

Dainty Food for Body Slimming

好滋味

瘦美人

精心挑选84道 瘦身美食
超健康低热量菜谱

◎低热量主食◎瘦身靓汤◎纤体养颜粥
◎低脂点心◎减脂糖水◎消脂茶水

30种纤体塑身必吃食材大揭秘 瘦身食品10大烹饪原则
Easy瘦身16大妙招
女性瘦脸/美胸/细腰/瘦腿 配餐要点

营养保健

权威营养师 专业讲座
科学减肥必修课
推荐多种消脂减肥的特效方法
特效营养配餐

又瘦身又美容

VCD

丽娜 编著

成都时代出版社

享瘦美食，越吃越瘦！

Dainty Food for Body Slimming

好滋味 瘦身人



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

好滋味 瘦美人 / 丽娜编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.5

ISBN 978-7-80705-976-9

I. 好… II. 丽… III. 减肥—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 035454 号

好滋味 瘦美人

HAOZIWEI SHOUMEIREN

丽娜 编著

出品人	秦明
责任编辑	周慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	160千
版 次	2009年5月第1版
印 次	2009年5月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-976-9
定 价	22.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886

手心瘦身 手背美食

在很多推崇“苗条美”的女孩子眼里，“美食”与“瘦身”水火不融、互为天敌，以为吃的越多，就会长得越胖；于是为了让自己瘦一点、再瘦一点，“节食”也就被排在了减肥日程的第一位。

一天里有三分之二的时间饿得头晕眼花；

面对花样繁多的美食犹豫不决，不知道吃下哪一个就会引发脂肪暴增；

每顿饭都吃得心惊胆战，总是担心一不小心就吃过了头；

看着身边的美女吃再多也长不胖，嫉妒得要死又讨不来秘诀；

饿了一个星期，体重计上的数字终于减掉一斤，镜子里的肥肉却还是堆在老地方；

.....

这就是“节食一族”的生活写照。

其实，关于美食与瘦身，有些真理你必须知道：

西兰花、萝卜、木耳、蘑菇、韭菜、芹菜……在我们身边，有很多种食物都富含膳食纤维，他们不但能填饱肚子，还可以阻止身体吸收过多的热量。

定时定量、少吃多餐、少吃高脂高热食物。只要调整并坚持科学合理的饮食结构，保持苗条身材就不是问题。

用植物油代替动物油；喝汤时捞掉汤汁上面的浮油；多用烫和煮的方法而避免油炸或者勾芡；烹饪和进食方式改进一点点，瘦身效果就会提高一大步。

低卡主菜、瘦身靓汤、纤体养颜粥、花样点心、清润糖水、消脂茶水……专业营养师主推近百道瘦身美食，知名大厨详解烹饪秘技。让你在尽情享受美味食物的同时体验越吃越瘦的奇妙感受，变身人人嫉妒的“吃不胖”瘦美人。

1

Part ONE
瘦身资讯篇

2

Lesson 1 瘦身减肥饮食原则
与食材选择要领

- A 健康塑身的日常饮食守则> 2
B 30种纤体塑身必吃食材大揭秘> 4
C 快速减脂的8大秘诀> 6
D 瘦身食品10大烹饪原则> 7

8

Lesson 2 消脂瘦身必须注意的安全问题与禁忌事项

10

Lesson 3 科学合理的瘦身饮食方案

- A 恰当合理的进餐方式> 10
B 酸碱平衡的配餐原则> 11
C 物物相宜的科学搭配> 11

12

Lesson 4 局部塑形配餐要点

- A 女性瘦脸配餐要点> 12 B 女性美胸配餐要点> 13
C 女性细腰配餐要点> 14 D 女性瘦腿配餐要点> 16

17

Part TWO
食谱案例篇

18

Lesson 1
低热量主食

- 虾米魔芋丝> 18 小葱拌豆腐> 19 辣子兔丁> 20
蒜蓉茄子> 21 泡菜西芹> 22 洋葱拌大蒜> 23
清炒藕片> 24 原味萝卜丝> 25 脆皮虾炒玉米粒> 26
西红柿炒蛋> 27 芒果炒虾球> 28 茄子焖鲈鱼> 29
白切鸡> 30 老干妈酸冬瓜> 32 辣白菜> 33
鲜虾豆香圆> 34 上汤芦笋> 36 小炒丝瓜> 37
酸萝卜炒海带> 38 魔芋烧鸭> 40 剁椒蒸牛蛙> 41
菠菜木耳> 42 泡椒仔兔> 43 蒜蓉菠菜> 44
铁板韭菜> 45 铁板香蕉> 46 竹笋沙拉> 48
香油苦瓜> 49 龙井虾仁> 50 冰镇海蜇头> 51
凉拌海带丝> 52 香菇上海青> 53

