

中国著名营养专家、健康教育专家说：有了这本书，“享瘦”其实很容易

何丽教您 控制 体重应该



放宽心 ⊕ 管住嘴 ⊕ 迈开腿

专家解密控制体重——

户外户内有效减肥运动方案

轻松减肥食材

肥胖并发症饮食调养技巧

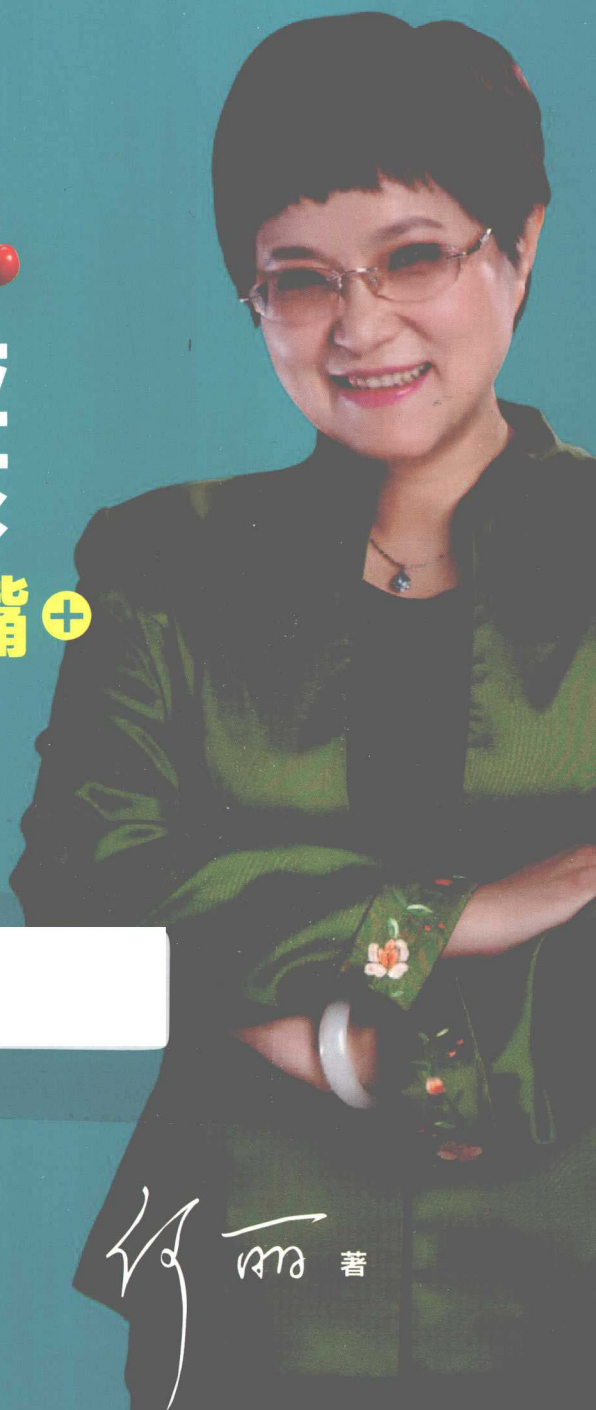


- ◆ 全国健康素养特聘国家级专家
- ◆ 央视和近20家知名卫视健康栏目特邀嘉宾

全国百佳图书出版单位



湖南科学技术出版社



何丽 著

何丽教您

控制 体重应该



放宽心+管住嘴+
迈开腿

何丽 著



全国百佳图书出版单位

CTS



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

何丽教您 控制体重应该放宽心+管住嘴+迈开腿 / 何
丽著. -- 长沙: 湖南科学技术出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5357-8651-7

I. ①何… II. ①何… III. ①减肥 - 基本知识②保健
- 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第044834号

何丽教您 控制体重应该放宽心+管住嘴+迈开腿

著 者: 何丽

责任编辑: 梅志洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbbs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路100号

邮 编: 410600

出版日期: 2015年5月第1版第1次

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-5357-8651-7

定 价: 39.80元

(版权所有·翻印必究)

PART I 减肥那些事儿: 没有瘦不了, 只有不想瘦

要想瘦, 科学饮食最重要	12	减肥需要快乐的自信心	20
健康减肥的合理配餐	14	什么是标准体重, 如何计算	21
控制体重, 运动锻炼不可少	18	安全瘦身应牢记的原则	22
运动减肥要与合理饮食相配合	19	认清减肥的几大误区	23

