

肥胖症

绿色疗法

FEIPANGZHENG LYUSE LIAOFA

主 编 王强虎

介绍了利于减肥的食物，适合减肥的食疗验方；怎样科学地安排日常起居和运动；怎样实施有效的中医经络穴位按摩、针灸、刮痧、拔罐减肥法；不影响健康的中药材减肥法以及心理健康对减肥的作用。

常见病家庭绿色疗法丛书

肥胖症绿色疗法

FEIPANGZHENG LYUSE LIAOFA

主编 王强虎

编者 李 晶 王华丽 宋伟丽 杜云静

邱高翔 赵 青 赵 阳 王丽娜

问媛媛



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖症绿色疗法 / 王强虎主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.2

(常见病家庭绿色疗法丛书)

ISBN 978-7-5091-8185-0

I. ①肥… II. ①王… III. ①肥胖病—中医治疗法 IV. ①R259.892

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第005257号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 李海艳 卢紫晔 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市京兰印务有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10.5 字数: 162千字

版、印次: 2015年2月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 24.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

本书较系统地介绍了利于减肥的食物，适合减肥患者的食疗验方，怎样科学地安排日常饮食把好食疗减肥关，以及怎样通过科学安排运动和起居，实施有效的中医经络穴位按摩、针灸、刮痧、拔罐减肥，不影响健康的中药材减肥方法以及心理健康对减肥的作用。本书内容通俗易懂，书中介绍的方法简便实用，取材便利，疗效确切，适合于肥胖症患者及基层医务人员阅读参考。

前 言

随着生活水平的提高，人们越来越重视自身的卫生保健和一些慢性疾病的自我调养，而中医非药物治疗法被称为“绿色疗法”，一直以来深受大众喜爱。可以说绿色疗法是医学宝库中一颗璀璨的明珠，是广大科技工作者和疾病做斗争的过程中，经过长期实践探索出来的各式各样的非药物医疗方法。绿色疗法这门新兴的世界医学，简单易学，不受任何条件限制，不需要掌握高深的理论，只要通过实践，即可投身于这门绿色医学之中。绿色疗法集中西医理论、民间医疗于一体，具有全科医学的优越性。

现代药物以其疗效显著、使用方便主导着疾病的治疗，但毋须讳言“是药三分毒”。如抗肿瘤药物在杀伤肿瘤细胞的同时，也杀伤了正常的细胞，抗生素在杀菌消炎的过程中同样会引起抗药性增加。药物治病的潜在危害严重影响人类的健康。科学家们还发现，药物不仅导致各种药源性疾病，而且还有可能加重人体原有的疾病。而绿色疗法却突破了现代医学这一传统缺陷，强调对疾病进行整体调理，多病同治，特别是对久病未愈的疑难怪病和顽疾有药物所不及的独特疗效。

更为重要的是绿色疗法能开发调动人体自身潜能，能将人体潜在的自控力和调节力转换为治病的能量去战胜疾病，能调整和增强人体自身免疫力，将体内有害的物质和毒素排出体外，达到治疗疾病的目的，达到其他医学想达而达不到的治疗效果。所以医学界有识之士正把眼光转移到天然疗法的研究上。迄今，绿色疗法的研究正席卷全球。天然疗法也已登上了世界医学舞台，被称为绿色医学的绿色疗法已被越来越多的人所认识和青睐。

本书是《常见病家庭绿色疗法丛书》之一。作者在书中详细阐述了心理、按摩、运动、饮食、拔罐、药枕、敷贴、沐浴、点穴、艾灸、起居等绿色疗法。为了使读者对肥胖症防治知识有更多的了解，本书在编排方式和内容方面力求通俗易懂，方法简便实用，取材便利，疗效确切，适用于肥胖症患者及基层医务人员阅读参考，是肥胖症患者手中必备之宝典。由于作者水平有限，书中如有不妥之处，敬请谅解。

