

49 06

WithEating 食帖

健康特集
林江 主编

www.witheating.com
special issue vol.6/36

¥39.00

黄金奇异果
yellow kiwi fruits

樱桃
cherry

紫红豆
purple beans

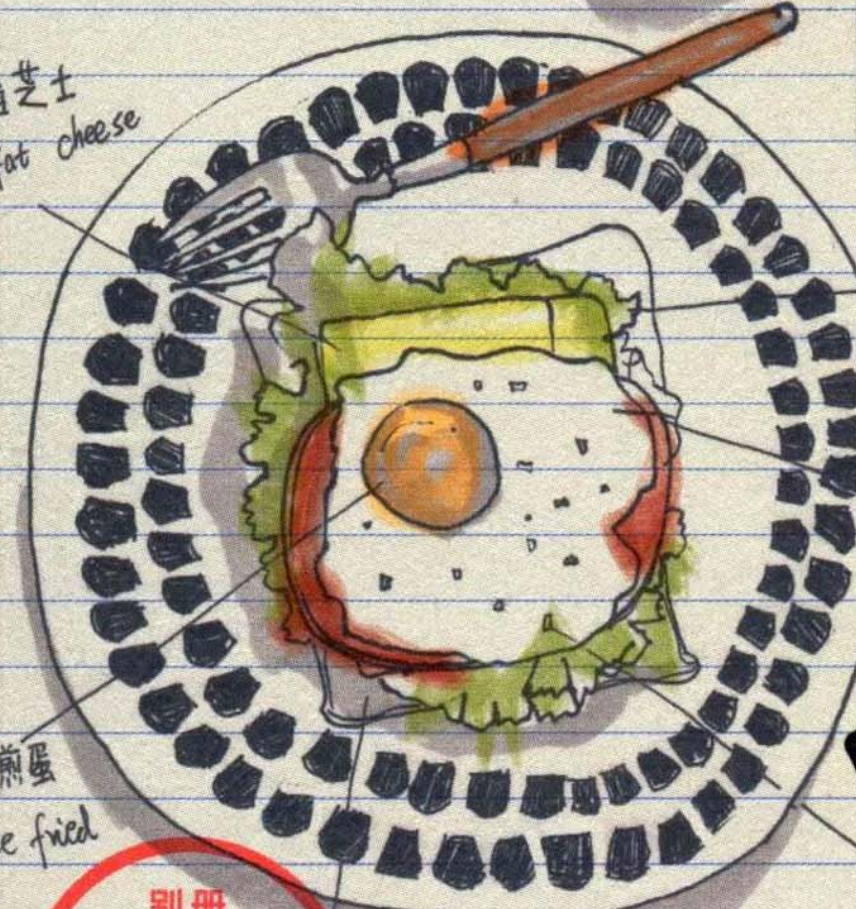
Cooking
Healthier!

吃理即想 王道身材

shopping list
Milk 1L
egg 12
banana 6
Chicken breast 600g
Beef 600g
Broccoli 1



Work Out's
Jogging 5km
Sit-up 20
Push-up 20



低脂芝士
low-fat cheese

无油煎蛋
oil free fried egg

别册
自给自足
Self-sufficiency
Whole-Grain Bread
蒜 Garlic

TRANS
Fat!



米饭
rice

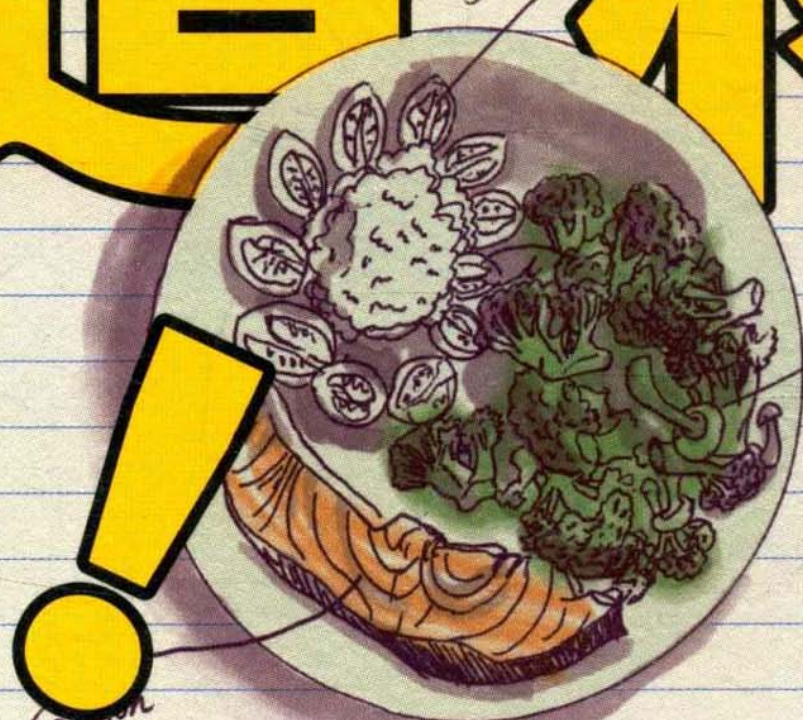
虾
Shrimp

芝士焗虾仁盖浇饭

豌豆
pea

圣女果
Cherry Tomato

Grains



三文鱼
Salmon

西兰花
Broccoli

HEALTHY EATING ISSUE

Unfortunately, no amount of "detox" can replace healthy eating and exercise. Your body is good at cleaning itself out if you provide it with the right fuel.



