

吃出

魔鬼身材
天使脸

がんばらないダイエット 365日の知恵本

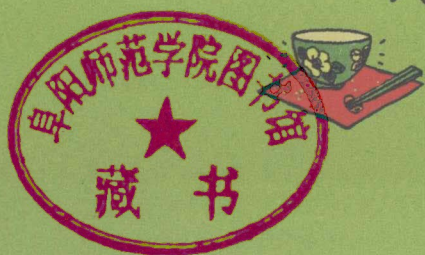
正宗吃货
低卡燃脂
技术帖

不吃药，不抽脂，
不用在健身房汗流浹背，
更不用在美食面前欲罢不能，
「肥才更要「吃」！」



(日) 滨内千波 著 王超莲 译

吃出魔鬼身材 天使脸



图书在版编目 (CIP) 数据

吃出魔鬼身材天使脸 / (日) 滨内千波著; 王超莲
译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.8
(含章·品尚生活系列)
ISBN 978-7-5537-3270-1

I. ①吃… II. ①滨… ②王… III. ①减肥-食物疗
法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 112668 号

GANBARANAI DIET 365 NICHI NO CHIEBON by SHUFU TO
SEIKATSUSHA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA.

Simplified Chinese character translation rights arranged with SHUFU TO
SEIKATSUSHA through Timo Associates Inc., Japan and Shinwon Agency Co.,
Beijing Representative Office, China.

Chinese edition copyright © 2011 by Phoenix-HanZhang Publishing and
Media(Tianjin)Co.,Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-185 号

吃出魔鬼身材天使脸

著 者 (日) 滨内千波
译 者 王超莲
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 6.5
字 数 115 千字
版 次 2014 年 8 月第 1 版
印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3270-1
定 价 29.80 元

序

减肥不仅仅是为了美丽，我们还必须具有健康的意识。

通过节食减轻体重的后果就是容易反弹。减肥过程中最重要的不是减轻体重，而是在体力不减的前提下减少脂肪含量。本书将为大家介绍实践这一理念的多种建议。

“通过减肥想要身体达到什么效果？”

“日常生活中什么样的饮食方便每天坚持呢？”

.....

请问自己这些问题，只有明确了目标才会有坚持下去的动力。另外，减肥必须寻找适合自己的方法，而且整个过程中必须能够感受到乐趣，否则的话，减肥是进行不下去的。

发现自己能够实践的方法，每天孜孜不倦地坚持，最终一定会产生惊人的效果。

滨内千波



目录 CONTENTS

Chapter

饮食习惯的深度奥秘

了解身体构造中营养素的作用，进行准确无误的身材管理 / 10

3大营养素是构成人体身体的基础。以5大营养素为基础，完美搭配膳食纤维，功能性成分等，健健康康地瘦下来吧！

我为什么会胖？我也想瘦成一道闪电 / 14

知道发胖的原因，吃饭时就能更好地瘦下来了！

小清新的塑形计，制定饮食计划 / 18

回想一下自己的饮食特征，探寻适合自己的饮食风格，掌握自己一天该吃什么、吃多少，并且写下饮食日记，这样做，想不瘦都难！

Chapter

Go shopping！淘出来的曼妙身姿

窈窕直击，肉、鱼的购物技巧 / 24

牛肉要选脂肪量少的后腿肉，小牛肉中脂肪含量少，且肉质松软，野生鱼比养殖鱼热量低，金枪鱼中印度金枪鱼的红肉量最低……肉、鱼是重要的蛋白质来源，控制热量的购物技巧你了解吗？

