

王明勇 老师说：

越吃 越瘦

减肥不必靠节食，吃对吃好才能健康减到位！

台湾食物营养专家王明勇老师的黄金减肥守则！

—王明勇— 著



人民东方出版传媒

 东方出版社

王明勇 老师说：

越吃 越瘦

—王明勇



人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

越吃越瘦 / 王明勇 著. —北京: 东方出版社, 2013.12
ISBN 978-7-5060-7200-7

I. ①越… II. ①王… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第018070号

中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2013-8596号

越吃越瘦

(YUE CHI YUE SHOU)

作 者: 王明勇

责任编辑: 杜晓花

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京京都六环印刷厂

版 次: 2014年3月第1版

印 次: 2014年3月第1次印刷

印 数: 1—6000册

开 本: 710毫米×960毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 90千字

书 号: ISBN 978-7-5060-7200-7

定 价: 33.00元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

| 目录 |

第一章

要吃才会瘦

肥胖来自乱吃与压力 012

你到底是胖还是瘦 018

不要做剩男剩女 024

<学员减肥心得> 032

第二章

为什么瘦不下来

胖瘦绝非天注定 036

与代谢息息相关的肝 044

胰岛素的重要性 048

吃不饱，是因为吃错东西 052

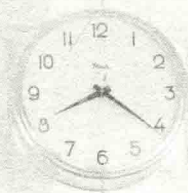
吃错了，压力指数也会升高 058

胖妈妈与胖小孩的问题 064

让孩子吃出聪明不过胖 073

<学员减肥心得> 079





第三章

减肥的四大黄金守则

- 正确适量的饮食 084
- 好油坏油差很大 092
- 升糖指数与体重的关联 100
- 享瘦的关键食物 104
- 正确有效的运动 113
- 充分高品质的睡眠 118
- 恋爱减肥法 124
- <学员减肥心得> 132

第四章

越吃越瘦的食谱

- 地瓜糙米饭 139
- 南瓜咖喱黄豆 143
- 海苔芽菜卷 147
- 洋葱小米粥 151
- 高纤黑菜羹 155
- 玉米豆腐色拉 159
- 梅汁菠菜 163
- 蜂蜜柠檬魔芋 167
- 苹果酸奶 171
- 坚果燕麦奶 175

王明勇 老师说：

越吃 越瘦

—王明勇— 著



人民东方出版传媒
东方出版社

推荐序——

不发胖的秘密

癌症关怀基金会董事长 / 陈月卿

肥胖就像二十世纪的瘟疫，席卷全球，带来了严重的健康问题，而且持续蔓延到二十一世纪。

世界卫生组织（WHO）的研究显示，受肥胖所困的人口超过十亿，约占全球人口的六分之一，单是美国就有三分之二的人口超重，以致WHO慢性疾病研究主任比格霍不得不大声疾呼：“各国若继续任由国民腰围横向发展，后果将不堪设想。”

肥胖之所以被视为健康大敌，主要是因为肥胖是一切慢性病的源头，除了高血压、心脏病、脑中风、糖尿病、痛风、脂肪肝之外，肥胖还会增加罹癌风险。包括大肠直肠癌、食道癌、胰脏癌、胆囊癌、肝癌、胃癌、肾脏癌和乳癌、子宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌、前列腺癌等十几种癌症，都与肥胖关系密切。还有研究发现，超重妇女月经失调的比例也较高，更年期也较早。不仅如此，肥胖一

族还饱受退化性关节炎、睡眠呼吸中止的痛苦和威胁。

随着经济的不断持续发展，台湾地区的肥胖问题也日益严重。据统计，全台湾地区有350万成人超重，180万人肥胖，以致“瘦身”成了“全民运动”。但是一些人虽然减了肌肉却多了脂肪，脂肪比肌肉重，看起来体重减轻了，脂肪比例却增加了，以至于越减越糟糕；有些人长期吃低热量代餐或减肥药，结果差点减出人命；更多的人是在减肥又反弹的循环里苦苦挣扎。

我非常高兴地看到有机饮食专家王明勇老师针对棘手的肥胖问题出版专书，他的许多论点深获我心，例如：

“想要瘦得健康、维持长久，就必须从正确适量的饮食、正确有效的运动、充分高品质的睡眠、愉悦满足的身心着手。”以及“想要瘦身，就要像美食家一样，掌握食物的基本重点：食材新鲜充满营养及能量”。这也是我多年健康饮食生活得到的验证。

十多年来我的体重一直没有太大变化，BMI始终保持在20~21，腰臀比也很好，老朋友见面总爱追问：“到底怎么保养的？”我从未节食，也没刻意减重，就只是每天早上喝一杯全食物打成的精力汤，并且奉行我的饮食六原则，再加上适度运动，这就是控制体重最有效而且能够长



期执行的方法。

蔬果、全谷、坚果及豆类等全食物，含有丰富的膳食纤维，热量低，却可以延长胃肠排空时间、增加饱足感，又能减少肠道内脂肪的吸收，是控制体重的好帮手。把这些高纤的食物加开水或热水，打成果汁、浓浆、热汤，体积增加，更容易把胃撑饱。更重要的是高纤食物可以减少便秘，帮忙清除肠中和体内的废物，顺便让腰线窈窕，肚腩变小。

王明勇老师也发现纤维有助于减肥和健康。他说：“人体内的有机酸能够使代谢顺畅，并且清除沉积的乳酸及废弃物，让人看起来气色更好。有机酸也能够协助肝脏排毒，协助将人体内的糖代谢出去，进而帮助胆汁正常分泌，最重要的是，减缓肝脏中的脂肪制造。想要营造体内的有机酸环境，可以多吃富含纤维素的食物。”