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

食帖

With Eating

49 06

CONTENTS

特集

FEATURES

Chapter1 一场有益终生的身体革命

008 用饮食,战胜过去的自己

010 她们心中的理想身材定义

Chapter2 为什么无法拥有理想身材?

012 试过多种减肥法,依然反弹是为何?

015 节食?断食?不如回归常识!

025 是时候,和危险生活方式说再见

028 7个身体革命必知关键词

031 为什么这12种营养素如此重要?

033 你真的了解脂肪吗?

034 酵素真有这么神奇?

Chapter3 因为你没有吃对!

036 健身路上,一顿饭都不能少

044 正是健身,让我变成一个厨男

048 “我最重视的是平衡。”

053 健康饮食与合理运动,是场持久战

056 Better Than Yesterday:今天要比昨天好

060 她对食物,更多的是敬畏与感恩

Chapter4 怎样吃才既对又好?

064 自己做的便当才安心

070 外卖·旅行·夜宵·运动,四种“诱惑”时刻怎么吃?

077 没时间,从来都不是理由

082 主食可怕?那是你没吃对主食!

084 思慕雪:懒人的营养加餐首选

090 没有比喝水更简单又更重要的事

098 嘿,别小瞧了沙拉!

104 没有好酱汁,怎么吃沙拉?

106 健康厨房必备:25种理想食材清单

112 21种替换秘诀,让烘焙更健康

116 食材营养信息表

142 参考文献/参考网站

别册《自给自足》03

狼与鹭的小院子,小日子 Chapter03

欧阳应霁的原味体验

REGULARS

144 *Recipe* 猪肉也能越吃越瘦

147 *Recipe* 烤出来的寻常饱足

149 *Recipe* 零食也要轻

151 *Column* 吉井忍的食桌 06 和小猪分享豆渣的美味

154 *Column* 食不言,饭后语 06 扬州酱油

155 *Column* 鲜能知味 05 清淡如夏

食帖

With Eating



出版人 * 苏静
总编辑 * 林江
艺术指导 * 马仕睿

内容监制 * 陈晗
编辑 * 陈晗 杨慧
邵梦莹 金梦
张奕超 李晓彤

特约摄影师 * 王姝一
特约插画师 * Ricky
武芃

品牌运营 * 杨慧
策划编辑 * 王菲菲 段明月
责任编辑 * 段明月
营销编辑 * 那珊珊
平面设计 * 吴言 (typo_d)

Producer * Johnny Su
Chief Editor * Lin Jiang
Art Director * Ma Shirui

Content Producer *
Chen Han
Editor * Chen Han, Yang Hui,
Shao Mengying,
Jin Meng, Zhang Yichao,
Li Xiaotong

Special Photographer *
Wang Shuyi

Special Illustrator *
Ricky
Wu Peng

Operations Director *
Yang Hui

Acquisition Editor *
Wang Feifei
Duan Mingyue

Responsible Editor *
Duan Mingyue
PR Manager *
Na Shanshan
Graphic Design *
Wu Yan (typo_d)

图书在版编目 (CIP) 数据

食帖. 6, 理想身材, 吃即王道! / 林江主编. — 北京: 中信出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5086-5514-7

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食—文化—世界 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224058号

食帖. 6, 理想身材, 吃即王道!

主 编: 林 江
策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)
承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 9.5
版 次: 2015年11月第1版
印 次: 2015年11月第1次印刷
广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号
书 号: ISBN 978-7-5086-5514-7/G · 1242
定 价: 39.00元

插 页: 4
字 数: 174千字

版权所有·侵权必究
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。
服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000
投稿邮箱: author@citicpub.com

食帖

With Eating

06

CONTENTS

特集

FEATURES

Chapter1 一场有益终生的身体革命

008 用饮食, 战胜过去的自己

010 她们心中的理想身材定义

Chapter2 为什么无法拥有理想身材?

012 试过多种减肥法, 依然反弹是为何?

015 节食? 断食? 不如回归常识!

025 是时候, 和危险生活方式说再见

028 7个身体革命必知关键词

031 为什么这12种营养素如此重要?

033 你真的了解脂肪吗?

034 酵素真有这么神奇?

Chapter3 因为你没有吃对!

036 健身路上, 一顿饭都不能少

044 正是健身, 让我变成一个厨男

048 “我最重视的是平衡。”

053 健康饮食与合理运动, 是场持久战

056 Better Than Yesterday: 今天要比昨天好

060 她对食物, 更多的是敬畏与感恩

Chapter4 怎样吃才既对又好?

064 自己做的便当才安心

070 外卖·旅行·夜宵·运动, 四种“诱惑”时刻怎么吃?