目录

CONTENTS



Lesson 2

54 瘦身靓汤

蔬菜瘦身汤 > 54
薏仁南瓜汤 > 56
冬瓜黄鱼汤 > 58
马蹄冬瓜玉米汤 > 60
青木瓜鱼头汤 > 62
芥菜豆腐汤 > 64

甜椒芹菜洋葱汤 > 55
海带炖豆腐 > 57
栗子山楂黄鱼汤 > 59
大白菜素汤 > 61
鱼腐煮萝卜丝 > 63
翡翠羹 > 65

Lesson 3

66 纤体养颜粥

水鸭粥 > 66 鸽子粥 > 67 锦鸡粥 > 68
生鱼粥 > 69 滋补红枣粥 > 70 绿豆粥 > 71
红豆西米奶露 > 72 冰糖芝麻糊 > 73
胡萝卜腐竹粥 > 74 鸡丝玉米粥 > 75

Lesson 4

76 低脂点心

香蕉煎饼 > 76 韭菜盒子 > 78 虾米肠粉 > 79
土豆饼 > 80 金银馒头 > 81 桂花红豆糕 > 82
日式紫菜卷 > 84 虾饺 > 85 菠菜饺子 > 86
冬瓜煮馄饨 > 87 菠菜卷 > 88 菠菜汁粟米包 > 89

Lesson 5

90 减脂糖水

赤小豆冬瓜糖水 > 90 罗汉果冰糖龙眼炖冬瓜 > 91
香柠红茶菠萝糖水 > 92 红枣木瓜炖鲜奶 > 93
银耳炖木瓜 > 94 西米鲜枇杷糖水 > 95
鸡蛋甜酒糟糖水 > 96 冰糖炖香蕉 > 97

Lesson 6

98 消脂茶水

夜来香薄荷茶 > 98 干日红菊花茶 > 99
茯苓清菊消肿茶 > 100 茉莉美体纤身茶 > 101
薏仁山楂陈皮茶 > 102 玫瑰花参片茶 > 103
决明子山楂茶 > 104 双花普洱茶 > 105
柠檬枸杞菊花茶 > 106 双花降脂茶 > 107

109 附录

Easy瘦身16大妙招 > 109
答纤体塑身者问 > 112

Part ONE

瘦身资讯篇

纤体塑身，原则先行

纤体塑身，安全第一

纤体塑身从源头开始

局部塑形配餐要点

Lesson 1

瘦身减肥饮食原则 与食材选择要领

只有少吃才能减肥，其实这是一种误解。

一些人早餐吃得很少，根本不吃主食；

中餐主食也吃得不多；

晚餐也不吃主食，只吃蔬菜和水果之类。

结果不但没能减肥，反而比过去更胖；

同时，节食还带来了许多疾病，

比如身体免疫力下降，抵抗力变差等。

可见节食并非减肥良方。

人的生理结构决定了人体对脂肪具有吸收和储存功能，

当人们吸收的营养长期低于正常水平时，

人体就会自动强化对脂肪的吸收和储存功能。

这就是通常所说的超量吸收，也是人体的本能反应。

科学有效的减肥应该从调整饮食结构、

养成健康合理的饮食习惯、

掌握烹调与进食要诀等方面着手，

再辅以适当的运动。



A

健康塑身的日常饮食守则

想要拥有苗条的身材，首先一定要有规律的生活方式与健康合理的饮食习惯。现在开始检视自己的日常生活是不是符合下面的守则：

1. 饮食制度合理

每日不应少于3餐，要定时定量，两餐之间或睡觉前感到饥饿时，可吃些含水分多和含糖分少的水果。俗话说：“早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少。”实验证明，早、中、晚餐逐渐减量的办法，最适宜减肥。



2. 适当提高蛋白质的供给量

减肥者如果没有心、肾等脏器的病症，可适当提高蛋白质的摄入量。蛋白质有较高的特殊动力作用，可增加热能消耗，多摄取蛋白质不易有饥饿感、头昏等现象出现，有利于减轻体重。理想的高蛋白减肥食品有脱脂奶、酸乳酪、鸡蛋、瘦牛肉、肝、鱼、贝类等。豆制品也是蛋白质的良好来源，而且对降低血脂有益。

