

尚锦文化

尚锦健康①

享“瘦”健康餐

轻松瘦身+健康窈窕100%

赖慧真 著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

享“瘦”健康餐/赖慧真著. — 北京: 中国纺织出版社, 2004.7
(尚锦健康系列)

ISBN 7-5064-3019-3/TS · 1815

I. 享 … II. 赖 … III. 减肥—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第055916号

《这样吃就瘦了》赖慧真著

本书中文简体版经台湾尚书文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2004-3876

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 陈思燕
装帧设计: 王 欣 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2004年7月第1版第1次印刷

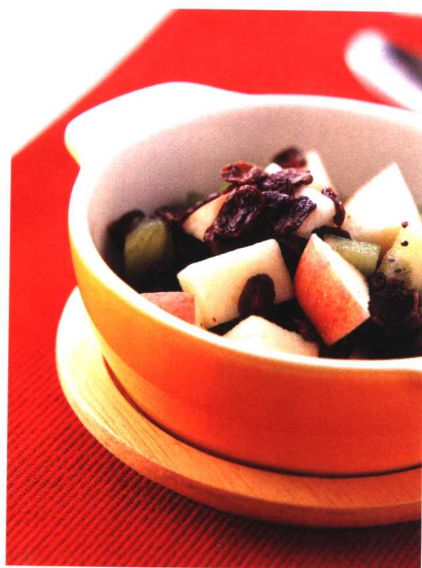
开本: 889 × 1194 1/24 印张: 4

字数: 90千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦健康系列1

享“瘦”健康餐



赖慧真 著

 中国纺织出版社



目录

- 4 斤斤计较算算看 你是肥胖一族吗?
- 5 肥胖是罪过吗? 认清瘦身的真正意义
- 6 肥胖是疾病的温床
脑卒中·糖尿病最爱纠缠过重人士
- 8 生活大考验 减肥如何不复胖?
- 10 按一按肥肉不见了 瘦身穴位大公开
- 14 陷阱勿入
揪出肥胖祸源
- 17 遗传惹的祸
全家都是肥胖族
- 18 食物热量分类表
- 19 市售食物热量参考表

单位换算

1杯=240毫升=16大匙
1大匙=15毫升=3茶匙
1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升
1/4茶匙=1.25毫升
面粉1杯=120克
细砂糖1杯=200克
色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油,所用葱为小葱,如用大葱应酌量减少,正文中不再介绍。

水果 Fruit

- 22 水果沙拉/老姜汁蘸红番茄
- 24 魔芋苹果沙拉
- 25 元气沙拉
- 26 酸乳苹果沙拉/综合水果吧
- 28 吐司三明治

蔬菜 Vegetable

- 30 凉拌海带/鱼香秋葵
- 32 苦瓜拌甜椒
- 33 凉拌青木瓜
- 34 百合丝瓜
- 35 凉拌芦笋
- 36 凉拌西兰花
- 37 小黄瓜三明治
- 38 红酒醋山药/椰香沙拉

- 40 焖二冬
41 圆白菜手卷
42 芥末西芹
43 雪菜冬笋丝
44 五彩缤纷
45 杏仁豆腐汤
46 凉拌莲藕
47 番茄豆腐豆芽汤
48 干贝菜心
50 拌芦荟

海鲜 Seafood

- 52 丝瓜蛤蜊汤
54 海蜇拌西芹
55 水煮鲑鱼花菜

- 56 麻辣蟹脚肉
57 虾仁豆腐
58 清蒸鲷鱼片
59 五味白鲳鱼
60 白灼鲜鱿
62 虾仁拌芹菜
64 鲜鲈摆乌龙
66 六味石斑鱼汤
68 生鱼片汤
69 豆皮拌小鱿鱼
70 清蒸鳊鱼
72 葵花宝典
73 紫衫龙王
74 香烤鲫鱼
76 红龙虾球
78 树子小龙虾

