

美食不可过量  
减少体内脂肪

美味的料理 健康的生活

# 家常减肥食谱

〔日〕石川恭三 主编

段传德 段晶晶 译

康绍良 冯 博



河南科学技术出版社



美食不可过量  
减少体内脂肪

美味的料理 健康的生活

# 家常减肥食谱

〔日〕石川恭三 主编  
段传德 段晶晶 译  
康绍良 冯 博

河南科学技术出版社

HIMAN WO KAISHO SURU SHOKUJI

Supervised by Kyoza Ishikawa

Recipe by Makiko Oda

Copyright ©2001 by Seibido Shuppan CO., Ltd.

All rights reserved

Original Japanese edition published by Seibido Shuppan Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Seibido Shuppan Co., Ltd.

Through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字 16-2003-027

### 图书在版编目(CIP)数据

家常减肥食谱 / [日] 石川恭三主编；段传德等译. — 郑州：河南科学技术出版社，2004.2

ISBN 7-5349-2985-7

I. 家… II. ①石…②段… III. 减肥 - 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 077401 号

责任编辑 赵志刚 责任校对 申卫娟

---

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码：450002 电话：(0371) 5737028

河南第一新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本：890mm × 1240mm 1/32 印张：5 字数：200 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

印数：1—5 000

---

ISBN 7-5349-2985-7/T · 577 定价：23.00 元



## 前 言

肥胖为万病之源。肥胖可引发糖尿病、高血压、脑卒中、心肌梗死等各种生活方式性疾病。减肥，可使身体保持一种匀称、苗条的体态；减肥，是使身体不受疾病侵袭较有效的护身术。体态苗条，从外观上看也是一种魅力的体现。体态健美者，心情舒畅，对人生充满信心，追求高品位的生活享受。

但是，为追求体态优美，减轻体重，人为地严格控制饮食，硬性规定这个不能吃，那个不宜多食，实非易事。减肥应减食，重点不是不吃，会吃才是关键。保持体态匀称、苗条的秘诀，就是在尽可能长的时间内，坚持合情、合理的饮食习惯，而不是取决于“禁止”两字。实践证明，那是一种行之无效的方法。

本书旨在向广大读者介绍一种合理、健康的饮食方法，藉以改变人们日常的饮食生活理念，使你及你的家人能保持一个苗条、轻盈、健康的身体提供借鉴与参考。

# 目录

## 1

### 为什么说肥胖不好

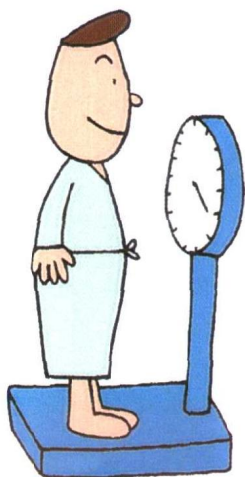
用体重和体脂肪率测算肥胖度 .....	8
肥胖可诱发多种疾病 .....	10
肥胖的形成机理十分简单 .....	12
人为什么会肥胖，肥胖的主要原因是什么 .....	14
如何才能减肥 .....	16



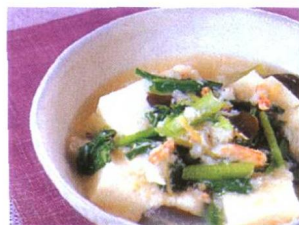
## 2

### 健康性减轻体重的饮食方法

一日三餐的合理搭配 .....	20
主食热量摄取标准 837 千焦 .....	22
早餐满足大脑的营养需要 .....	24
汤菜一道 .....	26
汤菜类食品 .....	28
烤面包片一品 .....	30
烤面包 .....	32
鸡蛋料理一道 .....	34
鸡蛋料理 .....	36
缺乏食欲时饮用的绿色饮料 .....	38
午餐满足肠胃 .....	40
家庭制作午餐炒米饭 .....	42
家庭制作午餐酱汁面 .....	44
蔬菜通心粉类面食制品 .....	46
家庭制作午餐凉拌面 .....	48