编 者

2014年6月于古城西安

目 录

第一章 绿色疗法一：这样吃是减肥的好方法	1
一、益于人减肥的食物	1
二、减肥者应坚持的饮食方式	7
三、喝茶有益于人体减肥	9
四、现代药茶的概念与作用	9
五、了解药茶养生疗疾发展史	10
六、现代药茶的种类和剂型	11
七、减肥者宜喝的减肥药茶	12
八、药茶饮用的宜忌	16
九、药粥都有哪些作用	17
十、药粥重在健身疗疾	18
十一、药粥是“全科医生”	18
十二、药粥之妙在于调理脾胃	18
十三、喝这样的药粥对减肥有益处	19
十四、汤是健康廉价的“保险费”	21
十五、轻松喝汤，快速减肥	21
十六、历史上酒与药紧密相关	24
十七、药酒的现代概念是什么	24
十八、药酒滋补疗法特别提醒	25
十九、药酒都有哪些优点	26
二十、减肥者最可用的药酒治疗方	27
二十一、减肥者热量的进出与维生素	28
二十二、矿物质补充与减肥效果有关	29

二十三、神奇的饮水减肥法	30
二十四、巧妙食用脂类，减肥不发愁	32
二十五、减肥人群如何科学摄入糖类	33
二十六、生活中能够减肥的糖类物质	35
二十七、减肥佳品：第七大营养素——膳食纤维	36
二十八、饮食减肥不要减掉“蛋白质”	36

第二章 绿色疗法二：减肥要这样去运动

一、体育运动对减肥有效	38
二、体育运动减肥应掌握的原则	38
三、全身运动减肥的项目选择	41
四、人体不同部位的运动减肥方法	47
五、借助器械的瘦身运动法	50
六、传统运动减肥疗法	52

第三章 绿色疗法三：心理、起居有影响

一、减肥者易进入的心理误区	63
二、减肥宜用的心理调节法	64
三、科学的起居有助于减肥	66
四、减肥者需要有合理的睡眠	66
五、减肥者宜选用药枕治疗法	67
六、水浴减肥的方法	68

第四章 绿色疗法四：按摩减肥方法好

一、减肥者需了解按摩与点穴知识	71
二、家庭按摩减肥的常用点穴手法	72
三、易胖部位减肥按摩方法	90
四、减肥对按摩手法的要求	93
五、减肥对按摩体位的要求	95
六、穴位到底是什么	97
七、面部减肥常用的穴位	98
八、躯体四肢减肥按摩点穴常用穴位	100



九、全身按摩点穴减肥常用穴位组合·····	102
十、全身减肥常用按摩方法·····	103
十一、风寒湿痹经络受阻型肥胖者按摩方法·····	104
十二、全身不同部位按摩减肥法·····	105
十三、按摩点穴减肥的六大注意事项·····	110
第五章 绿色疗法五：针灸刮痧两相宜·····	111
一、什么是针灸·····	111
二、针灸治疗肥胖症疼痛能否忍受·····	112
三、针灸减肥的治疗原则与方法·····	113
四、艾灸是治病和养生的有效方法·····	116
五、艾灸的六大作用·····	117
六、艾灸的作用特点·····	118
七、艾灸治疗肥胖症常用处方·····	119
八、耳针的由来与发展·····	119
九、用耳针是如何减肥的·····	120
十、耳穴指压减肥法·····	122
十一、刮痧的历史·····	123
十二、刮痧疗法的特点·····	124
十三、刮痧疗法的作用机制·····	126
十四、刮痧疗法的预防保健作用·····	127
十五、刮痧疗法的治疗作用·····	128
十六、穴位刮痧减肥刮拭处方·····	132
十七、减肥刮拭的器具·····	134
十八、减肥刮痧疗法的注意事项·····	135
第六章 绿色疗法六：穴位贴敷与拔罐减肥·····	137
一、穴位贴敷的历史与发展·····	137
二、肥胖症穴位贴敷疗法的注意事项·····	139
三、肥胖症穴位贴敷疗法的作用原理·····	139
四、美容减肥穴位贴敷法常用剂型及操作方法·····	141
五、减肥穴位贴敷法常用处方及结果分析·····	141