健康主义瘦身法，选购低热量的蔬果和主食 / 37

土壤上露天生长的蔬菜营养价值更丰富，糙米是减肥的绝佳食物，醋腌

泡菜能够加快新陈代谢……选购低热量的蔬果和主食，让你变美变健康！

调味料、点心、饮料等陷阱多多 / 54

水果罐头中的糖汁要扔掉，选择酱油时要重点检查盐分高低而不是热量高低，无油并不代表不含热量……种种陷阱，小心上当！



舌尖小清新，甩掉热量的烹调减重法

甩掉热量的烹调秘诀，让营养翻倍 / 72

生鱼片稍微烤一下能够去油，把蔬菜切大一点可以减少油脂吸收，烤猪排时不要加油，直接用煎锅煎，食用“蔬菜是肉的2倍”，这是减肥铁的法则……这些科学实用的烹调秘诀，你掌握了没？

“闪瘦”秘决定格——食材处理 / 93

脂肪多的肉中放点大蒜进去，炸较硬食材时可以减少用油量，猪排尽量不要炸，要用水煮……这样通过食材处理，可以很好地减少油脂量。

最受欢迎的菜谱，你吃对了吗 / 100

汉堡中的洋葱不要用油炒，炸鸡块时用少量的油反复炸，青花鱼先煮后洗再用酱油煮，腊肉用微波炉加热去油……在这些受欢迎的菜谱上下点工夫，可以完美地降低热量。

4 Chapter

最 in 食物搭配，稳稳瘦成纸片人

最 in 饮食方法 / 112

获得饱腹感的吃法，脂肪摄取的方法，消化糖分的方法，不易增胖的饮食方法，水分摄取的方法，抑制脂类和油分的方法……

合理减肥，越瘦越健康 / 125

便秘 / 虚胖 / 焦躁 / 新陈代谢紊乱……赶跑所有危害健康的问题。

这样吃不会胖，一日三餐中的大学问 / 152

只要改变饮食顺序，就能提高减肥效果，通过不同食材的搭配可以提高代谢效果，在米饭、面类、面包等主食的缓慢吸收上下工夫，可以轻轻松松窝在家里就变瘦。

5 Chapter

酒和点心里的小心机

好好地和酒打交道 / 170

苹果汁能够防止啤酒喝得过多，喝完酒后不要以拉面、米饭等收尾，酒掺着喝时要增加下酒菜……温馨 tips 蕴含满满正能量，教你健康变美变 S。

无论如何都想吃点心时要下的工夫 / 176

你知道适合做果汁的水果吗？你知道最适合吃甜点的时间吗？你知道想吃蛋糕时该如何做吗？……学会小心机，掉重也香甜。

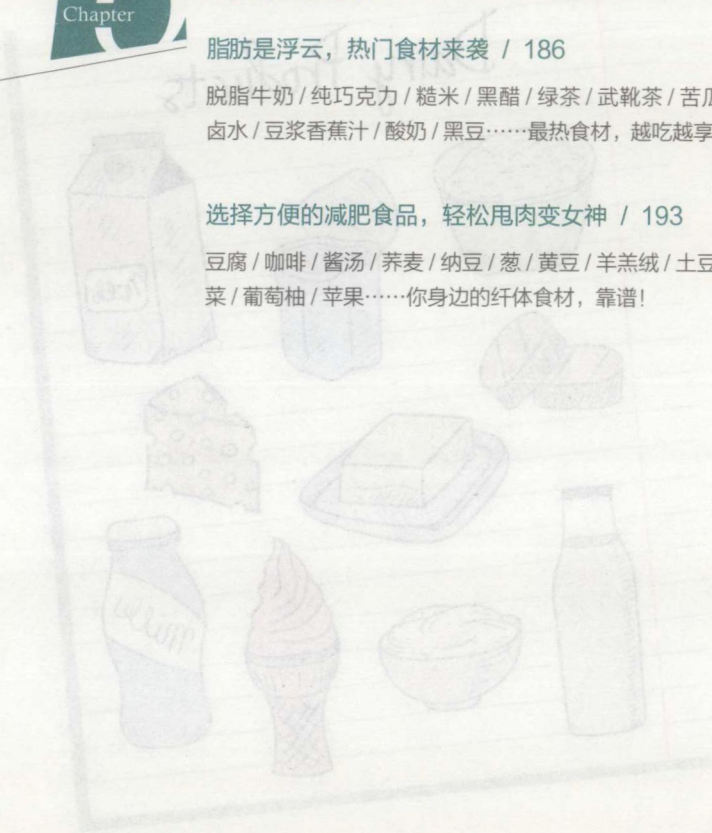
有了新的减肥素材，露背装、超短裙都是我的菜

脂肪是浮云，热门食材来袭 / 186

脱脂牛奶/纯巧克力/糙米/黑醋/绿茶/武靴茶/苦瓜茶/
卤水/豆浆香蕉汁/酸奶/黑豆……最热食材，越吃越享瘦。

选择方便的减肥食品，轻松甩肉变女神 / 193

豆腐/咖啡/酱油/荞麦/纳豆/葱/黄豆/羊羔绒/土豆/泡菜/葡萄柚/苹果……你身边的纤体食材，靠谱！



(日) 滨内千波 著 王超莲 译

吃出 魔鬼身材 天使脸



图书在版编目 (CIP) 数据

吃出魔鬼身材天使脸 / (日) 滨内千波著; 王超莲
译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.8
(含章·品尚生活系列)
ISBN 978-7-5537-3270-1

I. ①吃… II. ①滨… ②王… III. ①减肥-食物疗