肉品 Meat

- 80 凉拌三丝
81 醉猪肚
82 卤肉西兰花
83 黄瓜拌鸡丝
84 椒盐鸡丝
85 杨桃里脊肉
86 怪味鸡
88 芦笋牛肉
90 椰奶三丝
92 麻婆豆腐
93 豆腐蒸肉
94 山药炖鸡腿



斤斤计较算算看

你是肥胖一族吗？

近年来，在重视健康的风潮下，减肥成为非常热门的话题。人们都应该知道一套健康的体重计算方法，随时检测自己是否过胖。

医学上检测肥胖最简便的方法，就是运用“身体质量指数”(Body Mass Index, 简称BMI)作为检测是否需要减重的依据。BMI的计算方法是：体重(公斤)/身高(米)的平方。例如：身高160厘米(也就是1.6米)，体重70公斤，依上述指数计算方法：

$$\frac{70\text{公斤}}{1.6\text{米} \times 1.6\text{米}} = 27.3 \rightarrow \text{计算出BMI为27.3。}$$

根据世界卫生组织的资料：BMI 25至29.9为体重过重，若BMI指数达到30以上就属肥胖。

因亚洲人体质不同，骨架较小，标准较欧美国家严格。根据新公布的亚太地区的肥胖指标，BMI 18.5~23是标准体重，BMI 23~24.9为过重，BMI只要超过25，即为肥胖。

欧美与亚太地区BMI标准对照表：

	标准	过重	肥胖
欧美标准	19~24.9	25~29.9	30以上
亚太标准	18.5~23	23~24.9	25以上

※BMI愈高者，罹患疾病的几率愈高，此时也就是需要减肥、控制体重的时候了，以免危害健康。

认清瘦身的真正意义

减肥不光是为了美观，更重要的是肥胖是健康的杀手，无法掌握体重的人，往往生活也会失控。

Q：我是属于肥胖体质，但我胖得相当可爱也充满自信，完全不影响我的社交及心情。虽然周遭的亲朋好友都要我减肥，可是我并不觉得肥胖是一种罪过，有必要减肥吗？

A：还是要减肥，应该为了健康而减肥。

减重可以减掉赘肉，让身材显得匀称，使自己更加有自信，更重要的是，只要成为肥胖一族，各种疾病都容易伴随而来。过度肥胖是危害健康的一大杀手，减肥是为了身体的健康，而不只是外表的美观而已。

BMI愈高，罹患疾病的几率就愈高，包括高血压病、心脏病、高脂血症、糖尿病、脑血管疾病、胆囊病、胆结石、关节炎、睡眠窒息症、乳癌、前列腺癌、结肠癌及子宫内膜癌等疾病。如果你属于肥胖之列，罹患相关疾病的风险必然会增加。

另外，在死亡率的差异上，BMI>30的人死亡率比BMI<25者高出50%~100%，也就是说肥胖者的死亡率较体重正常者要高出许多。在美国，可预防性的死亡原因中，肥胖占第二位，仅次于吸烟。

若你经检测已列入肥胖一族，就不能再找任何借口了，为了健康，应该开始作自我减重计划。就由节制食物量开始实行吧！只要将每日的热量摄取控制在1200千卡，减重不再是难事。为了维持健康生活品质及延长寿命而控制体重，本书将提供简易低热量餐饮烹煮方法和配方，只要稍微降低BMI的数值，所有的致命危险因子都会减少。

肥胖是疾病的温床

脑卒中·糖尿病最爱纠缠过重人士

很多致命的疾病都是肥胖引起的，现代人谈之色变的脑卒中、糖尿病和体重控制不当关系密不可分。想要健康生活、不拖累家人，请注意体重吧！

肥胖的人血脂多偏高，血管容易发生粥样硬化，浓稠的血液易在血管中形成血栓而造成脑卒中。

脑卒中，不是老年人专利

医学研究发现，每3名成年人中就有1人患有高脂血症，国人饮食快速西化、营养过剩是其中最大的原因。高脂血症是人体内构成脂肪的胆固醇、中性脂肪(三酸甘油酯)过高所致。高脂血症多数没有明显的症状，常在引发血管硬化、高血压后才被发现，这是造成心脏疾病致死非常重要的原因。

