

Fit

健康减肥必备手册

Pojie Shoushen

◎Fit到漏◎

破解瘦身

欧阳江 郑珮诗

密码



广东旅游出版社

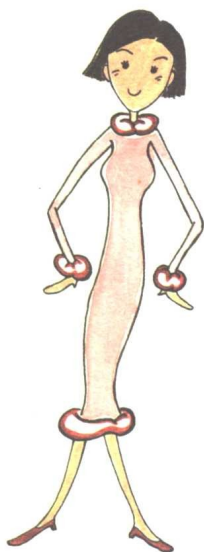


健康减肥必备手册

学院图书馆
书 章

破解瘦身 密码

欧阳江 郑珮诗



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

Fit到漏.1. 破解瘦身密码/欧阳江,郑珮诗编著. —广州:广东旅游出版社, 2004.5
(健康减肥必备手册系列)
ISBN 7-80653-543-8

I .F... II. ①欧...②郑... III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第056774号



健康减肥必备手册

之 ©Fit到漏©

破解瘦身 密码

作者: 欧阳江 郑珮诗

责任编辑: 梁 玮

特约编辑: 曾淑花

封面设计: 区 洋

出版: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路30号之一 (邮编: 510600)

电话: 020-87347732

印刷: 广东省中山市新华印刷厂有限公司

地址: 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规格: 850 × 1168 毫米 48开 20印张 440千字

版次: 2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印数: 1-6000册

书号: ISBN 7-80653-543-8/R·46

定价: 64.00元 (全套共八册)

版权所有, 翻印必究



序 一

人们的饮食习惯日趋西化，整体人口平均体重亦有上升的趋势，而且肥胖问题亦开始祸及我们的新一代。肥胖不但影响人们的外观及自信，更会危及健康，很多都市人的严重疾病，都与肥胖有密切的关系，例如中风、心脏病、高血压病、糖尿病、肠癌、乳癌及子宫癌等，而肥胖人士的平均寿命亦比正常人短。

现在，人们的减肥意识已明显加强了。市面上充斥着千奇百怪的减肥方法，大部分都缺乏医学根据。虽然有的减肥方法可令体重在短



暂时间内下降，但其实只是减少身体的水分，多余的脂肪并未被分解。此外，一些较极端的减肥方法，若长期使用会损害身体健康。

本书的目的，就是要将正确的减肥知识告之于读者，分析各种流行减肥方法的利与弊，从而使读者掌握一套可以成功减肥的方程式。所谓减肥成功，是指减肥后体重可长期保持而不会迅速反弹。而新的减肥方程式，是要掌握食物的搭配及正确的饮食方式，而不是要经常挨饿或拼命做剧烈运动。只要懂得去吃，就能永久保持令人羡慕的纤瘦身材及健康体魄。

欧阳江医生



序

体重最高峰时的我，眼看身边的人都纤瘦、窈窕，内心难免自卑，所以一直相当积极地参与各式减肥活动，因此也结识了不少“同道”中人。在彼此交流减肥心得之际，我却发现大家的共通点，都是顺应潮流及盲目地追随各种错误的减肥方法，以致愈减愈胖、体重失控。

年前，我掌握到一套正确而有效的减肥方法，不但可以成功减肥，而且还可以持久控制体重。我终于与脂肪划清了界线。

在现今的社会，我们已意识到肥胖不仅影响外观，亦与多种致命疾病扯上关系，以致缩短了人的寿命。本书旨在提供一套正确、健康的减肥概念，全面剖析各类流行减肥方法的利弊，并给予专业意见，纠正减肥谬误，为各类肥胖人士独立设计合适的瘦身饮食组合，传授快速安全的减肥方法，教你掌握健康饮食新模式及成功控制体重的奥秘，使你在享受美食的同时，亦能保持窈窕身材！