077 没时间, 从来都不是理由

082 主食可怕? 那是你没吃对主食!

084 思慕雪: 懒人的营养加餐首选

090 没有比喝水更简单又更重要的事

098 嘿, 别小瞧了沙拉!

104 没有好酱汁, 怎么吃沙拉?

106 健康厨房必备: 25种理想食材清单

112 21种替换秘诀, 让烘焙更健康

116 食材营养信息表

142 参考文献 / 参考网站

别册《自给自足》03

狼与鹭的小院子, 小日子 Chapter03

欧阳应霁的原味体验

REGULARS

144 *Recipe* 猪肉也能越吃越瘦

147 *Recipe* 烤出来的寻常饱足

149 *Recipe* 零食也要轻

151 *Column* 吉井忍的食桌 06 和小猪分享豆渣的美味

154 *Column* 食不言, 饭后语 06 扬州酱油

155 *Column* 鲜能知味 05 清淡如夏

食帖

With Eating

06

CONTENTS

特集

FEATURES

Chapter1 一场有益终生的身体革命

- 008 用饮食，战胜过去的自己
- 010 她们心中的理想身材定义

Chapter2 为什么无法拥有理想身材？

- 012 试过多种减肥法，依然反弹是为何？
- 015 节食？断食？不如回归常识！
- 025 是时候，和危险生活方式说再见
- 028 7个身体革命必知关键词
- 031 为什么这12种营养素如此重要？
- 033 你真的了解脂肪吗？
- 034 酵素真有这么神奇？

Chapter3 因为你没有吃对！

- 036 健身路上，一顿饭都不能少
- 044 正是健身，让我变成一个厨男
- 048 “我最重视的是平衡。”
- 053 健康饮食与合理运动，是场持久战
- 056 Better Than Yesterday: 今天要比昨天好
- 060 她对食物，更多的是敬畏与感恩

Chapter4 怎样吃才既对又好？

- 064 自己做的便当才安心
- 070 外卖·旅行·夜宵·运动，四种“诱惑”时刻怎么吃？
- 077 没时间，从来都不是理由
- 082 主食可怕？那是你没吃对主食！
- 084 思慕雪：懒人的营养加餐首选
- 090 没有比喝水更简单又更重要的事
- 098 嘿，别小瞧了沙拉！
- 104 没有好酱汁，怎么吃沙拉？
- 106 健康厨房必备：25种理想食材清单
- 112 21种替换秘诀，让烘焙更健康
- 116 食材营养信息表
- 142 参考文献 / 参考网站

别册《自给自足》03

狼与鹭的小院子，小日子 Chapter03

欧阳应霁的原味体验

REGULARS

- 144 *Recipe* 猪肉也能越吃越瘦
- 147 *Recipe* 烤出来的寻常饱足
- 149 *Recipe* 零食也要轻
- 151 *Column* 吉井忍的食桌 06 和小猪分享豆渣的美味
- 154 *Column* 食不言，饭后语 06 扬州酱油
- 155 *Column* 鲜能知味 05 清淡如夏

食帖

With Eating



出版人 * 苏静
总编辑 * 林江
艺术指导 * 马仕睿

内容监制 * 陈晗
编辑 * 陈晗 杨慧
邵梦莹 金梦
张奕超 李晓彤

特约摄影师 * 王姝一
特约插画师 * Ricky
武芃

品牌运营 * 杨慧
策划编辑 * 王菲菲 段明月
责任编辑 * 段明月
营销编辑 * 那珊珊
平面设计 * 吴言 (typo_d)

Producer * Johnny Su
Chief Editor * Lin Jiang
Art Director * Ma Shirui

Content Producer *
Chen Han
Editor * Chen Han, Yang Hui,
Shao Mengying,
Jin Meng, Zhang Yichao,
Li Xiaotong

Special Photographer *
Wang Shuyi

Special Illustrator *
Ricky
Wu Peng

Operations Director *
Yang Hui

Acquisition Editor *
Wang Feifei
Duan Mingyue

Responsible Editor *
Duan Mingyue
PR Manager *
Na Shanshan
Graphic Design *
Wu Yan (typo_d)

图书在版编目 (CIP) 数据

食帖. 6, 理想身材, 吃即王道! / 林江主编. — 北京: 中信出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5086-5514-7

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食—文化—世界 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224058号

食帖. 6, 理想身材, 吃即王道!