脑卒中不但排名国人10大死因，也是造成植物人、肢体障碍、痴呆症最主要的原因。脑卒中的患者即使能逃过死神的手掌心，也会留下身体神经功能的障碍，肢体的灵活运动会受到相当大的影响，人格上也有转变，尤其是家族中有脑卒中患者的人，其危险几率就比一般正常人又增加了许多，脑卒中是个人及家庭、社会庞大的经济及精神负担。

由于饮食生态的快速改变，脑卒中已不再是中老年人的专利，有越来越高的比例显示其可能发生在20~30岁的年轻人中，这是另一个警讯。因此肥胖者减重的一个重要原因就是，要降低罹患脑卒中的几率，让自己拥有一个健康的身体。

肥胖是疾病的温床

远离糖尿病，从瘦身开始

一个有糖尿病家族史的人，若年龄超过40岁再加上肥胖，发病的几率就会相对增高。糖尿病患者的体重超过理想体重20%以上时，死亡率也会比正常体重的糖尿病患者高出2倍以上。

肥胖本身会产生高胰岛素血症及胰岛素阻抗性增加，而导致血糖过高。糖尿病成因包括遗传与环境因素，除了遗传是基因的问题外，后天环境的因素主要和饮食、生活习惯息息相关。近年来，饮食日渐西化，高脂肪、低纤维的食物大行其道，制造出相当多的胖哥胖妹。不论年龄和性别，只要体重过重或体脂肪率过高，就有可能罹患Ⅱ型糖尿病。

糖尿病肥胖者若减轻体重可以改善胰岛素的阻抗作用，抑制肝脏葡萄糖的释出，促进周边组织对葡萄糖的吸收与利用，对身体健康是有益的。糖尿病肥胖者体重每减少5%，观察体内较长时间血糖变化的糖化色素(HbA1C)可以降低0.6%，每减重1公斤，其寿命约可延长2个月以上。所以减到正常的体重，对胖哥胖妹而言，是严肃且重要的课题。减肥虽然不能使受损的胰脏恢复功能，但许多患者在减肥之后，可逐渐减少口服降血糖药的剂量，甚至可以停药。在减肥或体重控制后，亦可降低糖尿病的死亡率。

糖尿病人最后死于心血管疾病、脑卒中和周边血管疾病者达七成以上。除了高血糖外，高血脂和高血压也是造成糖尿病慢性并发症的重要原因。减重不仅可以改善血糖的有效控制，同时也可以改善高脂血症和高血压等疾病。

对于未得糖尿病的肥胖者，尤其是有糖尿病家族史者，减重可以预防或延缓糖尿病的发生。对于已有糖尿病的肥胖者，减重可以改善血糖的控制和降低糖尿病慢性并发症的患病率与死亡率。为了避免糖尿病的恶梦缠身，延年益寿，维持理想的体重是很重要的环节，值得该减肥的人深思。

减肥如何不复胖？

辛苦了一阵子，磅秤上的数字终于下跌了，在高兴之余，别以为你已减肥成功，如何让下去的体重不再攀高，这才是减肥耐力赛的关键。

通常减重后，体重在1公斤左右波动是正常的，若减重之后体重增加2公斤以上，则复胖的危机已现。为什么会复胖呢？这多是由于高热量食物随手可得，加上缺乏运动所致。建议预防方法如下：

注意入口的食物

- 1 用心设计家中储存的食物，以当季盛产的蔬果为主；糕饼甜点以外出至咖啡厅食用为原则，不要存放于家中，减少随手可取得的机会。
- 2 学习并认识哪些是营养丰富且低油脂的食物。
- 3 随身携带低热量的食物，减少食用高热量食物的欲望。可在皮包中放一个苹果，饥饿时随时可取得；也可在办公室准备一罐低脂奶粉，随时冲泡，热量低又营养。
- 4 养成每日洗澡后量体重的习惯，让自己对体重变化有正确的认知。