蔬菜汤面类食品 .....	50
拌有足量蔬菜的炒面类食品 .....	52
午餐主副食不足时甜点及果品的食用方法 .....	54
在餐馆就餐时的正确饮食方法 .....	56
晚餐清扫肠胃 .....	64
选用低脂肪的肉类原料烹调的主菜 .....	66
选用低脂肪的鱼类原料烹调的主菜 .....	72
选用低热量高蛋白质的豆制品原料烹调的主菜 .....	78
<b>富含食物纤维的食物不宜多食 .....</b>	<b>82</b>
富含食物纤维而热量在 628 千焦以下的副菜 .....	84
富含食物纤维而热量在 419 千焦以下的副菜 .....	88
既满足食欲又满足营养需要的低热量料理的烹调 .....	92
含热量在 209 千焦以下的料理 .....	94



### 3

## 节食减肥时必需的营养物质

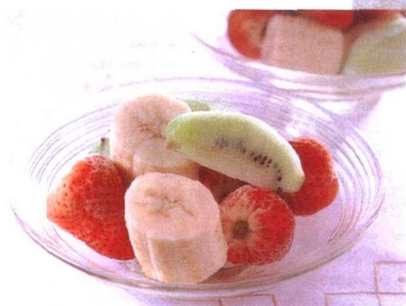
简述节食减肥时必需的营养物质 .....	102
富含铁质的料理 .....	104
富含钙质的料理 .....	108
富含维生素E的料理 .....	112
多吃糙米有益健康 .....	114
糙米饭的应用 .....	116
食用芳香植物调味料能提高新陈代谢功能 .....	120
用芳香植物调味料调制的主菜 .....	122
用芳香植物调味料调制的副菜 .....	124
用芳香植物调味料调制的汤菜类食品 .....	126
简述 芳香植物中富含令人神怡的物质，食之有良好的 减肥效果 .....	128



# 4

## 成功节食减肥的秘诀

餐间零食的正确食用方法 .....	130
应了解市售餐间零食的含热量 .....	132
冰凉爽口的餐后冰点 .....	134
舒缓温暖心情的热饮 .....	138
正确的饮酒方法 .....	140
670千焦的热量相当于多少酒量 .....	142
应知道市售下酒小菜的含热量 .....	144
有利于节食减肥的烹调技巧 .....	146
省工、省时、低热量、不用油的烹调方法 .....	148
注意冷冻食品的保存，繁忙时可作应急食用 .....	150
一大匙不同调味料所含热量的比较 .....	152
多运动有利于消耗体内脂肪 .....	154
长期坚持步行有利于消耗体内脂肪 .....	156
了解有助于节食减肥的穴位 .....	158





---

# 为什么说肥胖不好

“肥胖不是病，肥胖没什么”这种想法危害很大。

为什么说肥胖不好？肥胖是如何形成的？首先，让我们从最基础的知识讲起吧！



## BMI 肥胖度测算法

$BMI = \text{体重 (千克)} \div [\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}]$

$\text{标准体重} = \text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)} \times 22$

**肥胖度**

BMI 在 18.5~25 为普通体重。

BMI 在 25 以上者为肥胖。

BMI 数值越高越易患病。

低于标准 体重	标准体重	肥胖			
		肥胖 1 度	肥胖 2 度	肥胖 3 度	肥胖 4 度
	18.5	25	30	35	40

**【例】** 身高 170 厘米、体重为 80 千克的人



标准体重： $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$  63.6 千克

BMI： $80 \div (1.7 \times 1.7) = 27.68$  27.68

肥胖度指数为 1。

### 用身高与体重测定肥胖度

准确了解自己是否肥胖，正确把握自己究竟肥胖到了何种程度，非常重要。判定是否肥胖，方法很多。WHO 所推广的判定方法是身高体重测定法，具体计算方法如上所述。目前，这一计算方法已被医疗部门普遍采用。肥胖度指数达到 25 以上，可视为肥胖。指数越大，肥胖度越高，患生活方式性疾病的风险就越大。

日本肥胖学会指出：BMI 为 22 时，生活习惯性疾病发病率最低。肥胖度指数为 22，是最理想的状态。用这一数据计算出的体重，是标准体重。为了身体健康，建议大家把这一标准体重作为自身减肥的最终目标。

希望大家为此而努力。减肥是好事，但是，如果体重一时性地急剧下降，反而会影响到身体的健康，这是很危险的。减肥不可一步到位，以逐步递减为宜。

## 体重、肥胖不可一概而论

用身高、体重测算出的肥胖度指数，是一个标准，不能简单地断言体重高就是肥胖。例如，1个人身高为170厘米，体重为75千克。肥胖度指数为26，肥胖度为1。把骨架大、肌肉发达的人，与大腹便便、体态臃肿的中年肥胖的人同样判定为肥胖是不正确的。