六、拔罐疗法是一种有效的治病方法.....	142
七、中医拔罐为什么可祛病.....	142
八、现代医学对中医拔罐作用机制的认识.....	143
九、拔罐常用的排气方法.....	144
十、常见拔罐的方法.....	146
十一、拔罐吸拔时间长短的确定.....	149
十二、正确科学的起罐方法.....	150
十三、拔罐疗法的注意事项.....	152
十四、什么是拔罐减肥.....	152
十五、拔罐减肥原理是什么.....	153
十六、拔罐减肥的适合人群.....	154
十七、拔罐减肥疗法常用处方.....	155
附录 能轻身瘦体的绿色中药疗法.....	156
一、中药减肥不易反弹.....	156
二、中药减肥的六种方法.....	156
三、减肥宜选用的中成药.....	158

第一章 绿色疗法一： 这样吃是减肥的好方法

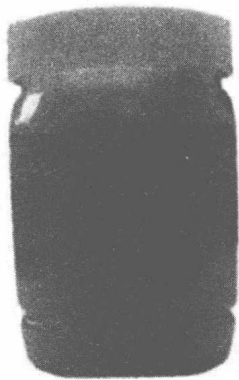
一、益于人减肥的食物

减肥的主要目的是减去体内多余的脂肪。饮食疗法，首先应从低热量食品入手，通过减少热量的摄入，增加体内脂肪的消耗，以达到减肥的目的。所以减肥食品应是高营养、高膳食纤维、低热量的。

蜂 蜜

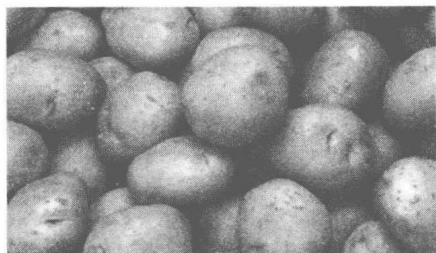
蜂蜜可以帮助人体消除垃圾，使人体恢复原来的新陈代谢功能，是价廉物美的减肥食品。蜂蜜中含有可以燃烧人体热量的优质糖分、维生素以及矿物质等。在一日三餐中，只要适当摄入一些蜂蜜，就可以避免过多脂肪在人体中积聚下来。蜂蜜具有优良的杀菌效果与解毒效果，它有助于人体把体内积聚下来的废物排出体外，使全身的新陈代谢功能得到改善，使得那些由于不能很好地被消耗而在体内积聚下来的多余脂肪作为热能被燃烧。蜂蜜的糖分如能从胃运送到血液中，就会变成热能，使人体很快地消除疲劳。

蜂蜜减肥法：早饭前，在喝水时加入蜂蜜。一般人在吃蜂蜜2天后就会感觉到身体轻松，心情愉快。另外，便秘的症状以及焦虑不安的感觉也可以得到改善。



土 豆

土豆真的能减肥吗？也许你第一个反应是不相信，富含淀粉的土豆应该是减肥的敌人才对啊。其实，土豆脂肪含量少，热量低，含有丰富的减肥明星——膳



食纤维，是减肥食品家族中的佼佼者。土豆的减肥亮点有以下几点。

(1) 膳食纤维：根据美国食品药品监督管理局的数据，一个148克重的带皮土豆含有3克膳食纤维，这个数量能够满足人们日需求量的12%。土豆之所以被称为减肥的明星，因为它所含膳食纤维能帮助人体更好地消化吸收，还能使人有饱腹感，防止摄入过量的食物。

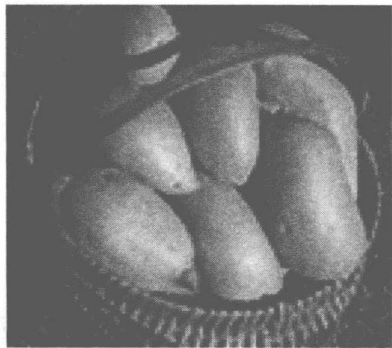
(2) 脂肪含量少：土豆中只含有0.1%的脂肪，这是所有充饥类食物望尘莫及的。每148克土豆产生的热量仅为100卡路里。与进食其他富含脂肪的食品相比，每天多吃土豆可以减少脂肪的摄入，帮助代谢多余脂肪。