持之以恒的运动

现代人发泄悲伤情绪及舒解压力，最常用暴饮暴食的方式。有些人无法有效控制自己进食的量及种类，而导致体重失控，即使减重后也会快速复胖。

减缓压力或舒解情绪最简单也最有效的方法是运动。人惟有专心去做一件事时，情绪才能放松，暂时摆脱平日的压力。除了饮食控制之外，以运动来增进能量的消耗，是减轻体重的第一辅助方法。

运动除了可增加心、肺循环的能力外，还可使平时处于缓慢蠕动状态中的肠胃运作正常，这样可以清除身体内多余的废物，使身体新陈代谢功能正常，多余的能量及粪便不会长期堆积在体内。正确的减重方法，就是先要恢复身体的正常运作。

持之以恒的运动也可增强人的意志力，这样减肥才能永续进行。保持健康、维持体重，必然可以降低复胖的机会。

一周三次、每次30分钟的运动，不论是何种运动，持之以恒地进行就可以收到明显的效果。



按一按肥肉不见了

瘦身穴位大公开

饮食控制、适量运动，若是再搭配按摩身体的相关穴道，减肥会更有效！

一*下腹部肥胖

a. 天枢穴

〔所属经络〕足阳明胃经。

〔取穴法〕仰卧，肚脐两旁各二寸，左右共二穴。

〔功效〕调理肠胃功能、理气健脾。

b. 关元穴

〔所属经络〕任脉。

〔取穴法〕脐下三寸，本穴为小肠的募穴，足三阴与任脉之会穴。

〔功效〕培肾固本，补气回阳，增强抵抗力，保健防病，尤其是泌尿系统、生殖器官疾病。

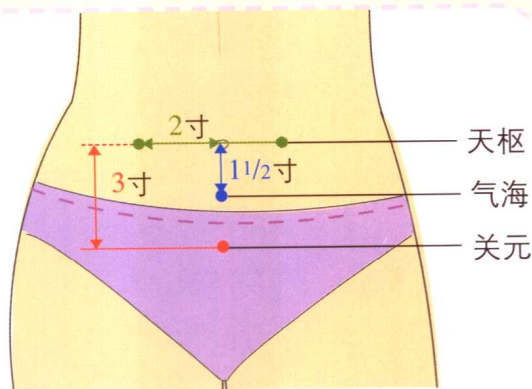
孕妇不宜针此穴。

c. 气海穴

〔所属经络〕任脉。

〔取穴法〕脐下一寸半，在腹中线取穴。

〔功效〕补肾虚，益元气，调理经带，温下焦，去寒湿，治四肢厥逆、真气不足、疝气、小儿遗尿、不孕、遗精。



按一按肥肉不见了

二 *上腹部肥胖

a. 中脘穴

〔所属经络〕属任脉；为手太阳、手少阳、足阳明与任脉之会穴，胃之募穴。

〔取穴法〕脐上四寸，位于胸骨剑突与肚脐的中点。

〔功效〕治疗脾胃疾患最常用之穴道。和胃气，理中焦，治胃脘痛、腹痛、腹胀、腹满、腹鸣。

b. 水分穴

〔所属经络〕任脉。

〔取穴法〕肚脐上一寸。

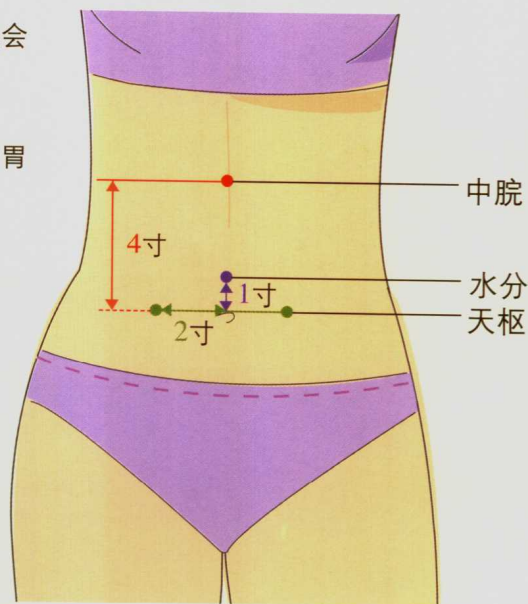
〔功效〕为治疗水分代谢异常之特效穴，可利水湿，治反胃呕吐、肠鸣、腹痛、水肿。