3. 适当的脂肪可增加饱腹感

脂肪要少吃，但并非一点不吃。因为脂肪对维持人体正常生理功能也有重要作用，并且脂肪有利于脂溶性维生素，如维生素A、D、E、K等的吸收。减肥期间，适量的脂肪可以增加饱腹感。

4. 尽量保持食物生鲜

尽量保持食物的生鲜，有助于体内热量的消耗，调味过浓容易诱人多食，所以要尽量味淡而宜。

5. 每餐七八分饱

如果原来食量较大，主食可采用逐减法，每餐各减去50克，逐步将主食控制在每日250~300克，养成吃七八分饱的习惯。对含淀粉过多或极甜的食物，如甜薯、果酱、蜂蜜等，应尽量不吃或少吃。

6. 加速身体代谢的循环

想要健康与快速瘦下来，首先要将体内的废物完全排除，而排除废物的方式是加强体内的循环。最简单的方法是维持一天三餐健康进食，然后每天固定运动30分钟，如此一来，才会令身体的代谢循环加速。另外，英国的一家研究机构发现辣椒中的某些成分能使人的新陈代谢加快。研究者在试验中

发现，每顿饭如果能吃一点辣酱或芥末的话，将会多燃烧掉188.1焦耳的热量。

7. 摄入的热量并不是越少越好

如果摄入热量不够，那么你的身体会自动调节，减缓新陈代谢，以确保能量储存。所以，要想减肥，同时又想身体正常动转的话，男士每天平均得摄入6688~8360千焦耳，女士5016~6688千焦耳，活动多的人摄入量应更大一点。

8. 不要盲目节食

采用急剧限制饮食的办法减肥的人往往出现身体衰弱无力，营养不良，抵抗力下降，皮肤起皱、粗糙等不良现象，个别人还因此得了厌食症。有时还会引起低血糖、昏迷、贫血等症候。尤其是想拥有优美曲线的女性，处于生长发育时期，节食、禁食会影响各种营养素的正常摄入，而使身体不能正常发育，更谈不上拥有健美的体形。

9. 控制吃饭速度

科学研究证实，引起肥胖的一个重要原因就是吃饭速度过快。食物进入人体后，血糖就会升高，而血糖升到一定水平后，大脑食欲中枢就会发出停止进食的信号。但是，若进食速度过快，当大脑发出停止进食信号时往往已吃进了过量食物。

10. 气味可减低食欲

比如薄荷、柠檬、薰衣草等就有降低食欲的作用。如果你想通过这种方法控制饮食的话，就要知道什么味道和口感的食物最让你欲罢不能，继而找出既能满足你的口腹之欲又不至于吃进过多热量的方法。

B

30种纤体塑身必吃食材大揭秘

●**燕麦**：燕麦在产生饱腹感方面有很好的作用，科学研究发现，经常摄入燕麦能有效地控制体重。由于燕麦含有丰富的可溶性纤维和蛋白质，能给人饱腹感，这当然也就可以帮助你抑制食欲。如果把燕麦当早餐的话，午餐吃得更少，你也可以利用同样的原理来控制晚餐的食量。此外，燕麦富含膳食纤维，消化纤维需要更多能量，能量的消耗也是减肥的关键。

●**虾**：虾是一种低脂肪、高蛋白的健康食品，是减轻体重的理想食品。同时它富含抗癌物质硒和维生素D。人们一般认为虾的胆固醇含量很高，但实际上，虾含有的胆固醇并不能提高人体血液中的胆固醇。美国洛克菲勒大学的一项研究显示，每天吃少量虾，能提高人体的“好胆固醇”。

●**冬瓜**：冬瓜具有利尿之功效，能排出水分，减轻体重。经常食用冬瓜，可以改变食物中的淀粉和糖类，防止其转化为脂肪。此外，冬瓜富含维生素，且含热量较低，是塑身的理想食品。

●**白萝卜**：含有芥子油和淀粉酶，有助于食物消化和脂肪类食物的新陈代谢，防止皮下脂肪的堆积。白萝卜还有通气和促进排便的作用。

●**海带**：含大量纤维、矿物质和微量元素（特别是钾的含量十分丰富），有通便和利尿的功能。

●**绿豆芽**：水分含量多，热量极少，不易形成脂肪，同时还有利尿的功能。

●**辣椒**：具有消耗体内脂肪的作用，且富含维生素，热量也较低。

●**醋**：醋中富含的氨基酸，可以促进体内脂肪的分解和糖类的新陈代谢。

●**兔肉**：脂肪含量极低，且多为不饱和脂肪酸，故长期食用也不会引起脂肪在体内堆积。

●**西红柿**：红色的西红柿中含有丰富的茄红

素，能帮助降低患癌症和心脏病的几率；而橙色西红柿的茄红素含量，是红色西红柿的两倍半。一杯橙色西红柿汁，就能满足一日的维生素A需求。吃新鲜的西红柿可以利尿及去除腿部疲惫，还可减少水肿，生吃效果就更好。