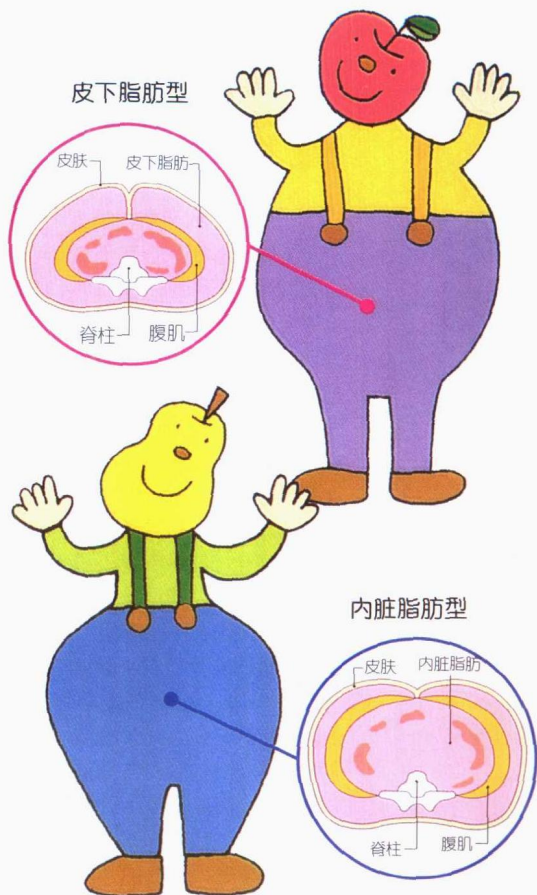
何谓肥胖？肥胖是指人体内脂肪蓄积过剩的状态。人体中60%~70%的重量为水分，其余则为脂肪、蛋白质、糖类、矿物质等。在构成人体的上述物质中，脂肪所占的比例，称为体脂肪率。体脂肪过剩，则意味着肥胖。因此，要准确掌握自身的肥胖程度，就必须测定体脂肪率。

为获取正确的测定结果，最好求助于专业人员。近年来，市场上出售有一种可以自动测定体脂肪的测定仪，使用起来十分方便，可以用来进行体脂肪的自我测定。

## 从外观上不易觉察的高脂肪隐形肥胖更应特别注意

体重高，并不意味着肥胖。相反，用肥胖度测定公式测算出的标准体重，有些则可能是一个隐形肥胖者。有些人体重并不高，但体脂肪率却很高，这种类型的人称作隐形肥胖者。

肥胖可分为两类：一类为皮下脂肪型，皮下脂肪丰富；另一类为内脏脂肪型，体内脏器表面被厚厚的脂肪包裹。内脏脂肪型肥胖，尤其容易引发生活方式性疾病，对身体健康最具危害性。隐形肥胖，大多为内脏脂肪型肥胖。因此，节食减肥不能只关心体重的高低。



如何判定内脏脂肪型肥胖，方法是腰围(厘米)÷臀围(厘米)。用这种计算方法求出的数据，男性指数为1.0以上，女性指数为0.9以上者，为上半身肥胖。上半身肥胖体型，易积蓄内脏脂肪，多为内脏脂肪型肥胖。

到专科医院就诊，可用CT扫描，藉此详细且准确的测定在什么部位、蓄积有多少脂肪。家庭用袖珍人体脂肪测定仪，也可以用来进行简单测定，但是它只能测出脂肪的比率，对是否为皮下脂肪或内脏脂肪，则不能作出判断。用腰围(厘米)÷臀围(厘米)的公式求出的商，就可以较为准确地了解身体的肥胖程度。即使体重不高，也应该多多留意才好。

# 肥胖可诱发多种疾病

## 身体肥胖者易患多种生活习性慢性疾病

肥胖令人可畏，因为它会给身体带来各种不良的影响。肥胖可引发身体内部脏器、血管、血液异常，导致发生以生活方式性疾病为主的各种疾病。

身体脂肪增加过多，致使胆固醇过剩，附着在血管壁上，使血管变脆，使血流不畅，即导致血管动脉硬化，最终引发心脏病、脑卒中、糖尿病等可怕的生活方式性疾病。

根据有关研究文献报道，人体一旦形成肥胖症，控制血液中葡萄糖浓度(血糖值)的胰岛素分泌减少，致使血糖值上升过高，最终形成糖尿病。肥胖者，其患糖尿病的几率为正常人的5倍。