(3) 维生素和矿物质：土豆还能给你提供人体需要的维生素和矿物质。一个148克重的土豆可提供人体维生素C日需求的45%以及维生素B₆日需求的10%。甚至有营养专家说，每餐只要吃全脂奶和土豆，便可使人体得到需要的全部营养素。

土豆减肥法：把土豆当作正餐食品，平均中等大小的土豆要吃两个，同时喝下足量的水。需要注意的是，用土豆减肥，是要求用土豆做主食而不是做菜品来食用。可以吃煮土豆、做土豆条或煎土豆饼，每日坚持一餐只吃土豆，长期下去对预防营养过剩或减去多余的脂肪都有效。

红 薯

红薯含热量低，又颇具饱腹感，无论是用做主食还是副食，都是一种良好的减肥食品。据测定，每100克红薯含脂肪量仅为0.2克，是粳米的1/4。因此红薯是低热量、低脂肪食品中的佼佼者。除此之外，红薯还含有其他营养成分，如维生素A、维生素B族、维生素C、纤维素以及钾、铁、铜等10余种微量元素，其中纤维素对肠道蠕动起着良好的刺激作用，促进排泄畅通。同时，由于纤维素在肠道内无法被吸收，有阻挠糖类变为脂肪的功能。故而，有的营养学家称红薯为营养最平衡的保健

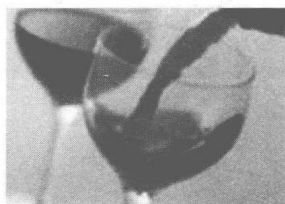




食品，也是极有效果而成本又低的减肥食物。正因为红薯是廉价而又效果显著的减肥“良药”，近年来在国外备受青睐。时下，日本人把烤红薯作为一种“美味健康食品”，甚至在东京、大阪的大宾馆内也都有烤红薯出售。欧美人还设计出以红薯为原料制作的冰淇淋、点心、糖果等。在一些餐馆，吃面包可以免费，吃红薯却得另外付钱。

红 酒

红酒配合饮食可达到减肥目的。同样是高脂肪含量的饮食生活，法国却不像美国有那么多的肥胖者，其中就与法国人喜饮红酒有关。而且，地中海地区的人几乎都是健康长寿的。地中海型的饮食结构呈现出金字塔形态，主要是充分摄取通心面、面包、米饭等谷类，而且每天都配合新鲜的蔬菜、水果、豆类，以及适量的橄榄油、优酪乳等乳制品及红酒。使用红酒减肥法时最好是每周食用2次或3次鱼、鸡、蛋等，瘦肉每月食用2次或3次。用餐的同时配合适量的红酒，再加上适度的运动。



红酒炖梨减肥法：红葡萄酒500毫升（酒的颜色越紫红越好），西洋梨2个，肉桂半只（约50克），丁香10克（肉桂条和丁香在中药店就能买到）。制法：将西洋梨削皮，肉桂条切成细条状。削好的西洋梨对剖去蒂，再用小汤匙把种子挖出。将所有材料放入锅中，倒入红酒（约八分满），加热至红酒沸腾即可。佐餐食用，主治高脂血症、肥胖症。

咖 啡

咖啡是许多人喜欢喝的饮料，1杯100克的咖啡只有2.55千卡的热量。此外，咖啡有利尿作用，还可以促进血液循环。在高温煮咖啡的过程中，会产生一种抗氧化的化合物，它有助于抗癌、抗衰老，甚至有防止心血管疾病的作用，可以与水果和蔬菜媲美。咖啡中的咖啡因，具有促进脂肪分解的作用。