PART 2 放宽心: 调整好情绪能瘦身

不要忽视肥胖对心理健康的危害	26	如何克服减肥的“瓶颈期”	29
成功减肥应突破的心理障碍	27	四种减肥心理要不得	30
减肥的心理训练	28		

PART 3 选对减肥食材: 吃对食物, 让减肥不受罪



谷薯豆类

糙米	34	燕麦	40	红薯	46
产生饱腹减食量		营养美味控食欲		番薯煮汤减脂肪	
五豆糙米粥	35	玉米燕麦饼	41	瘦肉爆薯丁	47
芝麻糙米粥	35	香蕉燕麦奶糊	41	滋补瘦身米糊	47
全麦粉	36	高粱米	42	豆腐	48
营养丰富好主食		瘦身减肥好食材		餐桌上的植物肉	
萝卜馅饼	37	高粱紫米面馒头	43	番茄烧豆腐	49
全麦麸皮馒头	37	高粱燕麦糊	43	白果豆腐烩虾仁	49
荞麦	38	玉米	44		
降脂降糖好主食		常食轻松别臃肿			
荞麦鲜虾面	39	柿子椒炒嫩玉米	45		
糙米荞麦米糊	39	玉米红薯粥	45		



蔬菜



黄瓜 50

减脂降重数黄瓜

清香瓜条 51

黄花菜炒黄瓜 51

冬瓜 52

减肥轻身好食材

海米冬瓜汤 53

木耳冬瓜 53

苦瓜 54

清脂减肥好帮手

苦瓜山药汤 55

苦瓜黄瓜养颜汁 55

丝瓜 56

生津止渴解暑烦

丝瓜鲈鱼汤 57

丝瓜烩菇片 57

芹菜 58

清肠利便除烦肿

芹菜炒香菇 59

杞枣芹菜汤 59

大白菜 60

消食养胃健肠道

瘦肉白菜汤 61

大白菜土豆汤 61

竹笋 62

刮油去脂山中珍

清炒竹笋 63

竹笋黄花汤 63

白萝卜 64

消食利尿健肠道

茼蒿炒萝卜丝 65

白萝卜丝紫菜汤 65

红辣椒 66

降糖燃脂红娘子

剁椒蒸茄子 67

红椒木耳炒鸡蛋 67

番茄 68

健胃消食抗氧化

番茄炒蛋 69

番茄炖牛肉 69

洋葱 70

降脂降糖数玉葱

洋葱番茄汤 71

洋葱炒猪肝 71

韭菜 72

健胃提神长生韭

韭菜炒蛋 73

韭菜炒虾仁 73

绿豆芽 74

利尿降脂美肌肤

五彩银芽 75

绿豆芽拌鸡丝 75

南瓜 76

可菜可粮还瘦身

南瓜绿豆汤 77

南瓜豆浆 77

菠菜 78

营养降脂绿鹦哥

姜汁菠菜 79

菠菜瘦肉粥 79

荠菜 80

或炒或拌且做馅

玉米须荠菜汤 81

荠菜拌豆腐 81

圆白菜 82

十字花科降脂菜

圆白菜粉丝汤 83

圆白菜鱼肉粥 83

西兰花 84

抗癌降脂数第一

西兰花炒虾球 85

奶汤西兰花 85

莴笋 86

降脂缓肌莴苣君

嫩姜拌莴笋 87

苹果莴笋汁 87

生姜 88

辛辣芳香降血脂

芽姜鸡片 89

红枣枸杞姜米糊 89

金针菇 90

降脂防癌益智菇

海带金针菇汤 91

金针菇豆腐汤 91

黑木耳 92

降脂润肠清道夫

木耳肉片汤 93

木耳炒百合 93



果品



柠檬 94

消脂养颜维C高

柠檬蜂蜜红茶·····95

桃子柠檬汁·····95

西瓜 96

适量食用能消暑

西瓜皮蛋花汤·····97

西瓜番茄汁·····97

梨 98

生津润燥健康果

雪梨蜂蜜水·····99

荸荠雪梨汁·····99

猕猴桃 100

补充维C水果王

猕猴桃杏汁·····101

猕猴桃甘蓝汁·····101

木瓜 102

宜菜宜果还瘦身

木瓜鲤鱼煲·····103

木瓜橘汁·····103

苹果 104

润肤通便防肥胖

佛手凤梨苹果汤·····105

冬瓜苹果汁·····105

香蕉 106

钾和膳食纤维高

黄瓜拌香蕉·····107

香蕉火龙果汁·····107



肉禽蛋乳