关于肥胖与疾病的关系，最新研究成果表明，与疾病有关系的不仅仅是肥胖本身，起决定因素的是肥胖类型。大腹便便，体内脂肪蓄积过剩的内脏脂肪型肥胖，则是最易招致生活方式性疾病的杀手。为了明日的健康，请你从今天开始注意节食减肥。

### ●脑卒中

脑出血、脑血栓、脑梗塞等疾病，统称为脑卒中。人体血液中胆固醇过量，为其主要致病病因，由动脉硬化而引起。脑卒中临床症状为脑血管破裂或栓塞，或血液流通不畅等。

### ●冠心病

向心脏输送氧及营养物质的血管(冠动脉)硬化，血流状况恶化或发生一时性血流受阻，临床表现为胸部郁闷、疼痛，憋气等。

### ●心肌梗死

冠心病进一步发展、恶化，冠动脉形成血栓。血管堵塞，氧、营养物质供应受到阻碍，心脏肌肉坏死。大多为突然发作，死亡率极高。

### ●痛风

痛风者疼痛剧烈，系由在代谢过程中生成的尿酸在血液中过量增加所致。肥胖者大多喜食肥腻的肉食，而且嗜酒，因此，形成尿酸的尿(杂)环含量增加，最终导致尿酸过量。平时应注意适量食用肉类食品，控制饮酒量，不可暴饮暴食。

## 肥胖的身体 罹病的病灶

脂肪过多的体格，易诱发多种疾病，肥胖的身体，宛如百病之灶。

### ●肥胖综合征

无特定的临床症状，大多表现为综合症状，如肥胖、高血脂、糖尿病、高血压等复合型症状。预防、治疗本病，改善身体肥胖状况为第一要素。

### ●脂肪肝

肝脏部位的脂肪，在正常状态下脂肪量为肝脏的4%~5%，超过30%者为脂肪肝。肝脏具有代谢、解毒的功能，形成脂肪肝以后，其功能下降。

### ●急性胰腺炎

急性胰腺炎，为胰脏自身产生的消化液溶化自身的疾病，病因目前尚不清楚。多见于30岁以上的中年男性，属严重疾病，一旦发现，应立即入院治疗。

## 多余的热量形成脂肪蓄积在体内

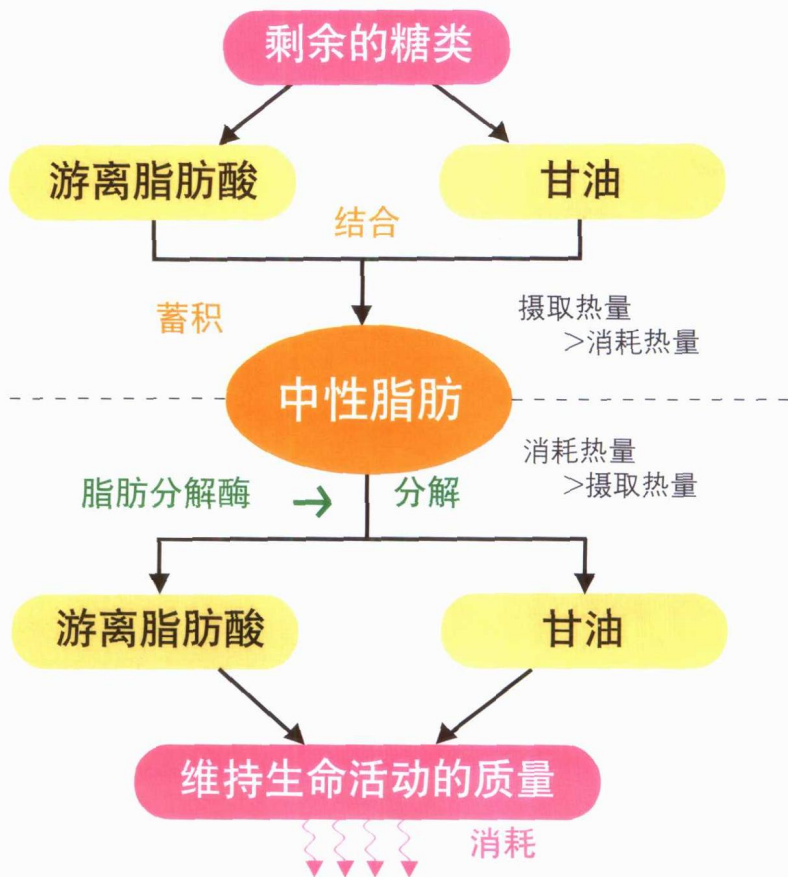
维持人体生命活动的能源，为糖类、蛋白质、脂肪三大营养物质。这些来自于日常饮食的营养物质，摄入体内后被分解，产生出用于维持生命活动的热量，如呼吸、运动等。