法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 112668 号

GANBARANAI DIET 365 NICHI NO CHIEBON by SHUFU TO
SEIKATSUSHA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA.

Simplified Chinese character translation rights arranged with SHUFU TO
SEIKATSUSHA through Timo Associates Inc., Japan and Shinwon Agency Co.,
Beijing Representative Office, China.

Chinese edition copyright © 2011 by Phoenix-HanZhang Publishing and
Media(Tianjin)Co.,Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-185 号

吃出魔鬼身材天使脸

著 者 (日) 滨内千波
译 者 王超莲
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 6.5
字 数 115 千字
版 次 2014 年 8 月第 1 版
印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3270-1
定 价 29.80 元



目录 CONTENTS

Chapter

饮食习惯的深度奥秘

了解身体构造中营养素的作用，进行准确无误的身材管理 / 10

3大营养素是构成人体身体的基础。以5大营养素为基础，完美搭配膳食纤维，功能性成分等，健健康康地瘦下来吧！

我为什么会胖？我也想瘦成一道闪电 / 14

知道发胖的原因，吃饭时就能更好地瘦下来了！

小清新的塑形计，制定饮食计划 / 18

回想一下自己的饮食特征，探寻适合自己的饮食风格，掌握自己一天该吃什么、吃多少，并且写下饮食日记，这样做，想不瘦都难！

Chapter

Go shopping！淘出来的曼妙身姿

窈窕直击，肉、鱼的购物技巧 / 24

牛肉要选脂肪量少的后腿肉，小牛肉中脂肪含量少，且肉质松软，野生鱼比养殖鱼热量低，金枪鱼中印度金枪鱼的红肉量最低……肉、鱼是重要的蛋白质来源，控制热量的购物技巧你了解吗？

健康主义瘦身法，选购低热量的蔬果和主食 / 37

土壤上露天生长的蔬菜营养价值更丰富，糙米是减肥的绝佳食物，醋腌

泡菜能够加快新陈代谢……选购低热量的蔬果和主食，让你变美变健康！

调味料、点心、饮料等陷阱多多 / 54

水果罐头中的糖汁要扔掉，选择酱油时要重点检查盐分高低而不是热量高低，无油并不代表不含热量……种种陷阱，小心上当！



舌尖小清新，甩掉热量的烹调减重法

甩掉热量的烹调秘诀，让营养翻倍 / 72

生鱼片稍微烤一下能够去油，把蔬菜切大一点可以减少油脂吸收，烤猪排时不要加油，直接用煎锅煎，食用“蔬菜是肉的2倍”，这是减肥铁的法则……这些科学实用的烹调秘诀，你掌握了没？