兔肉 108

低脂高蛋白的肉

红枣炖兔肉·····109

莴笋拌兔肉·····109

鸡胸肉 110

蛋白磷脂强筋骨

黄花菜鸡丝汤·····111

枸杞桃仁鸡丁·····111

鹌鹑蛋 112

动物人参滋补品

红枣鹌鹑蛋·····113

五香鹌鹑蛋·····113

酸奶 114

补钙瘦身益肠道

自制酸奶·····115

酸奶水果银耳羹·····115

水产



海蜇 116

补碘补钙又补钾

海蜇荸荠汤·····117

白菜心拌海蜇·····117

牡蛎 118

补充锌钙牛磺酸

小白菜牡蛎汤·····119

菠菜拌牡蛎肉·····119

带鱼 120

消除血脂蛋白高

带鱼卷饼·····121

白菜烧带鱼·····121

其他

绿茶 122

降脂防滞茶中仙

绿茶粥·····123

绿茶牛肉汤·····123

红茶 124

燃烧脂肪咖啡因

杨桃红茶·····125

生姜红茶饮·····125

醋 126

开胃调味降血脂

五香醋豆·····127

鸡蛋米醋汤·····127

PART 4 这些食物少吃或不吃： 更易瘦



油条	130
奶油蛋糕	130
方便面	131
汤圆	131
汉堡	132
月饼	132
苏打饼干	132
巧克力	133
糖果	133
蜜饯	134

果酱	134
冰激凌	135
果汁饮料	135
啤酒	135
可乐	136
速溶咖啡	136
白酒	137
爆米花	137
薯片	137
炸鸡	138

烤鸭	138
煎蛋	139
鱼子	139
蟹黄	139
黄油	139
猪油	140
猪大肠	140
猪腰子	141
肥猪肉	141

PART 5 中医药膳调理： 不挨饿，轻松瘦



荷叶	144
瘦身良药不虚传	
荷叶莲子粥	145
桑白皮荷叶塑身茶	145
山楂	146
减肥降脂山里红	
山楂粥	147
山楂番茄汤	147
决明子	148
降脂瘦身润肠道	
决明子粥	149
决明子菊花茶	149
乌梅	150
降脂的减肥零食	
红枣乌梅粥	151
乌梅山楂汤	151

大蒜	152
降脂减肥之佳蔬	
小米大蒜粥	153
蒜泥生菜	153
海带	154
改善身材修曲线	
海带煮排骨	155
海带绿豆汤	155
陈皮	156
理气健脾降血脂	
陈皮粥	157
红豆陈皮汤	157
薏米	158
轻身祛湿健康米	
薏米粥	159
薏米瓜皮鲫鱼汤	159

赤小豆	160
利水补益也瘦身	
赤小豆葫芦羹	161
赤小豆薏米汤	161
铁棍山药	162
良药佳肴助长寿	
山药羊肉粥	163
山药豆腐肉片汤	163
茯苓	164
瘦身降脂利水湿	
茯苓红枣粥	165
山药茯苓包子	165
人参	166
百草之王也瘦身	
人参蛤蚧汤	167
人参莲肉汤	167

灵芝	168
扩张血管降血脂	
灵芝山药汤·····	169
灵芝麦片粥·····	169

枸杞子	170
减轻体重控肥胖	
黄芪枸杞饮·····	171
清蒸枸杞虾·····	171

PART 6 肥胖并发症的健康吃法

肥胖并发高血压的饮食	174	肥胖并发脂肪肝的饮食	183
山楂决明荷叶瘦肉汤·····	176	橄榄酸梅汤·····	184
黑木耳炒芹菜·····	176	开胃三丝·····	184
肥胖并发糖尿病的饮食	177	肥胖并发痛风的饮食	185
魔芋拌黄瓜·····	179	百合银耳粥·····	187
冬瓜香菜汤·····	179	海参粥·····	187
肥胖并发高脂血症的饮食	180	肥胖并发骨质疏松的饮食	188
莴笋粥·····	182	西兰花炒牛肉·····	189
韭黄豆芽菜·····	182	拌三色豆腐干·····	189