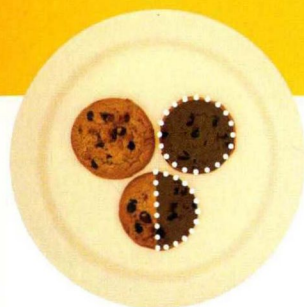
主 编: 林 江
策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)
承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 9.5
版 次: 2015年11月第1版
印 次: 2015年11月第1次印刷
广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号
书 号: ISBN 978-7-5086-5514-7/G · 1242
定 价: 39.00元

插 页: 4
字 数: 174千字

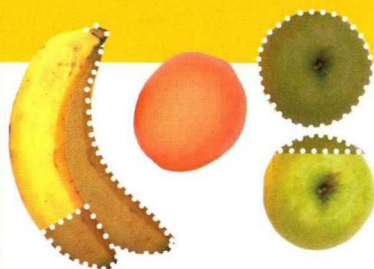
版权所有·侵权必究
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。
服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000
投稿邮箱: author@citicpub.com

曲奇
1.5 个



1 个 (12 克) ≈ 60 千卡

香蕉 橙子 苹果
1.2 个 1 个 1.2 个



香蕉 1 个 ≈ 80 千卡
橙子 1 个 ≈ 100 千卡
苹果 1 个 ≈ 85 千卡

薯片
半盘



1 袋 (35 克) ≈ 200 千卡

腰果 杏仁 山核桃
1/2 盘 1/2 盘 2/3 盘



腰果 1 片 ≈ 11 千卡 (2 克)
杏仁 1 个 ≈ 11.5 千卡 (2 克)
山核桃 1 个 ≈ 12 千卡 (2 克)

主食卡片

米饭
3/5 碗



1 碗 (150 克) ≈ 174 千卡

肉包
1/2 个



1 个 (85 克) ≈ 190 千卡

100 千卡生活卡片

李晓彤 / text & edit

人人都想减肥瘦身，打造理想身材。然而如果不去设定切实可行的目标，将其分期量化，并且付诸行动，那么口号喊得再响也无济于事。100 千卡的瘦身卡片是一种生活方式，也是一种自律概念。我们从饮食、生活、运动三方面入手，制作自己的专属卡片，以避免瘦身盲区，将瘦身理念渗透到生活的方方面面。瘦身，不再是痛苦的代名词，它可以有趣、好玩，玩到停不下来。

橙汁
1 杯



1 杯 (200 克) ≈ 106 千卡

红酒
2/3 杯



1 杯 (200 克) ≈ 150 千卡

啤酒
2 杯



1 杯 (180 克) ≈ 57 千卡

全脂牛奶
1 杯



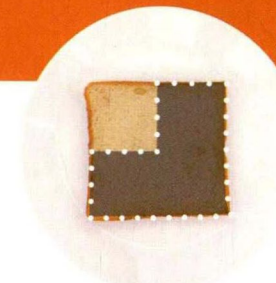
1 杯 (200 克) ≈ 108 千卡

牛肉面
2/5 碗



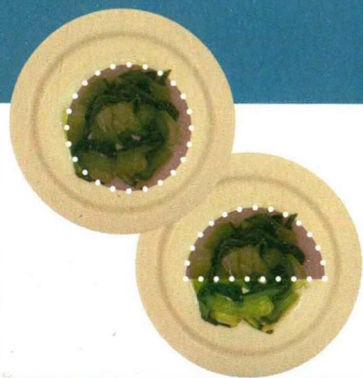
1 碗 (200 克) ≈ 237.2 千卡

全麦面包
3/4 片



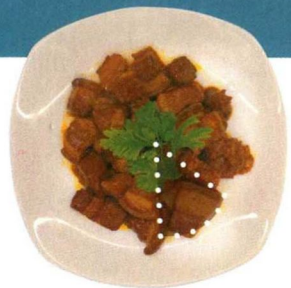
1 片 (55 克) ≈ 135.3 千卡

炒青菜
1.5 盘



1 盘 (150 克) ≈ 60 千卡

红烧肉
1/10 盘



1 盘 (200 克) ≈ 960 千卡

瑜伽
24 分钟

体重为 80 公斤的人



你的记录:

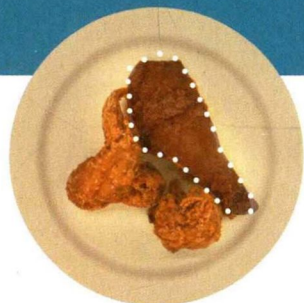
跳绳
18 分钟

体重为 80 公斤的人



你的记录:

炸鸡
1 块



1 块 (35 克) ≈ 102 千卡

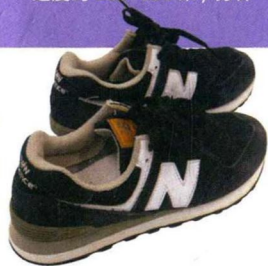
麻婆豆腐
1/2 盘



1 盘 (150 克) ≈ 206 千卡

慢跑
10 分钟

体重为 80 公斤的人
速度约 120~130 米 / 分钟



你的记录:

游泳
9 分钟

体重为 80 公斤的人
速度约 45 米 / 分钟



你的记录:

擦地
19 分钟

体重为 80 公斤的人



你的记录:

走路 (工作时)
30 分钟

体重为 80 公斤的人



你的记录:

园艺
18 分钟

体重为 80 公斤的人



你的记录:

做饭
36 分钟

体重为 80 公斤的人



你的记录:

将 1000 千卡瘦身卡片
付诸实践吧!