喝咖啡减肥的要诀：①不要加糖。如果不习惯咖啡的苦味，可以加少许的奶，但千万不能加糖，因为糖会妨碍脂肪的



分解。②热咖啡比冰咖啡有效。热咖啡可以帮助人更快地消耗体内的热量。③浅度烘焙的咖啡为好。烘焙温度高的咖啡，味道虽然浓郁，但咖啡因含量比较少，不利于减肥，而味道比较淡的美式咖啡则比较有利于减肥。

冬瓜

多吃冬瓜能养胃生津，清胃降火，使饮食量减少，非常有助于减肥。中医学



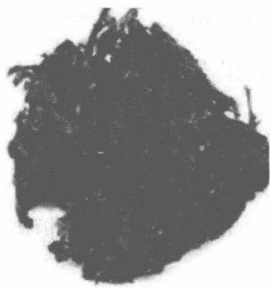
认为：“欲得瘦轻健者，则可常食之，若要肥，则勿食也。”现代医学研究认为，冬瓜与其他菜相比不同的是不含脂肪，含钠量极低，有利尿排湿的功效。因此，常吃冬瓜有明显的减肥轻身作用，对肾炎水肿者有消肿作用，也是糖尿病及高血压病患者的理想佳蔬。

冬瓜的食用方法很多，以烧、烩、蒸和煮成汤菜为宜，也可与芦笋、番茄、丝瓜片、蘑菇片等做成素席名菜，或与鱼、肉、虾、鳝、燕窝等相配，烹煮成香浓味鲜的荤肴。在烈日炎炎的夏天，用冬瓜与鲜荷叶一起添水煮食，还可制成沁人心脾、消暑解渴的减肥饮料。

冬瓜汤减肥法：芦荟3片，冬瓜500克，大枣5个，雪梨1个，蜂蜜适量。芦荟、冬瓜洗净切段，大枣、雪梨洗净切块。将冬瓜放入锅中，加入5杯水煮开，转小火煮至熟，再加入大枣、雪梨、芦荟及盐略煮即可。此汤能预防肥胖和消除中医所说的因肝火、燥热而引起的体湿与水肿。

紫菜

紫菜含糖类、钙、磷、铁、锌、碘、锰、氨基酸、藻红蛋白、磷脂、烟酸、有机酸、挥发油及维生素A、维生素B₁、维生素B₂等。其中有些成分是陆生蔬菜所没有的。近几年来，世界上许多国家都开展对紫菜的食用研究，发现经常吃紫菜可使体液保持弱碱性，利于健康，并对高血压病、糖尿病、癌症等多种疾病有辅助治疗作用，且有利于减肥。紫菜味甘、咸，性寒，有软坚化痰、清热利尿的功效，主治瘰疬、瘰癧、水肿、肥胖等。另外，多食紫菜对



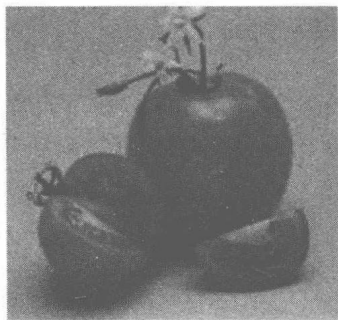


胃溃疡的治疗及对预防和治疗妇女更年期疾病有很好的作用，而且对延缓衰老，防治贫血、皮肤生屑及瘙痒，预防蛀牙，治疗夜盲症、降血压、降血脂都有很好的功效。

紫菜海带汤能去脂减肥。紫菜海带汤的做法：紫菜10克，海带20克，冬瓜皮30克，西瓜皮50克，盐少许。将紫菜、海带、冬瓜皮、西瓜皮同放一锅中，加清水适量煮开，盛入碗中或汤盆中即成。既想美食又想减肥的人不妨将紫菜当成生活中必不可少的食物。