●**玉米**：含丰富的钙、硒、卵磷脂、维生素E等，具有降低血清胆固醇的作用。玉米中含脂肪、蛋白质都较少，食入后，因玉米缺乏一种人体必需的氨基酸，而难以合成蛋白质，因而利于营养过剩型的肥胖者食用。

●**苹果**：含有丰富的钾，可排出体内多余的钾盐，维持正常的血压。苹果含独有的苹果酸，可以加速代谢，减少下身的脂肪堆积，并且它含的钙量比其他水果丰富，可减少令人下半身水肿的盐分。

●**甘薯**：甘薯能中和体内因过多食用肉食和蛋类所产生的多余的酸，保持人体酸碱平衡。甘薯含有较多的纤维素，能吸收胃肠中较多的水分、润滑消化道、通便，并可将肠道内过多的脂肪、糖、毒素排出体外，起到降脂作用。

●**黄瓜**：鲜黄瓜内含有丙醇二酸，可抑制糖类物质转化为脂肪，因而能减肥。黄瓜中还含有纤维素，对促进肠蠕动、加快排泄和降低胆固醇有一定的作用。

●**丝瓜**：丝瓜中所含的皂甙有利于大便通畅，且含热量也很低。此外，丝瓜还含丰富的维生素B₁、B₂、A、C以及钙、磷、铁等矿物质。

●**韭菜**：韭菜中含大量粗纤维，能促进肠蠕动，增加排便，减少吸收，也是减肥佳肴。

●**紫菜**：紫菜除了含丰富的维生素A、B₁及B₂，还富含丰富纤维素及矿物质，可以帮助排掉身体内的废物及积聚的水分，从而达到瘦腿的效果。



●**芝麻**：芝麻含有“亚麻仁油酸”，可以去除附在血管内的胆固醇，令新陈代谢更好，减肥瘦腿就轻松得多。

●**猕猴桃**：猕猴桃除含丰富的维生素C外，其纤维含量亦十分丰富，可以加快分解脂肪的速度，避免腿部积聚过多的脂肪。

●**西芹**：西芹含有大量的钙，同时也含有钾，可减少下半身的水分积聚。其中含大量粗纤维，能促进肠胃蠕动，增加排便，减少吸收，也是减肥佳肴。

●**红豆**：红豆所含的石酸成分可增加大肠的蠕动，促进排尿及减少便秘，从而清除下半身脂肪。

●**木瓜**：木瓜除了有丰胸的效果，它更有独特的蛋白分解酵素，可以清除因吃肉类而积聚在下身的脂肪，并且木瓜所含的果胶更是优良的洗肠剂，可减少毒素在下半身的囤积。

●**西柚**：西柚含热量极低，多吃也不会肥胖，它亦含丰富的钾，有助减少下半身的脂肪和水分积聚。

●**菠菜**：菠菜可以促进血液循环，这样就可以令距离心脏最远的一双腿都吸收到足够养分，平衡新陈代谢，排毒瘦腿。

●**木耳**：木耳是一种高蛋白、低脂肪、多水分、多的矿物质食物。它还含有一种多糖物质，能降低血液中的胆固醇，是减肥和抗癌的首选食物。

●**西瓜**：西瓜是水果中的利尿佳品，多吃可减少留在身体中的多余水分，并且含有的糖分也很低，多吃也不会发胖。

●**蛋**：蛋内的维生素B₂有助去除脂肪的功效，除此之外，它所含的烟酸及维生素B₁可以去除下半身的肥肉。

●**香蕉**：香蕉虽含热量很高，但脂肪却很低，并且含有丰富的钾，既饱肚又低脂，可减少脂肪在下半身积聚，是减肥的理想食品。

●**魔芋**：完全不含脂肪又美味，是减肥必食之物，丰富的植物纤维能使下身的淋巴畅通，防止腿部水肿。

●**鹌鹑**：鹌鹑肉是高蛋白、低脂肪、多维生素的食物，且胆固醇含量也很低，是减肥的理想肉食。

1. 少吃糖

食糖过多，超过机体所需，便会转化为脂肪在体内储存起来，所以也不要以水果代餐，因为水果含有丰富的单糖，易被人体吸收转变成脂肪。

2. 定期吃适量的干果

人们普遍对花生、杏仁这类干果有错误的认识，觉得干果的脂肪含量高，吃了容易发胖，其实在感到饥饿的时候吃一些干果的效果远比吃那些所谓的低脂含量的食物（如冰冻酸奶）好。如核桃、花生之类的干果，不仅含有丰富的蛋白质和不饱和脂肪酸，还含有可抑制人体直接吸收脂肪的亚油酸和亚酸。