人活着，就必须具有上述营养物质。如摄入过多，利用不完而有剩余时，在体内最终被游离脂肪酸和甘油分解，集结在脂肪组织与肝脏

部位，作为中性脂肪贮存于体内。体内中性脂肪过多，导致身体发胖。

人体具有在营养物质不能正常补充的非常时期贮存脂肪的功能，因此，体内蓄积某种程度的脂肪，并不会对身体的健康产生不良影响。身体一旦需要补充热量，蓄积在体内的脂肪就会重新被游离脂肪酸和甘油分解，用于维持人的生命活动。

但是，如果中性脂肪在体内蓄积过多，热量消耗有剩余，这种状况持续发展的结果，就是肥胖。



## 运动不足、贪吃、热量过剩，导致肥胖

营养物质用于维持生命活动，使用不当时则成为脂肪之源被贮存于体内。因此，日常的饮食要节制，摄入的营养物质不可过量。从食物中所获取的热量与维持生命活动所消耗掉的热量，如果两者之间趋于平衡，身体就不会肥胖。假如两者之间不能取得平衡，而且热量过剩的状况持续发展，作为脂肪被蓄积在体内，不言而喻，肥胖是必然的结果。

但是，有些人平时并不暴饮暴食，体态

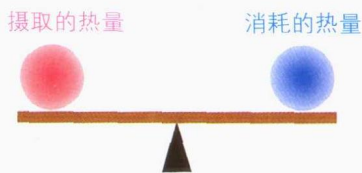
仍然是大腹便便，这是什么原因呢？有些人平时很注意运动，但是吃饭从不节制，摄取的热量过剩，收支不平衡，依然会肥胖。假如运动不足与吃饭过量同时出现在一个人身上，身体肥胖就在所难免了。

再者，人过中年，基础代谢量（维持生命活动所消耗的热量）减少，体力活动也日趋减少，热量消耗随之降低。这些因素都可能导致身体发胖。目前，你的身体即使还没有发胖，也不可掉以轻心。应根据自身每天的活动量，决定饮食的摄入量，切记不可吃得过饱，并且注意多运动。那么，对于肥胖之忧，也就不足为虑了。

### 热量收支的平衡



正常



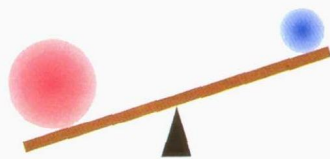
暴食



运动不足



暴食 + 运动不足



# 人为什么会肥胖，肥胖的主要原因是什么

## 肥胖的主要原因：遗传与环境 重新认识生活方式对肥胖的影响

导致身体肥胖的原因，大致可分为遗传与环境两大因素。双亲肥胖者，子女的肥胖率约为80%。母亲身体肥胖，子女肥胖率约为60%，而父亲身体肥胖，其子女的肥胖率约为40%。这说明，对家庭日常生活及对食物的好恶最具影响力的是母亲。与体态肥胖的母亲吃同样的饭菜，子女的体态自然肥胖。肥胖不仅仅取决于遗传基因，其中还

应包括环境因素的影响。

即使没有遗传因素的存在，在现代化生活环境中也同样存在着很多导致身体肥胖的客观因素。饮食的好恶，工作及人际关系引发的心理压力，以及因交通手段的进步和电器化产品的普及致使人们平时运动不足，等等，都可能成为身体肥胖的诱发因素。

遗传与环境因素，对身体肥胖产生的影响，遗传因素占3~4成，环境因素则占6~7成。环境因素的影响大于遗传因素，而环境因素是可以人为改变的。肥胖与否，关键在于能否改变日常不良的生活习惯。