■ 请根据你的减重目标选择自己所适用的卡片及数量。在实践的过程中也可以更换卡片类型、卡片数量。然而减重效果并非与长运动时间和少摄取卡路里成正相关。人们受性别、年龄、身高，以及身体素质等因素的影响，瘦身效果不尽相同。因此，量力而行是瘦身减重的重要原则。

例：每日减少卡路里 300 千卡的情况

米饭卡片 1 张 (少吃 100 千卡分量) + 擦地卡片 1 张 (消耗 100 千卡) + 游泳卡片 1 张 (消耗 100 千卡) ≈ 300 千卡

配菜卡片

运动卡片

生活卡片

欧阳应霁

生于中国香港，设计师、节目主持人、漫画制作人、跨界美食家等。曾出版书籍《天生是饭人》《香港味道》《半饱》等，漫画作品《我的天》《爱到死》等。

殷珉

艾扬格瑜伽老师，多次到印度艾扬格学院学习。

Ryan

空乘人员、健身爱好者、国际空手道联盟会员。

王天华

健康饮食定制品牌 invigr 创始人、运动健身机构 CrossFit Slash 创始人。

顾申宇

invigr 营养师、国家三级公共营养师、中国营养学会会员，擅长运动营养以及特殊人群营养支持。

刘鑫

invigr 美食创意总监、前桥福芳草地北京怡亨酒店行政总厨。

吴充

UI/UE 设计师，2014 年 9 月开始“365 天早餐不重样”计划。

张滨

健身、烹饪爱好者，经常在网上分享简单快手的健康食谱。

壁花小姐

“体态雕刻”热衷分子，“科学减脂营”营主。2015 年自创“骨盆操”、“直腿操”、“瘦腹操”等，发起“壁花减脂训练营”、“壁花小食堂”等相关活动。致力于用合理饮食、健身增肌的方式，帮助更多有减脂要求的女性塑造出理想身材。

Jessica Jones

职业膳食学家与营养学家，从小热爱写作与学习营养知识，和 Wendy Lopez 一起创立了“Food Heaven Made Easy”网站。

Wendy Lopez

职业营养学家。大学时选择了营养学专业，以求更加系统、科学地帮助更多有需要的人。

Max Levy

出生于美国新奥尔良，曾师从日本寿司大师安田直道，历经 7 年得以出师。2013 年在中国北京创办日料餐厅 Okra。

Julia Sherman

艺术家，摄影师，2011 年建立名为“Salad for President”的网站。

周瑾

CIFST 运动营养食品分会副秘书长，国家队运动营养师。

吉井忍

日籍华语作家，曾在中国成都留学，法国南部务农，辗转台北、马尼拉、上海等地任经济新闻编辑；现旅居北京，专职写作。著有《四季便当》《本格料理物语》等日本文化相关作品。

张佳玮

自由撰稿人。生于无锡，长居上海，曾游学法国；出版多部小说集、随笔集、艺术家传记等。

老波头

上海人，专栏作家，江湖人称“猪油帮主”；著有《不素心：肉食者的吃喝经》《一味一世界——写给食物的颂歌》。

野孩子

高分子材料专业的美食爱好者，“甜牙齿”品牌创始人。

miss 蜗牛

蜗牛工作室创始人，知名 lifestyle 摄影师、造型师。

kakeru

摄影师，美食爱好者。

黄鹭

摄影师，曾独立出版作品集《亲爱的小孩》。

特别鸣谢：

CrossFit Slash / invigr / Freeze_Jing / SuperHero 樱熊 / Okra / 《原味》美食微纪录片

FEATURES

Chapter 1

Chapter 2

Chapter 3

Chapter 4



Chapter 1

一场有益终生的身体革命

用饮食，战胜过去的自己

村上春树说过：“跑步对我来说，不独是有益的体育锻炼，还是有效的隐喻。……在长跑中，如果说有什么必须战胜的对手，那就是过去的自己。”追求理想身材，本质上也是在战胜过去的自己。只是需要认清，你是想获取短暂的胜利，还是想彻底成为理想中的自己。

陈晗 / text & edit

我们为什么要减肥

根据世界卫生组织 2011 年的数据调查表明，全世界成年人口中，至少有三分之一的人体重过重，几乎十分之一的人身体肥胖，约 4300 万 5 岁以下儿童超重。无论是在高收入、低收入或是中等收入国家，超重与肥胖的人数都在急剧上升，尤其是在城市环境中。这已经不再是个人问题，而是全世界共同面对的健康难题。但超重与肥胖，确实关乎一个人的健康与精神，说到底，仍旧是个人问题。从健康角度来说，超重与肥胖将加大罹患糖尿病、心血管疾病和癌症等慢性病的概率；从精神层面来说，它让许多人缺乏自信与活力，无法积极快乐地工作和生活。

并不是胖子才需要减肥

所以，在减肥之路上才会有这么多人前赴后继。或许有人会疑惑，怎样才算肥胖？怎样才算超重？谁才需要减肥？按照世界卫生组织的描述：“超重和肥胖的定义是可损害健康的异常或过量脂肪累积。身体质量指数(BMI)是衡量人们肥胖程度的粗略指数，具体算法是按公斤计算的体重除以按米计算的身高的平方。身体质量指数等于或大于 30 为肥胖。身体质量指数等于或大于 25 为超重。”可是，BMI 只是根据体重和身高这两项简单数值，测算出来的非常粗略的指数，它或许可以帮助你进行身材方面的简单自测，却无法说明你的身体内部是否也为理想状态。这关系到一个重要的问题：看上去身材