PART 7 运动调养：动得对，瘦得快

跳舞，最具美感的减肥运动·····	192	按摩减肥，坚持就有效·····	202
下蹲，不能小瞧的简单小运动·····	193	游泳，最理想的减肥运动·····	204
提肛，随时随地能做的减肥小动作·····	194	骑自行车，自由畅快的减肥运动·····	206
呼吸减肥操，燃烧更多脂肪·····	195	走路，最安全的瘦身运动·····	208
爬楼梯，适合上班族的减肥运动·····	196	慢跑，最燃烧脂肪的减肥法·····	210
打网球，边玩边瘦身·····	197	爬山，瘦身提臀更塑形·····	212
瑜伽，减腹部赘肉效果好·····	198	转呼啦圈，简单又省钱的减肥法·····	214
跳绳，既简单又实用的减肥法·····	200		

附录·····	216
身体活动的必备知识·····	216

何丽教您

控制 体重应该



放宽心+管住嘴+
迈开腿

何丽 著



全国百佳图书出版单位



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

何丽教您 控制体重应该放宽心+管住嘴+迈开腿 / 何丽著. -- 长沙: 湖南科学技术出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5357-8651-7

I. ①何… II. ①何… III. ①减肥 - 基本知识②保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第044834号

何丽教您 控制体重应该放宽心+管住嘴+迈开腿

著 者: 何丽

责任编辑: 梅志洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbbs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路100号

邮 编: 410600

出版日期: 2015年5月第1版第1次

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-5357-8651-7

定 价: 39.80元

(版权所有·翻印必究)



P R E F A C E

前言

随着生活水平的日益提高，饮食结构的不断变化，以及体力劳动的减少，超重和肥胖的发病率逐年上升。目前，我国超重和肥胖人数已超过总人口数的四分之一，成为影响国民健康的重要因素。世界卫生组织指出，肥胖是继心脑血管病和癌症之后对人类健康造成威胁的第三大杀手。

面对超重和肥胖，有的人甚至采取了一些极端的减肥方法，以求得快速减肥，比如腹泻减肥、极端节食减肥、吃塑料袋减肥等。而不恰当的减肥方式超过了身体的承受范围，就等于“慢性自杀”。只有采取健康的控制体重方法，才能获得满意而持久的减肥效果，同时也不会损害健康。

健康控制体重有三大法宝：管住嘴、迈开腿、放宽心。这三者缺一不可、相辅相成、相互促进。管住嘴能防止摄入过多的食物在体内消化不了，转成脂肪形式储存起来而引起肥胖；迈开腿能使摄入的能量与消耗的能量保持平衡，从而达到减肥效果；最后只有放宽心了，相信自己一定能减肥成功，才有助于将减肥计划坚持到底。

为了让更多的人早日加入到健康控制体重的队伍中来，我们特别编撰了此书，全书围绕“管住嘴、



迈开腿、放宽心”这三大健康减肥法宝展开详细的介绍，全书安排有减肥心理调适、适合控制体重的特效食材、肥胖慎吃食物速查、中医药膳肥胖调理、肥胖并发症饮食、减肥运动调养等内容。通过此书，读者可以了解如何健康控制体重，如何更正确、更有效地防治肥胖。

全书通俗易懂，有较强的实用性，没有枯燥的理论罗列，主要教会读者怎样去做的方法。在减肥运动调理章节，书中配有如何运动的图示；涉及减肥饮食的章节，提供了食谱的详细做法和菜谱图片。图文并茂的风格，会给您带来轻松愉悦的阅读享受。

愿此书能让众多朋友管理好自己的体重，告别超重和肥胖，健康、漂亮、自信地开始全新的生活！

何丽

PART I 减肥那些事儿： 没有瘦不了，只有不想瘦

要想瘦，科学饮食最重要	12	减肥需要快乐的自信心	20
健康减肥的合理配餐	14	什么是标准体重，如何计算	21
控制体重，运动锻炼不可少	18	安全瘦身应牢记的原则	22
运动减肥要与合理饮食相配合	19	认清减肥的几大误区	23

PART 2 放宽心： 调整好情绪能瘦身

不要忽视肥胖对心理健康的危害	26	如何克服减肥的“瓶颈期”	29
成功减肥应突破的心理障碍	27	四种减肥心理要不得	30
减肥的心理训练	28		

PART 3 选对减肥食材： 吃对食物，让减肥不受罪



谷薯豆类

糙米	34	燕麦	40	红薯	46
产生饱腹减食量		营养味美控食欲		番薯煮汤减脂肪	
五豆糙米粥	35	玉米燕麦饼	41	瘦肉爆薯丁	47
芝麻糙米粥	35	香蕉燕麦奶糊	41	滋补瘦身米糊	47
全麦粉	36	高粱米	42	豆腐	48
营养丰富好主食		瘦身减肥好食材		餐桌上的植物肉	
萝卜馅饼	37	高粱紫米面馒头	43	番茄烧豆腐	49
全麦麸皮馒头	37	高粱燕麦糊	43	白果豆腐烩虾仁	49
荞麦	38	玉米	44		
降脂降糖好主食		常食轻松别臃肿			
荞麦鲜虾面	39	柿子椒炒嫩玉米	45		
糙米荞麦米糊	39	玉米红薯粥	45		