西红柿

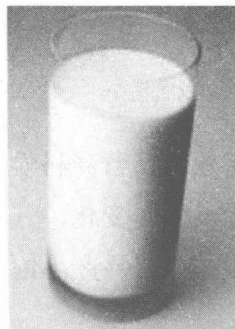
1个120克重的西红柿约有30千卡的热量、95克水分、1.5克蛋白质、0.3克脂肪、6.3克糖类、1.4克纤维素，还含有丰富的钙、磷、铁质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素E、番茄红素等。虽然西红柿本身没有直接减肥作用，但它低卡高纤的特质有助排毒减肥，多吃能饱肚，从而避免了吃其他高热量食品的机会，间接达到减肥目的。



西红柿瘦身法：每日其中一餐只吃西红柿，烹调时要注意少油、少盐、少糖，每餐之间只可以1个生果充饥。应注意：有胃病的人不宜经常食用西红柿，以免导致胃酸分泌过多，引起不适。未成熟的西红柿含西红柿碱，会引起头晕或恶心等问题，不可食用。

牛奶

研究发现钙质的摄取能够减少体内脂肪的堆积，达到延缓体重增加的效果。



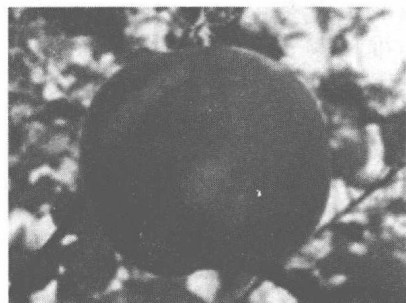
牛奶含钙量较多，肥胖者食用牛奶减肥效果相当显著。研究人员认为，如果减肥者的钙质摄取来源是“乳类食品”，而且钙质每日摄取量超过1000毫克时，可保持相对好的体形。研究数据显示，根据每天进食热量少于1900千卡的标准，当摄取钙质少于780毫克时，体内脂肪比例比较容易增加；当摄取钙质为1000毫克时，体重可减少3~4千克。如果能够配合运动的话，



减肥效果更为明显。但是当每天进食热量超过1900千卡时，上述的减肥效果就看不出来。此外，从牛奶、乳酪、优酪乳中摄取钙质的效果，比吃蔬菜、豆类、钙片或健康食品要好。研究人员指出，当吃下去的总热量相同时，钙质摄取比例越高，脂肪的新陈代谢会更活跃，使得减轻体重的效果更明显。因此，最好能够通过运动、正常进食、增加牛奶摄取比例等联合应用的方式，来达到减肥目的。

苹 果

食用苹果使人体摄入的热量减少，不足部分就需要体内积蓄的热能——脂肪供给。体内的多余脂肪被消耗掉，人就自然而然地达到了减肥目的。苹果减肥可以使人们的消化系统得到充分的休息，恢复其本来的功能，从而得以正常工作；



可以促进血液内白细胞的生成，提高人体的抵抗力，增强免疫力；同时也使人们的神经更趋健全，内分泌功能更加合理，所以苹果减肥法对改善人们的精神面貌，促进皮肤的正常生理活动具有很大益处。

苹果减肥法：苹果减肥法非常简单，只需要3天持续吃苹果和喝矿泉水，其他食物一概不吃即可。另外，苹果本身含有大量食物纤维，能帮助消除宿便，而且其钾质具利尿作用，可让体内残余的废物随着尿液排出体外，有美容的效果。

需要注意的是，1个苹果大约有100千卡的热量，虽然3天内可无限量地吃苹果，但一般人每次最多只可吃2~3个。而且在实行此瘦身法之后的3天内，只能食粥或蔬菜等较易消化的清淡食物，让身体慢慢适应，否则肠胃在过度饥饿后，一旦接触高热量食物，将会过量吸收之，不但增加肠胃负担，而且会使身体比之前更肥胖。另外需要注意应用这种减肥法宜防营养不良。

冻豆腐

当前，国外正推广通过吃冻豆腐来减肥，这可是一种行之有效而又营养科学的减肥方法。科学家研究证明，新鲜豆腐经冷冻后，其内部结构发生了变化，其形态呈蜂窝状，具有孔隙多、弹性好、营养丰富、产热少等特点，食后易产生饱