匀称的人，就不需要“减肥”了吗？你是否听说过“隐性肥胖”？隐性肥胖，也是肥胖的一种，而且是很危险的一种。它所指的，是内脏脂肪过量。很多显性的、外在的肥胖很容易得到重视，不易被察觉和关注的隐性肥胖，却暗藏危机，它和所有外在肥胖一样，会对健康产生恶劣的影响。因此，并不是胖子才需要减肥。换句话说，减肥的终极目的，绝不应该是外在的瘦，而是减去身体内的过剩脂肪，维持健康稳定的身体状态，与此同时，打造理想身材。

不易坚持的减肥法，不会成功！

人类对美的追求与生俱来，可对美的定义却摇摆不定，时而追求丰腴，时而追求骨感……这些迥异的评判标准，既关系着各个时代经济实力的差异，也源自舆论的推波助澜。舆论推崇瘦，就有人用各种极端手段让自己变瘦，瘦到面色暗淡、胃肠生病、内分泌紊乱，仍旧享受其中，以为越瘦越美；舆论高呼线条，就有人每天冲进健身房挥汗如雨，同时暴饮暴食，徒劳无功；也有人将体脂肪率降至过低，导致身体健康都受到影响。追求瘦或线条都不是问题，问题在于，以健康为代价的理想身材，是否真的理想？这种代价甚高的“美”，又能维持多久？节食、断食、单一饮食……所有压抑本性的极端减肥方法，的确可以在短时间内让人暴瘦，但它们终究都导向一种结果：无法终生坚持。一旦稍微恢复正常饮食生活习惯，马上开始反弹，体重被无情地打回原点，甚至更高，你又要开始新一轮痛苦的减肥计划，并不得不面对停止之

后的再次反弹……身心就在这样的恶性循环中，日益损坏。为什么如此多的人在减肥路上反反复复，体重飘忽不定？是因为他们以为减肥是一天、一周、一个月，甚至一年的行为，而事实上，减肥是要持续终生的事业！于是很多人寄希望于运动，以为只要长期坚持运动，就一定能维持身材，减脂增肌。可所有运动过的人都会知道，运动后的食欲将大幅度提升，胃口全开，恨不得吃下整个世界。运动的人又极易陷入这样的思维误区：“运动消耗了那么多热量，大吃一顿也没关系。”因此，众多运动爱好者的理想身材计划，伴随着胡吃海塞宣告破产，有些人还委屈发问：“为什么我每天坚持运动，反倒还胖了？”总的说来，有三件事你必须清楚：1. 短时期的极端减肥行为，一旦停止，就会反弹；2. 不调整饮食结构而盲目运动，不会让你瘦；3. 不易于长期坚持的减肥方式，都不会成功。

吃得对，才能彻底成为理想的自己

而这三个问题归根结底，都关系着一件事：饮食。减肥过程中，最关键的部分就是饮食。如果减肥注定是持续终生的事业，与之相关的饮食方式，也必须持续终生。压抑心理与生理需求的饮食方式必然无法长期坚持，运动如不结合合理饮食也是徒劳，俗话说“三分练，七分吃”，若想长久维持理想身材，有且仅有一种方法：从今天起，养成受益终生的健康饮食习惯。健康饮食习惯，并不要求你吃得少，而是要吃得对；并不用吃寡淡无味的食物，依旧可以有鱼有肉，有饭有酒，享受自然界丰饶

的食材带来的满足与愉悦。为了身体的稳定运作与正常代谢，蛋白质、碳水化合物、脂肪、各种维生素与矿物质微量元素，一样都不能少。营养均衡的膳食，才是长期拥有理想身材的关键。不过，平衡膳食是门科学，你需要知道一些基本原则，譬如各类食材的营养优劣，种种营养素在体内如何发挥作用，有哪些饮食陷阱一定要避开；进一步地，你可以构建一个合理的膳食结构，同时掌握一些简单实用的烹饪技巧，在健康无负担的同时创造美味；在此之上，你不必再去健身房，只需学习几个在家就能做的基础动作，每天适度练习。这样你便能在营养均衡、口腹满足的同时，让摄入始终小于消耗，不知不觉间，理想身材已是囊中之物。并且这一次，不用费力维持也不会反弹，因为你的饮食与生活方式，已经彻底改变。这一套能够彻底改变你的方法论，就在这本书中。

她们心中的理想身材定义

李晓彤 | interview & edit



Camille

Brocantic 店主

你如何定义“理想身材”？

对理想身材的定义，可能会随着年龄而有所不同，在我看来，理想身材是健康匀称紧实自信的体态，包括光滑的肌肤、自然的线条，并不一定十分纤瘦，但要舒展灵活。个人对于细节上的部位会特别留意，比如上臂的蝴蝶袖部位、后腰位的线条等。