打蔬果汁和蔬菜浓汤、豆米浆最好连皮带籽打，这样纤维量更大、更有饱足感、营养也更丰富。充满生机的全食物不只能帮助维持身材，同时也是营养满分的新鲜佳肴，每天喝一杯，补足身体需要的植化素、维生素、矿物质和蛋白质、复合型碳水化合物，营养均衡了，身体就不会总是有饥饿感。

许多读者照我的食谱，每天打精力汤喝，通常几个月之后，都会发现排便顺畅、精神变好、感冒变少、鲑鱼肚变小、身材变苗条等令他们惊喜的变化。对他们来说，减肥是身体健康的副产品，每个月减1~2公斤，健康又安全。

为了健康，我不吃冰和冷饮，王明勇老师把吃冰跟肥胖的关系说得很清楚：“通常把冷水和冷饮当开水喝的人，身体都是胖胖的，难道喝冰水真的会喝出脂肪吗？没有错！倘若一下子喝进了冰的饮料，这些饮料会进入我们温暖的肚子里，使得体温骤降，身体代谢率下降，脂肪量也顿时上升。”王老师书中有许多这样充满说服力的小叮咛，这些都是许多一心想减肥者必须知道并且身体力行的。

套用王老师的话，“我鼓励大家从讲究食物开始做起，用‘心’去感受天然食物的美味，让身体记住好食物的鲜美滋味，做好饮食把关。”

做好饮食把关，我靠的是每天一杯精力汤，苗条又健康。

推荐序——

认真吃，随便吃，结果差很多

阳明大学医学院药理学教授·台北市议员 / 潘怀宗

曾经听过一个笑话：世界上只要有女人存在，减肥就永远是话题和市场。虽说要减肥的不只是女人，还有一堆拥有啤酒肚和中广腰围的男人，但上述的话却也道出了一般人都担心体重过重的问题或是对自己身材不满意，想要再瘦一点希望。

除了少数个案是由遗传因子所引起外，肥胖大部分都是从“吃”——不正确的饮食方式和习惯——引起的。例如：吃太多（喜欢去吃到饱的餐厅大快朵颐）、摄取高热量食物（薯条、炸鸡、可乐、甜点一律来者不拒）、三餐不定时定量（忙到没时间吃早午餐，然后在晚餐时用双倍分量补回来）、错误的观念（不吃一定瘦；或效法神农氏，试遍百种减肥法，越减越肥），殊不知既然“吃错了”导致肥胖，就应该用“吃对了”才能真正瘦下来。

本书先从肥胖的定义提醒读者，应该检视日常的生活

习惯，看看是不是已成为体内堆满垃圾的“剩男剩女”；然后厘清观念，解答为什么很多人一直瘦不下来的迷思；再以四大黄金守则教导我们“这样吃，那样做，才能瘦”。让大家恍然大悟，原来，“认真吃，随便吃，结果差很多！”

明勇是我的好朋友，有机会一起上节目时，总是能吃到他亲手示范的料理，简单、自然，不做过多的调味，但依然味美，而且健康无负担；也正因为吃的方面有所坚持和选择，才使得我们俩的外表依然神采奕奕，年轻有活力。当然，这些令人垂涎三尺的食谱也收录在内文最后的章节以飨读者，好东西要与朋友分享，期待认真、用心享受好食物的人都能愈吃愈健康，愈来愈美丽。



| 目录 |

第一章

要吃才会瘦

肥胖来自乱吃与压力 012

你到底是胖还是瘦 018

不要做剩男剩女 024

<学员减肥心得> 032

第二章

为什么瘦不下来

胖瘦绝非天注定 036

与代谢息息相关的肝 044

胰岛素的重要性 048

吃不饱，是因为吃错东西 052

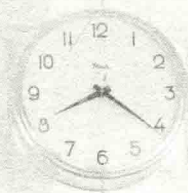
吃错了，压力指数也会升高 058

胖妈妈与胖小孩的问题 064

让孩子吃出聪明不过胖 073

<学员减肥心得> 079





第三章

减肥的四大黄金守则

- 正确适量的饮食 084
- 好油坏油差很大 092
- 升糖指数与体重的关联 100
- 享瘦的关键食物 104
- 正确有效的运动 113
- 充分高品质的睡眠 118
- 恋爱减肥法 124
- <学员减肥心得> 132

第四章

越吃越瘦的食谱

- 地瓜糙米饭 139
- 南瓜咖喱黄豆 143
- 海苔芽菜卷 147
- 洋葱小米粥 151
- 高纤黑菜羹 155
- 玉米豆腐色拉 159
- 梅汁菠菜 163
- 蜂蜜柠檬魔芋 167
- 苹果酸奶 171
- 坚果燕麦奶 175



要吃才会瘦



越是要求自己不吃东西，身体越是缺乏营养，饥饿感就越强。
吃是一件很快乐的事情，选择正确的食物，
以正确的顺序配合消化系统运作来吃，才可以吃得喜乐又
享“瘦”！





肥胖来自乱吃与压力

一定要重视“吃”

每次在同学聚会中遇到以前的老同学，他们常感到惊讶，尽管我已是三个小孩的父亲了，但外表看起来依然十分年轻有活力。当许多同年龄的朋友纷纷进入了“三高”危险群的行列，我仍维持良好的体态，就连体脂肪及身体各项健康指标也一直保持在标准范围内。因此，常有人会问我保持身材的诀窍是什么，我告诉他们：首先，就是“吃”，要吃才会瘦。

我很重视“吃”这件事情，食物能带给我们身心所需的能量，这也是决定胖瘦的关键。

曾经有位女明星说，她二十年来一直维持着苗条的身材，是因为从来没有吃饱过。许多爱美的年轻女性也说，为了维持好身材，她们宁愿少吃。尽管这些女孩们的外表