如果你已经在减肥道路上徘徊多年，试过各种减肥方法都失败，即使吃得少也易胖；如果你想为身体健康打好基础的话，相信本书可为你将一切问题迎刃而解。

郑珮诗



目录

Contents

序 一	1
序 二	3
目 录	5
前 言：破解瘦身密码大法	7
十大流行减肥餐单排行榜	9

第一位：三天减 0.9 公斤营养餐单 10

第二位：三天减 1.4 公斤营养餐单 14

第三位：三天减 2.7 公斤瘦身餐单 16

第四位：三天减 1.4 公斤排毒餐单 18

第五位：三天减 4.5 公斤瘦身餐单 22

第六位：三天减 2.7 公斤排毒餐单 26

第七位：香蕉乳酪美颜瘦身组合 28

第八位：七天减 6.8 公斤消脂餐单 30

第九位：食物组合瘦身餐单 32

第十位：肉类减肥消脂餐单 36

Contents



目录

减肥治疗室 39

产后收身法 40

O.L. 瘦身法 44

中年发福瘦身法 48

青春期瘦身法 52

更年期保健瘦身法 56

儿童健康瘦身法 60

糖尿病健康瘦身法 64

高血压瘦身法 68

降胆固醇饮食法 72

便秘、肚臍、下半身瘦身法 76

减肥自助餐 81

识饮识食 82

外出饮食指南 83

食物热量表 96

低热量零食 117

Contents

前言 BEAUTY

破解瘦身密码大法

现今社会减肥风气炽热，你我都可能试过各类不同的减肥方法，有成功亦有失败，最常见的是“摇摇效应”，瘦身后又再体重回升，甚至“更上一层楼”，原因是误用一些不正确的减肥方法，所以终生都要与“肥胖”为伴。

本书旨在介绍破解瘦身密码之法，助你与肥胖划清界线。减肥的基本法是控制饮食加适量运动。控制饮食并非代表只能少吃。饮食要重质重量，除了要控制热量的摄取及每餐只吃八分饱之外，还要均衡地摄取六大营养素：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质和纤维素等，还要注重食物的选配，如多吃高纤食物、蔬菜（成人每日2碗）、奶类、豆腐、鱼、瘦肉等蛋白质丰富的食物，煮菜少油、少



盐、少糖及少放调味料，远离脂肪类食物，如鸡皮、油脂、糖类（包括巧克力、甜品）、淀粉质食物（包括蛋糕、面包），方便面也少吃为妙，而且要掌握正确的饮食方式，早餐宜吃蔬果，午餐可吃得较丰富，可吃热量稍高的食物，而晚餐则多吃蔬菜及高蛋白食物，少吃甜食及五谷类。

破解瘦身密码的方法，分为三部分：

一、“十大流行减肥餐单排行榜”，选取一些热门及坊间流行的极速减肥餐单加以阐释，并测试成效及剖析利弊。胡乱节食令体重在短期内急剧下降，不仅损害健康，体重反弹更是理所当然。

二、“减肥治疗室”，针对不同人的体质，找出致胖因素，选取正确的饮食搭配，在营养均衡的同时配合适当治疗，令体重下降，这才是健康有效而治标治本的正确饮食方法。

三、“减肥自助餐”，现代人生活繁忙，外出饮食的次数大增，此部分教你如何聪明地选择一些健康而不易致胖的食物，又如何技巧地避开致胖陷阱；而一系列的食物卡路里表，可令你减低误吃的机会，识饮识食，想不“Fit到漏”都难！

减
肥
餐
单

十大流行

排
行
榜





第一位

三天减 0.9 公斤营养餐单

第一天

早餐 多士一片，火腿一片，煎蛋一只

午餐 清炒时蔬半碗，牛腩五件，白饭半碗

晚餐 云吞面半碗，苹果一个，清炒时蔬半碗



第二天

● 早餐

餐包一个
水煮蛋一只
脱脂奶一杯
木瓜一片

● 午餐

清炒时蔬半碗
白切鸡五块
白饭半碗
什菜汤一碗

● 晚餐

三鲜炒米粉半碟
橙一个
清汤一碗



Fit



第三天

● 早餐

梳打饼三片
橙一个
低脂乳酪一杯

● 午餐

番茄炒蛋半碗
清炒时蔬半碗
白饭半碗

● 晚餐

海鲜汤面半碗
面豉汤一碗
水果拼盘一碟



热 量	1000 ~ 1200 千卡
效 果	三天最高减 0.9 公斤
方便指数	普通
安全指数	可以接受
营养指数	尚算均衡

瘦身原则

- ◆ 三天只可喝清水。
- ◆ 菜肴只能以少量油烹调。

过来人的心声

食物比较油腻，但基本上够饱，但午餐食物较难张罗，要上好几间店子才能集齐，三天后体重只微降了 0.45 公斤。

医生意见

食物营养尚算均衡，就算吃三天对身体也不会构成任何影响，但若长期食用就必须咨询医生意见。



第二位

三天减1.4公斤营养餐单

早餐

- A餐 鲜榨果汁一杯，苹果一个
- B餐 麦皮一碗，脱脂奶一杯
- C餐 火腿一片，蛋白两只，鲜榨果汁一杯

午餐

- A餐 什菜色拉一碟，麦包两片
- B餐 焯菜一碗，白肉1/3碗，白饭半碗
- C餐 吞拿鱼三明治一份，清茶一杯

晚餐

- A餐 清汤一碗，焯菜一碗，鸡肉半碗
- B餐 鱼肉半碗，清汤一碗，焯菜一碗
- C餐 焯菜一碗，白肉半碗，清汤一碗