你会怎样获得理想身材？

我长期慢跑，早上慢跑 3~5 公里，如果遇上雾霾天，就会在室内跳绳 400 下，或是骑健身单车 45 分钟，晚饭后通常会散步 45~60 分钟。可能天生是吃不胖的类型，所以除了这些以外就是偶尔做做瑜伽。睡眠时间也比较固定，还有就是饭后尽量不立刻坐下休息。

你认为饮食、运动与理想身材三者的关系是？

饮食、运动与理想身材是密不可分的关系，如果饮食长期不均衡或者暴饮暴食，就会对肠胃和皮肤乃至身形造成难以修复的影响。适当的运动至关重要，有些运动并不是适合所有人，量力而行，才能长期坚持，我不太赞成地狱式运动和节食减肥，细水长流的运动和合理搭配的饮食习惯才是最终获得理想身材的秘诀。

你的饮食习惯？

一天之中我最注重早餐，偏好西式早餐多一些，那是一天里最放肆的一餐，从龙虾到羊排到自己做的面包，任何想吃的都可以吃，除了一天不会吃超过两颗蛋以外，早餐百无禁忌。午餐也会丰盛，只略少于早餐，晚餐基本都是粤式菜，清蒸鱼、白肉、汤，较为清淡，以七分饱为佳。几乎不吃夜宵，水果蔬菜吃很多，每天必有汤水，永远相信药补不如食补。



张春

冰激凌师，“犀牛故事” App 主编

你如何定义“理想身材”？

自己喜欢的身材就是理想身材。我觉得首先是健康。健康的话，就说明身体的情况是合适的，自己就应该喜欢它。至于说，时代的审美和社会舆论，也就是“别人”认为什么是好身材，我希望自己可以不在意。

你会怎样获得理想身材？

我睡醒的时候身材最好。特别是睡了一个好觉醒来，身体的形状会变得柔和匀称。如果度过了紧张、焦虑的一天，人的身体会有很大的变化，会把这些情绪明白无误地显示出来。所以我觉得要想身材好，一定要睡好。

你认为饮食、运动与理想身材三者的关系是？

一切都有关系，不能把这三者从庞大的生活中剥离开来谈。

你的饮食习惯？

感受身体，保持敏感，尊重身体的需要，它自然会告诉我应该吃什么，如何休息，如何舒适。



三公子

豆瓣理财达人，
《工作前 5 年，决定你一生的财富》作者

你如何定义“理想身材”？

一个“理想身材”，首先应是健康的身体，抛开肤色，抛开紧致度，首先身材的内在应是健康、充满活力的。当健康的前提满足之后，理想身材就是看细节了。肤色是白还是小麦色并不重要，关键是肤质好不好，紧致度高不高，围度是否合理。

如果身体健康的前提下，有细腻的肤质、圆翘的臀线、细致的腰线、漂亮的马甲线、挺拔的胸线，加上小巧的锁骨、紧致的大腿、细长的小腿，OK，那个时候小麦色皮肤绝美，奶白色皮肤也照样美。好吧，我是女的，我以我内心深处最完美的女生身材来回答。

你会怎样获得理想身材？

既然世间所有的美都需要保持，那么我肯定会选择运动健身来保持，而不是忌嘴不吃来保持。用我教练的话说，运动就是为了让未来可以更好地享受美食。对于曾经在微胖界的我来说，想获得理想身材，先要减脂，然后塑形，再然后努力保持。再无他法！

你认为饮食、运动与理想身材三者的关系是？

这三者的关系，八个字定义：环环相扣，缺一不可。“理想身材”本来就需要内外兼修，饮食是“内补”，运动是“外修”。高效的运动+合理的饮食，会让身体处在完美的平衡中，加上时间之手的推动，才会臻于完美。

你的饮食习惯？

当前在努力调整饮食习惯，改变过往喜欢甜食和精食的口味，转变为清淡+谷物的饮食结构，蛋白质、脂肪和碳水化合物的摄入比例也在努力寻求一个平衡。



赵星

网名“特立独行的猫”，
《不要让未来的你，讨厌现在的自己》作者

你如何定义“理想身材”？

身体内部脏器健康。身体有曲线，肌肉紧致，皮肤有光泽。整个人神采奕奕。

你会怎样获得理想身材？

我会选择去健身房，请专业教练进行专业指导训练。

你认为饮食、运动与理想身材三者的关系是？

饮食是理想身材的重要组成部分，但不是全部。饮食、运动与理想身材，想实现则缺一不可。

你的饮食习惯？

千年不变。早餐：鸡蛋、牛奶、麦片，麦片是进口无糖麦片，不好吃但很健康。午餐：蔬菜和牛肉为重点，多吃牛肉不会胖，猪肉鸡肉少吃。晚餐：主要是粥类。睡前吃水果，保证早起排便好，比较少吃西瓜。除了早餐，其他都控制饮食吃得少些，七分饱就好了。