“闪瘦”秘决定格——食材处理 / 93

脂肪多的肉中放点大蒜进去，炸较硬食材时可以减少用油量，猪排尽量不要炸，要用水煮……这样通过食材处理，可以很好地减少油脂量。

最受欢迎的菜谱，你吃对了吗 / 100

汉堡中的洋葱不要用油炒，炸鸡块时用少量的油反复炸，青花鱼先煮后洗再用酱油煮，腊肉用微波炉加热去油……在这些受欢迎的菜谱上下点工夫，可以完美地降低热量。

4 Chapter

最 in 食物搭配，稳稳瘦成纸片人

最 in 饮食方法 / 112

获得饱腹感的吃法，脂肪摄取的方法，消化糖分的方法，不易增胖的饮食方法，水分摄取的方法，抑制脂类和油分的方法……

合理减肥，越瘦越健康 / 125

便秘 / 虚胖 / 焦躁 / 新陈代谢紊乱……赶跑所有危害健康的问题。

这样吃不会胖，一日三餐中的大学问 / 152

只要改变饮食顺序，就能提高减肥效果，通过不同食材的搭配可以提高代谢效果，在米饭、面类、面包等主食的缓慢吸收上下工夫，可以轻轻松松窝在家里就变瘦。

5 Chapter

酒和点心里的小心机

好好地和酒打交道 / 170

苹果汁能够防止啤酒喝得过多，喝完酒后不要以拉面、米饭等收尾，酒掺着喝时要增加下酒菜……温馨 tips 蕴含满满正能量，教你健康变美变 S。

无论如何都想吃点心时要下的工夫 / 176

你知道适合做果汁的水果吗？你知道最适合吃甜点的时间吗？你知道想吃蛋糕时该如何做吗？……学会小心机，掉重也香甜。

富含膳食纤维的食物



要想减肥成功，营养素的摄入是关键

3大营养素是构成人类身体的基础。以5大营养素为基础，完美搭配膳食纤维、功能性成分等，健健康康地瘦下来吧！

功能性成分是第7大营养素

除了营养素之外，食品中还含有各种各样的成分，人们称之为功能性成分。抗氧化成分就是其中一种，其作用是减少导致老化及癌症发生的活性氧。它们被统称为第7大营养素。抗氧化成分是食物的颜色、香味的构成成分，其作用是防止身体锈化。抗氧化成分中，红酒中含有的多酚非常有名。在体内转化为维生素A的 β -胡萝卜素、维生素C、维生素E也都具备抗

序

减肥不仅仅是为了美丽，我们还必须具有健康的意识。

通过节食减轻体重的后果就是容易反弹。减肥过程中最重要的不是减轻体重，而是在体力不减的前提下减少脂肪含量。本书将为大家介绍实践这一理念的多种建议。

“通过减肥想要身体达到什么效果？”

“日常生活中什么样的饮食方便每天坚持呢？”

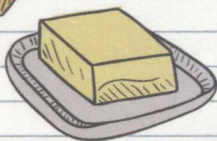
.....

请问自己这些问题，只有明确了目标才会有坚持下去的动力。另外，减肥必须寻找适合自己的方法，而且整个过程中必须能够感受到乐趣，否则的话，减肥是进行不下去的。

发现自己能够实践的方法，每天孜孜不倦地坚持，最终一定会产生惊人的效果。

滨内千波

Dairy Products



饮食习惯的 深度奥秘

“为什么会胖呢？为什么会瘦呢？”你能认真地回答这个问题吗？
答案如果仅仅局限于卡路里的摄取上，是不行的。

正确地吸收营养才是变瘦、变美丽的根本。

食物与身体的关系，营养素的作用，发胖原理……

看似知道，实为不知，还是先了解一些怎么吃都不胖的基础知识，
然后探究适合自己的减肥之路吧！

碳水化合物
1克 = 4 卡路里



类脂质
1克 = 9 卡路里



蛋白质
1克 = 4 卡路里