c. 天枢穴

〔所属经络〕足阳明胃经。

〔取穴法〕仰卧，肚脐两旁各二寸，左右共二穴。

〔功效〕调理肠胃功能、理气健脾。



按一按肥肉不见了

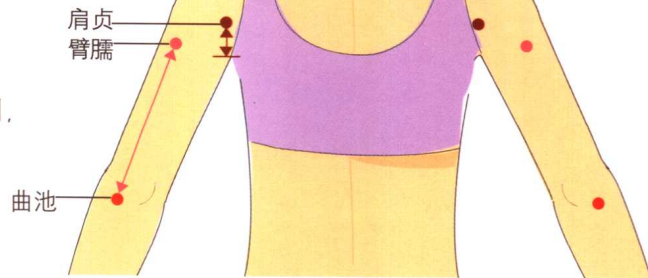
三*上手臂肥胖

a. 臂臑穴

【所属经络】手阳明大肠经。

【取穴法】垂臂曲肘，三角肌之下端，偏向内侧，曲池穴上七寸，肩下三寸。

【功效】疏通经络，治臂痛无力、头项拘急。



b. 肩贞穴

【所属经络】手太阳小肠经。

【取穴法】正坐垂臂，在肩胛与肱骨相接处之下，从背后腋缝纹端上量二寸。在肩关节后下方。

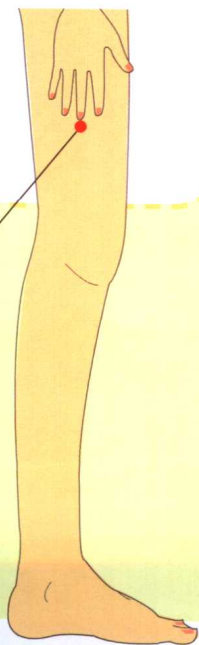
【功效】通小肠热结，祛风寒。治颊肿、颈肩臂外后侧痛。

c. 曲池穴

【所属经络】手阳明大肠经。

【取穴法】屈肘两骨之中，取肘窝横纹尖上即是穴位，近骨边取之。

【功效】能疏风解表。治肘关节痛、牙齿痛、皮肤病、网球肘。



四*下肢肥胖

a. 风市穴

【所属经络】足少阳胆经。

【取穴法】直立，直垂两手着腿，中指尽处，陷中即是穴位。

【功效】可消除大腿外侧脂肪堆积，并可治腰腿酸痛、足胫麻木疼痛、半身不遂、坐骨神经痛。

b. 伏兔穴

【所属经络】足阳明胃经。

【取穴法】膝上六寸，将腿伸直，膝盖后挺，该处肌肉隆起，状如伏兔。

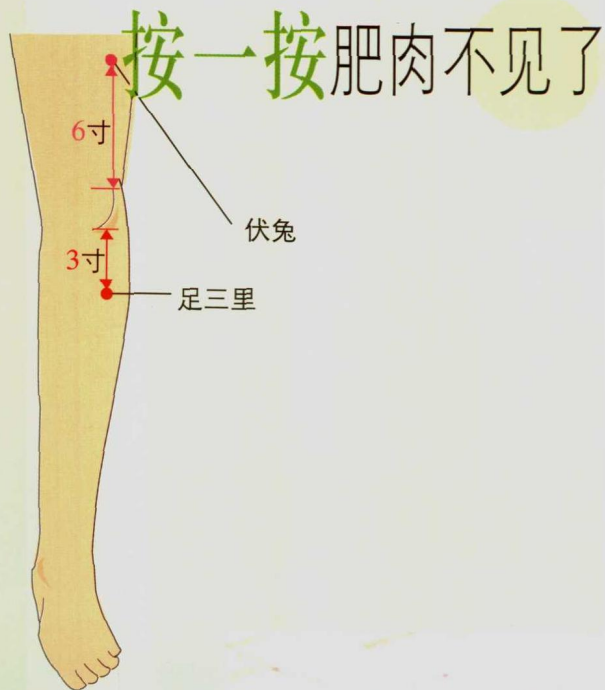
【功效】散寒化湿，通经活络。治腰痛、下肢浮肿、下肢麻痹、腹胀。

c. 足三里穴

【所属经络】足阳明胃经。

【取穴法】正坐垂足，从胫骨头之上缘往下取三寸（横排四指即三寸）。再由此处向胫骨外侧取约一寸，有一隆起之筋，按之则筋分开，其沟中即是穴位。

【功效】理脾胃，扶正培元。治胃炎、肠炎、小儿消化不良、腹泻呕吐。



轻松泡澡瘦身法

泡澡可以促进新陈代谢，从而达到瘦身效果，爱美的女性不妨试试看，不过“好朋友”来时，则不建议使用。

药材 / 川红花6克、威灵仙15克、五加皮15克、海桐皮15克、干姜15克

使用法…