腹感，对减肥者来说，不会造成明显的饥饿感。而且，豆腐冻制后，能产生一种酸性物质，这种酸性物质能破坏人体的脂肪，促进体脂代谢，利于脂肪排泄，从而达到减肥目的。



冻豆腐吃法多种多样，可依自己的爱好而定，既可做冻豆腐汤，也可与一些蔬菜炒食。此菜最好每天食用，并保持一段时间方能收到较好的减肥疗效。营养丰富的新鲜豆腐制成冻豆腐后，其维生素、蛋白质、矿物质等破坏很少，仍不失为营养佳品。



食醋

研究者认为，食醋中所含的氨基酸，不仅可消耗人体内的脂肪，而且能使糖、蛋白质等新陈代谢顺利进行。研究结果显示，肥胖者每日饮用15~20毫升食醋，在1个月内就可以减轻体重3千克左右。所以追求时尚减肥法的人，不妨采用食醋减肥法一试。

二、减肥者应坚持的饮食方式

医学研究表明，如果一个人膳食不合理，营养过剩，就会发胖。肥胖不仅影响人的形体健美，而且还是诱发心血管病、糖尿病及结石等现代文明病的因素之一。近年来，国外许多专家、学者对通过控制饮食减肥的途径进行广泛而深入的研究，提出了不少对减肥行之有效的饮食方式，现简单介绍如下。

吃饭宜慢

日常就餐时减慢进食速度，可以起到减肥的作用。医学减肥专家经过观察发现，同样的食物同样的量，肥胖男子常于8~10分钟吃完，而消瘦者却用13~16分钟吃完。研究者指出，食物进入人体，血糖就要升高，当血糖升高到一定水平，大脑食欲中枢发出停工信号时，快食者往往已经吃了过多的食物，所以会引起肥胖。因此，减肥者在吃饭时要细嚼慢咽，减慢进食速度，这样可有效控制食量，以起到减肥的作用。



饭前喝汤

汤除了能滋润肠胃，帮助消化，促进食欲外，很重要的一点还在于它有一定的食疗作用。饭前喝汤与吃别的营养丰富的菜相比，摄入的热量要少50千卡，因此对那些节制饮食的减肥者来说，如在1周中，有4次吃饭时饭前喝汤的话，那么坚持10周，他们的体重将会减轻。

少食多餐

医学专家认为，少食多餐可使空腹时间缩短，可防止脂肪积聚，有利于防病保健，增进人体健康。国外医学专家研究证实，每天食3餐的学生与每天食5~6餐的学生相比，前者皮下脂肪要厚得多。这表明空腹时间越长，造成脂肪积聚的可能就越大，更容易使人发胖。故不吃早餐者，发胖的危险性更大。所以减肥者不要不吃早餐，不要忘记少食多餐。

早食减肥

医学专家在探索饮食减肥研究中发现，在人体饥饿之前提早进食，是一种有效的饮食减肥法。如果在饥饿之前吃东西，常可控制胰岛素的分泌。而胰岛素可调节人体内糖类的吸收，同时对食物转化为脂肪和脂肪积累起着一定的抑制作用。另外，正餐前进食，可使人在正餐时食欲大减，从而减少食物摄入量，达到减肥的目的。

分食减肥

这是国外营养学家研究提出的一种新式减肥法，它主要是要求减肥者在每一餐进食中，不能同时吃某些食物。比如，人们在吃高蛋白、高脂肪的荤菜时，可以食用一种蔬菜，但不能喝啤酒，不能吃面包等糖类食品。究其原因，主要是人体脂肪还可由蛋白质、糖转化而成，人们在食用高蛋白食品时，不食用糖类，人体也就不易因脂肪增加而发胖了。

蔬菜餐减肥

蔬菜餐是指以蔬菜、水果为主，完全不吃或基本不吃谷类或肉类食品，以大大降低膳食的总热量与脂肪摄入量。因为肉类食品很容易转化为脂肪，脂肪在人