Chapter 2

为什么无法拥有理想身材？

试过多种减肥法，依然反弹是为何？

张奕超 / text & edit

Ricky / illustration

*减肥的方法与理念层出不穷。仅取“节食”一项，便有严格规划食谱的、要求只食用一种或几种食物的、限制饮食时间的、限制饮食热量的等等。每一种理念的提倡者都标榜着“信我即瘦”，到底它们的原理是什么？是否站得住脚？减肥药、抽脂手术等明显对身体有伤害的方法，暂且不表，这一次，就先盘点一下近几十年来曾在全球风靡一时的八种减肥法，这其中一定有一些，你已经试过并放弃，又或许你试过并确实看到效果，因此仍在进行中。但你是否清楚地知道，这些方法，对你长久的身心健康产生了怎样的影响？

1

The Copenhagen Diet

*** 哥本哈根减肥法 ***

✧ 实践方法 ✧

✧该方法要求减肥者按照一份 13 天食谱严格控制饮食。早餐标配是黑咖啡和面包片，少数几天可添一块烤面包片；午餐一般是 200 克火腿、鳕鱼或两个煮鸡蛋，可配蔬菜；晚餐则有 200 克牛排、250 克鸡肉等肉类，蔬菜均不限量。哥本哈根减肥法对饮食要求非常严格，如果食用了食谱外的食物，需停止食谱，一段时间后才能重新进行。

✧ 效果 ✧

✧该方法严重缺少碳水化合物的摄入，营养构成单一，热量供应不足。短期内可能会因营养摄入不均衡，人的身体不适应，体重有所减轻，但容易反弹，并会对身体造成伤害。



2

Fast Diet

*** 轻断食减肥法 ***

✧ 实践方法 ✧

✧轻断食即每周 5 天正常饮食，2 天进行断食。断食日不连续，一般是周一和周四，要求女性摄入热量低于 500 千卡，男性摄入热量低于 600 千卡。断食日建议食用蛋白质含量高、升糖指数低的食物，只吃早餐和晚餐。比如该理论推荐的一款男性断食日食谱，早餐是酸奶、香蕉片、草莓、蓝莓、杏仁，晚餐是虾子水田芥酪梨沙拉和一个蜜柑，总量在 599 千卡。轻断食的支持者认为，此种减肥方法既不像完全断食一般难以接受，也可通过断食使身体修复，达到所谓的“排毒”效果。

✧ 效果 ✧

✧关于轻断食是否能修复身体，以及“排毒”究竟是何概念，目前尚无营养学界的确凿理论支持。每周两天控制热量，对长期热量摄入过多的人来说可能比较适宜。但对热量摄入并无过多的一般人来说，轻断食时期的热量明显低于每人每天应摄入的热量基本值，这种严重摄入不足，可能会导致激素分泌紊乱、基础代谢下降、贫血、低血压、低血糖等风险，建议谨慎尝试。

③

Atkins Diet

*** 阿特金斯减肥法 ***



* 实践方法 *

❖该减肥法在1972年由美国阿特金斯博士提出。他认为肥胖的元凶是碳水化合物，鼓励少吃淀粉多吃肉。具体操作可分几个阶段：前两个星期，每天只能摄入不高于20克的碳水化合物，其中大部分都来自蔬菜，可食用任意量的肉类和脂肪类；接下来会适当增加碳水化合物的摄入，直到达到减肥目标；此后的饮食中，碳水化合物摄入量保持达到减肥目标时的摄入量。

* 效果 *

❖医学界担心，尽管阿特金斯减肥法可在短期内导致体重显著降低，血压、血糖、血脂下降，但长时间摄取大量蛋白质可能会造成对肝、肾脏器的负担。如需用该方法减肥，最好是短期内使用，同时需有专人协助监控身体变化。

④

NFAM

*** 过午不食法 ***

* 实践方法 *

❖过午不食原本来自佛教戒律，人们以此方法减肥时通常一天只吃早、午两餐，午餐后的2-3小时即开始不吃饭。该方法要求早餐吃好，午餐吃饱，以两餐一定吃饱为原则。吃完午餐后，除了喝水、茶以及低热量饮料，就不再进食了。有时晚上实在太饿，可以吃少许低热量水果。

* 效果 *

❖通过每天只吃两餐来瘦身，容易因热量摄入不足而导致人体精神萎靡。简单地省略晚餐，可能使人在早、午餐时吃过量，晚上则饿肚子，对消化道功能的正常运作也有损害。

⑤

The One Ingredient Diet

*** 单一饮食减肥法 ***



* 实践方法 *

❖该类减肥法建议在一段时间，大量食用特定食物，只少量搭配其他食物。此类减肥法种类繁多，有“三日苹果减肥法”、“黄瓜鸡蛋减肥法”、“水煮蛋减肥法”、“7日蔬菜瘦身汤”等。或是如“苹果减肥法”一般，在三日内只吃苹果；或是如后几种一般，在一段时间内，将特定食物作为主食。

* 效果 *

❖该方法短时间内可达到因营养单一、热量不足而快速减重的效果。但是再健康、再美味的食物，也不能长期只吃一种。长期使用此种减肥法极易造成营养不良，对身体伤害较大。个别方法中，摄入单一食物还易累积对身体健康有影响的物质，如每天食用5-6颗蛋的“水煮蛋减肥法”，就易使人体胆固醇含量超标。