蔬菜



黄瓜 50

减脂降重数黄瓜

清香瓜条 51

黄花菜炒黄瓜 51

冬瓜 52

减肥轻身好食材

海米冬瓜汤 53

木耳冬瓜 53

苦瓜 54

清脂减肥好帮手

苦瓜山药汤 55

苦瓜黄瓜养颜汁 55

丝瓜 56

生津止渴解暑烦

丝瓜鲈鱼汤 57

丝瓜烩菇片 57

芹菜 58

清肠利便除烦肿

芹菜炒香菇 59

杞枣芹菜汤 59

大白菜 60

消食养胃健肠道

瘦肉白菜汤 61

大白菜土豆汤 61

竹笋 62

刮油去脂山中珍

清炒竹笋 63

竹笋黄花汤 63

白萝卜 64

消食利尿健肠道

茼蒿炒萝卜丝 65

白萝卜丝紫菜汤 65

红辣椒 66

降糖燃脂红娘子

剁椒蒸茄子 67

红椒木耳炒鸡蛋 67

番茄 68

健胃消食抗氧化

番茄炒蛋 69

番茄炖牛肉 69

洋葱 70

降脂降糖数玉葱

洋葱番茄汤 71

洋葱炒猪肝 71

韭菜 72

健胃提神长生韭

韭菜炒蛋 73

韭菜炒虾仁 73

绿豆芽 74

利尿降脂美肌肤

五彩银芽 75

绿豆芽拌鸡丝 75

南瓜 76

可菜可粮还瘦身

南瓜绿豆汤 77

南瓜豆浆 77

菠菜 78

营养降脂绿鹦哥

姜汁菠菜 79

菠菜瘦肉粥 79

荠菜 80

或炒或拌且做馅

玉米须荠菜汤 81

荠菜拌豆腐 81

圆白菜 82

十字花科降脂菜

圆白菜粉丝汤 83

圆白菜鱼肉粥 83

西兰花 84

抗癌降脂数第一

西兰花炒虾球 85

奶汤西兰花 85

莴笋 86

降脂缓肌莴苣君

嫩姜拌莴笋 87

苹果莴笋汁 87

生姜 88

辛辣芳香降血脂

芽姜鸡片 89

红枣枸杞姜米糊 89

金针菇 90

降脂防癌益智菇

海带金针菇汤 91

金针菇豆腐汤 91

黑木耳 92

降脂润肠清道夫

木耳肉片汤 93

木耳炒百合 93



果品



柠檬 94

消脂养颜维C高

柠檬蜂蜜红茶·····95

桃子柠檬汁·····95

西瓜 96

适量食用能消暑

西瓜皮蛋花汤·····97

西瓜番茄汁·····97

梨 98

生津润燥健康果

雪梨蜂蜜水·····99

荸荠雪梨汁·····99

猕猴桃 100

补充维C水果王

猕猴桃杏汁·····101

猕猴桃甘蓝汁·····101

木瓜 102

宜菜宜果还瘦身

木瓜鲤鱼煲·····103

木瓜橘汁·····103

苹果 104

润肤通便防体胖

佛手凤梨苹果汤·····105

冬瓜苹果汁·····105

香蕉 106

钾和膳食纤维高

黄瓜拌香蕉·····107

香蕉火龙果汁·····107



肉禽蛋乳

兔肉 108

低脂高蛋白的肉

红枣炖兔肉·····109

莴笋拌兔肉·····109

鸡胸肉 110

蛋白磷脂强筋骨

黄花菜鸡丝汤·····111

枸杞桃仁鸡丁·····111

鹌鹑蛋 112

动物人参滋补品

红枣鹌鹑蛋·····113

五香鹌鹑蛋·····113

酸奶 114

补钙瘦身益肠道

自制酸奶·····115

酸奶水果银耳羹·····115

水产



海蜇 116

补碘补钙又补钾

海蜇荸荠汤·····117

白菜心拌海蜇·····117

牡蛎 118

补充锌钙牛磺酸

小白菜牡蛎汤·····119

菠菜拌牡蛎肉·····119

带鱼 120

消除体脂蛋白高

带鱼卷饼·····121

白菜烧带鱼·····121

其他

绿茶 122

降脂防滞茶中仙

绿茶粥·····123