***方法1：**将药材稍微打碎，以无纺布包扎，放入澡盆浸泡，待出药汁后，将下半身浸泡在澡盆中即可。

***方法2：**将药材用10碗水煮成5碗水，去渣取汁放入澡盆，再将下半身浸泡在澡盆中即可。

功效 / 此方针对下半身瘦身，可以促进血液循环，对于肌肉酸痛亦有疗效。



揪出肥胖祸源

罗马不是一天造成的，肥胖绝对有原因可循。生活中一些坏习惯是体重不断攀升的元凶，想要维持窈窕身材，首先要从生活下手，速速戒掉坏习惯。



1. 吃得太快

人体的脑部饮食中枢会感受到吃饱的讯息，如果吃得太快，人体的脑部还来不及传达吃饱讯息，腹中就已经塞进了过多的食物，长期下来，体重就很可观了。延长进餐时间，给自己足够的时间进餐，不但可享受食物的美味，更可使身体的自然控制机制运作正常，让你吃得适当而不过量。

2. 家中存放过多高热量食物

家中不要存放太多高热量的食物，以免不知不觉中进食过量，而导致体重飙升。巧克力、花生、瓜子、蛋糕、冰淇淋、饼干、汽水、糖果等高热量食品最好少吃。若真的嘴馋想吃，最好在家以外的地方，像餐厅或众人聚会的场合品尝。在公开的场所，一般人会为了维持礼貌而有所节制，便不会因随意而摄取太多热量。

3. 购买、储藏、烹煮过多的食物

外出购买食物及烹调食物，要事先规划，以免购买或烹调的食物过量，导致食物过期或剩菜，在弃之可惜的心情下，还是勉强往自己的肚子里塞。为了健康的身体及身材，即使心疼，也宁可倒掉。因此事先规划，用心经营生活，才会有健康的身体。

4. 以吃为社交活动

“吃”是中国人社交活动中很重要的一环。在欢乐的场合中吃下的东西往往过多，加上中国菜大多热量高，用高油、高糖烹煮的美食常让人无法抗拒，再搭配饮用高热量的酒，体重自然直线上升。因此想要减重的人，假日聚餐、朋友间的应酬要尽量减少，或改变聚会活动形式，避免狂吃的机会。

5. 摄取过量种子类食物

花生、芝麻、核桃仁，这些植物中都含有大量油脂。试想手摸不出油的花生可以炸出花生油，由此可知道它们有多“油”了。放纵食入这些食物，肥胖必然等着你了。反之，过度清瘦的人，可每餐配些坚果类食物，以协助达到增胖的效果。



6. 爱吃西式快餐

西式快餐常配以让人喜爱的包装，因而深具吸引力，改变了许多人的饮食习惯。汉堡、薯条、炸鸡块大都是高脂、高热量的煎炸食物，只要几分钟你就摄入了高达500千卡以上的热量，之后必须要辛苦走一小时的路，才能把它燃烧完，这是长胖容易减肥难的一大原因。

