉含脂肪较多的鸡皮部分 /117

• 牢牢掌握好脂肪摄取方法 /117

晚上不要吃油炸食品 /117

油脂要和膳食纤维一起摄入 /118

有油的饭菜一顿饭仅限一道菜 /118

调味汁用醋冲淡 /118

少吃黄油果酱 /118

• 抑制脂类和油分来变瘦 /119

把握好蛋黄酱的使用量 /119

蛋黄酱包装的开口要适度 /119

不要只偏爱肉食 /120

牛奶要喝低脂的 /120

带有香味的蔬菜或香辛料有益于燃烧脂肪 /120

• 慢慢消化糖分的要点和技巧 /121

不要吃冷饭，要吃热饭 /121

决定好一顿饭的量 /121

用自己的眼睛记牢一顿主食的热量 /122

每天吃一次大豆制品 /122

• 不易增胖的饮食方法，自我检查自己的饮食 /123

三餐不能都吃面，一天一次即可 /123

养成多吃米饭少吃面包的习惯 /123

每顿饭中要有一道汤菜 /124

摄入发酵食品 /124

• 与减肥效果密切相关的水分摄取方法 / 125

多吃含钾的食物 /125

推荐喝富含矿物质的硬水 /126

比起果汁来，不含热量的茶更好一些 /126

多喝一点温热的饮品 /126

• 在米饭、面类、面包等主食的缓慢吸收上下工夫 / 127

米饭中加入蔬菜做成什锦饭 /127

将富含膳食纤维的糙米与白米一起煮 /127

意大利面要和顺滑的秋葵一起吃 /127

蘸汁吃的荞麦面中不要忘了放切碎的海苔 /128

挂面和蔬菜一起炒 /129

• 通过不同食材的搭配提高代谢效果 / 129

富含维生素B₁的猪肉要和葱类一起吃 /129

章鱼配泡菜能够让人发汗，并且促进血液循环 /129

生姜红糖水可以由内而外使身体变暖 /130

低脂的肝类、动物心脏等要和大蒜一起吃 /130

大葱可以提高生姜的发汗作用 /131

• 预防便秘的最强搭档，还附带有很好的健康效果 / 131

肉菜的配菜中加入魔芋 /131

炒牛蒡时加点藕 /132

甘薯加芝麻可以维持肠道健康 /132

- 土豆配奶酪可以提高肠道功能 /132
- 蘑菇可以和含钙丰富的牛奶、豆腐等同食 /132
- 裙带菜、羊栖菜和大豆一起炒 /133
- 豆腐渣有益于肠道健康 /133
- 韭菜是炒菜时的必需蔬菜 /134
- 高野豆腐搭配黄绿色蔬菜食用 /134
- 胡萝卜和明日菜能够提高抗氧化能力 /134
- 煮笋是预防便秘的低热量菜品 /134
- 酸奶配洋李子干有美容效果 /135
- 苹果和南瓜能够使代谢顺畅 /135
- 苹果沙拉上浇点柠檬汁 135
- 无花果配酸奶 /136
- 提高燕麦片效果的食物组合 /136
- 甩掉热量的健康食物搭配组合 / 137
 - 沙拉配小干白鱼可补钙 /137
 - 把切碎的新鲜蔬菜放到海带汤中吃 /137
 - 天妇罗中活用蘑菇、海苔等 /137
 - 用芝麻油炒低热量的豆芽 /138
 - 凉拌菜中使用的油要注意油质 /138
 - 调味汁、作料、料酒等都要认真选择 /139
 - 吃完天妇罗后再吃甜点正是发胖的根源 /139
 - 牛排配煮好的蔬菜吃 /140
 - 黄油和果酱选哪个好? /140
 - 汉堡和茶同食是最好的 /141
- 要想体内循环顺畅，就要解决虚胖问题 /141
 - 减少无意间摄取的盐分 141