绿茶牛肉汤·····123

红茶 124

燃烧脂肪咖啡因

杨桃红茶·····125

生姜红茶饮·····125

醋 126

开胃调味降血脂

五香醋豆·····127

鸡蛋米醋汤·····127

PART 4 这些食物少吃或不吃： 更易瘦



油条	130
奶油蛋糕	130
方便面	131
汤圆	131
汉堡	132
月饼	132
苏打饼干	132
巧克力	133
糖果	133
蜜饯	134

果酱	134
冰激凌	135
果汁饮料	135
啤酒	135
可乐	136
速溶咖啡	136
白酒	137
爆米花	137
薯片	137
炸鸡	138

烤鸭	138
煎蛋	139
鱼子	139
蟹黄	139
黄油	139
猪油	140
猪大肠	140
猪腰子	141
肥猪肉	141

PART 5 中医药膳调理： 不挨饿，轻松瘦



荷叶	144
瘦身良药不虚传	
荷叶莲子粥	145
桑白皮荷叶塑身茶	145
山楂	146
减肥降脂山里红	
山楂粥	147
山楂番茄汤	147
决明子	148
降脂瘦身润肠道	
决明子粥	149
决明子菊花茶	149
乌梅	150
降脂的减肥零食	
红枣乌梅粥	151
乌梅山楂汤	151

大蒜	152
降脂减肥之佳蔬	
小米大蒜粥	153
蒜泥生菜	153
海带	154
改善身材修曲线	
海带煮排骨	155
海带绿豆汤	155
陈皮	156
理气健脾降血脂	
陈皮粥	157
红豆陈皮汤	157
薏米	158
轻身祛湿健康米	
薏米粥	159
薏米瓜皮鲫鱼汤	159

赤小豆	160
利水补益也瘦身	
赤小豆葫芦羹	161
赤小豆薏米汤	161
铁棍山药	162
良药佳肴助长寿	
山药羊肉粥	163
山药豆腐肉片汤	163
茯苓	164
瘦身降脂利水湿	
茯苓红枣粥	165
山药茯苓包子	165
人参	166
百草之王也瘦身	
人参蛤蚧汤	167
人参莲肉汤	167

PART 4 这些食物少吃或不吃： 更易瘦



油条	130
奶油蛋糕	130
方便面	131
汤圆	131
汉堡	132
月饼	132
苏打饼干	132
巧克力	133
糖果	133
蜜饯	134

果酱	134
冰激凌	135
果汁饮料	135
啤酒	135
可乐	136
速溶咖啡	136
白酒	137
爆米花	137
薯片	137
炸鸡	138

烤鸭	138
煎蛋	139
鱼子	139
蟹黄	139
黄油	139
猪油	140
猪大肠	140
猪腰子	141
肥猪肉	141

PART 5 中医药膳调理： 不挨饿，轻松瘦



荷叶	144
瘦身良药不虚传	
荷叶莲子粥	145
桑白皮荷叶塑身茶	145
山楂	146
减肥降脂山里红	
山楂粥	147
山楂番茄汤	147
决明子	148
降脂瘦身润肠道	
决明子粥	149
决明子菊花茶	149
乌梅	150
降脂的减肥零食	
红枣乌梅粥	151
乌梅山楂汤	151

大蒜	152
降脂减肥之佳蔬	
小米大蒜粥	153
蒜泥生菜	153
海带	154
改善身材修曲线	
海带煮排骨	155
海带绿豆汤	155
陈皮	156
理气健脾降血脂	
陈皮粥	157
红豆陈皮汤	157
薏米	158
轻身祛湿健康米	
薏米粥	159
薏米瓜皮鲫鱼汤	159

赤小豆	160
利水补益也瘦身	
赤小豆葫芦羹	161
赤小豆薏米汤	161
铁棍山药	162
良药佳肴助长寿	
山药羊肉粥	163
山药豆腐肉片汤	163
茯苓	164
瘦身降脂利水湿	
茯苓红枣粥	165
山药茯苓包子	165
人参	166
百草之王也瘦身	
人参蛤蚧汤	167
人参莲肉汤	167