### 肥胖要因自测表

- 父母亲体态肥胖或者其中一人肥胖 ..... 2点
- 幼儿期或少儿期身体肥胖 ..... 2点
- 徒步行走少，常常以车代步 ..... 1点
- 平时很少有大运动量的活动 ..... 1点
- 偏爱吃肥腻或油炸食品 ..... 1点
- 每天喝甜味饮料，喜食甜点 ..... 1点
- 基本上每天喝酒 ..... 1点
- 吃饭速度快，或者边干活边吃东西 ..... 1点
- 吃夜餐多，吃零食多 ..... 1点
- 常常以饮酒或招集朋友聚餐的方式排遣压力 ... 1点

合计点

易肥胖的主要因素

0~4点

目前较少

5~8点

较多

9~12点

很多

计  点

## 饮食生活无规律是肥胖的第一诱因

在诸多日常生活习惯中，与肥胖关系最为密切的是饮食生活。即使你平时的饭量不大，但是，如果你平时无意识地喜欢吃零食，或者偏食、嗜酒等，都会对营养的平衡产生不良影响，使你的身体在不经意间肥胖起来。

摄取营养过剩，造成身体肥胖，要减肥就必须调整饮食，控制摄取热量。但是，如果盲目减少热量的摄入，就会破坏营养的均衡性，使身体的健康受到损害。减肥的关键

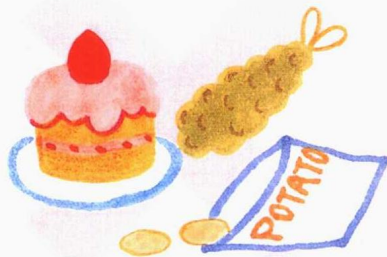
在于减少脂肪与糖类的过量摄入，尽可能多吃蔬菜。

进餐时间，也与身体肥胖关系极大，如平时吃饭时间缺乏规律，随意吃零食等。吃饭要定时，饮食注意营养的平衡。在夜晚，人体摄入的热量易转化为脂肪蓄积在体内。因此，应避免在晚间8时以后进餐或吃零食。

边做事边不停地吃食物，亦属不良习惯，应禁止。边做事边吃东西，容易使人忽视饥饿感，吃了还觉得没有吃，无意识之中增加了食物的摄入量。吃饭应细嚼慢咽，细细品味，享受生活。



喜食富含脂肪、糖类的食品。



吃饭快、吃饭粗。

### 这样的饮食习惯不可取



饮酒过量。



深夜吃晚餐，零食。



## 身体肥胖的首要因素，存在于日常生活之中

导致身体肥胖的主要原因，当首推日常生活方式。首先应检查、回顾自己的生活状况，可以说，很少有人能自信地说自己从来都注意锻炼身体，多运动，也没有暴饮暴食。正是在这平平常常的日子里，人们无意识的不良生活方式，才导致了身体的肥胖。

我们可以把自己每天的日常活动与饮食记录下来，结果会使你意外地发现，平常吃的食物是如此之多，

而体力活动又是如此之少，而且你还会发现，吃食品并不是由于饥饿，只是习惯使然而已，见到眼前有东西可吃，就信手拈来，拿起就吃，随意性很大。吃下的东西也就自然作为能量被贮存在体内。还有些人吃东西是为了消除心理压力。

要避免饮食过量，消除不良饮食习惯，可以用其他方法来解决，如想吃东西时去散步、刷牙、冲澡等，对节制饮食都有一定效果。再者，远离食品，眼不见心不想，也不失为一种方法。

## 注意饮食营养均衡，进餐时间有规律，吃饭应吃八分饱

为了减肥而极端节食，其效果正好相反。人的生存能力很强，即便身处险境，为了生存，人体也本能地具备有一定的环境适应能力。如果摄入的能量异常少，人体为了适应生存环境，基础代谢量就必然下降，其结果形成不易减肥的体质。例如，一个人为了减肥而极端节制饮食，体重即使会由于节食而一时性下降，在基础代谢量已减少的状态下恢复正常饮食，体重反而会比减肥前增加。

节制饮食，不能将一日三餐改为一日两餐。减少了就餐次数，但每次的饮食量反而会增加，摄入的热量则比一日三餐时更高，而且还会破坏营养的均衡性。

节制饮食，要限定在合理范围内，不要走极端，还要注意摄入营养的平衡，饮食要有正确的规律，不贪吃。