3. 吃瘦肉

肉类分子量大，停留在胃中时间长，不易让人感到饿，并且肉类含有大量的蛋白质，蛋白质可加速燃烧体内的脂肪，收到减肥之功效。

4. 多吃水果

在所有食品中，只有牛奶和水果的蛋白质是碱性的。为了防止血液倾向酸性反应，必须以水果来中和。

5. 食用植物性油脂

完全脱离油脂会引起脱发和皮肤粗糙的现象，所以为了满足身体的正常需求，又尽可能避免高热量的油脂，可以用植物油和人造乳酪代替。

6. 多吃粗纤维食物

粗纤维食物，例如全麦面包、西兰花、扁豆等，不但能让你吃饱，而且还可以阻止身体吸收过



多的热量。如果你每天摄入20~35克粗纤维食物，你就会每天减掉376.2焦耳的热量摄入，这就意味着6个月以后，你将减少2.3千克的脂肪。

7. 避免摄取太多盐

摄取太多的盐分本来就对身体不好，容易产生的病症有心脏病、高血压、糖尿病、肾脏病等，所以每天所摄取的钠在500毫克就足够了，别摄取太多，以免对身体造成伤害。

8. 每天摄取足够的水

人体每天需要的水分是2000毫升，但并不是每天一定要强迫自己喝下这么多水，而是尽量补充到差不多就可以了。因为人体也可以从其他的食物中摄取到部分的水分，喝白开水的目的在于补充不足的水分。

D 瘦身食品10大烹饪原则

1. 选用瘦肉替代肥肉

100克五花肉的热量是1613.48千焦耳，100克瘦肉的热量是480.7千焦耳，由此可知肥肉的热量相当高，选购肉类时只要多花些心思即可减少摄取过多热量。鸡肉去皮也可减掉许多热量。

2. 利用不沾锅煎、炒食物

吃进肚子的油脂大约有九成会变成身体的脂肪，所以最好使用不沾锅来煎、炒食物，只需要少许油就可以煎或炒，也可避免吃下过多的油脂。不过，应选用品质良好的不沾锅，锅子表面的化学物质（铁氟龙）才不会脱落，不会损害健康。

3. 多利用蒸、煮、烤、炖

蒸、煮、烤、炖的方式不会用到油，可以说是比较健康的烹饪方式。炸鸡腿、炸鱼块都必须用到大量的油；改用烤的方式，不仅不需要用到油脂，还可以烤出鱼、肉里面的油脂，避免摄取多余的油。凉拌菜肴清爽美味，只要少用糖、盐与油，也可以吃得很健康。

4. 烫、煮优于油炒或炸

用大量的油来热炒青菜，不仅厨房充满油烟，同时青菜里也会摄入过量的油。所以最好改用烫、煮的方式，捞起沥干后加少许橄榄油与盐拌匀，即成健康美味的瘦身佳肴。

5. 减少沙拉酱的热量

市面上出售的沙拉酱的热量非常高，一大匙的沙拉酱热量就高达418千焦耳。为了避免吃下过多的热量，不妨另外添加柠檬汁、西红柿汁或低热量的优酪乳，即可减少沙拉酱的摄取。

6. 自制泡菜最安心

市面上出售的腌渍泡菜通常加入过多的盐、糖与其他添加物，不妨自己利用新鲜的蔬菜（例如卷心菜、大白菜、萝卜等），先用盐腌软，拧干后加适量的盐与少许糖，就做出美味又低热量的泡菜了。

7. 捞掉汤汁上面的浮油

炖鸡汤、牛肉汤或排骨汤时，捞除汤面上的浮油，可以减少把油脂吃进肚里的机会。把浮油捞干净的方法是可以先把汤放凉，再放到冰箱冷藏后，大部分的油脂会凝结在上层，此时即可轻易捞除。

8. 炒饭用热饭、不加蛋

一般都是用冷饭炒饭，再加上鸡蛋，但是冷饭与炒蛋很容易吸收油脂，所以必须多放油，锅内才不会显得干涩。最好改用刚煮好的饭，并且以金针菇、杏鲍菇等新鲜菇类来替代鸡蛋，不仅整个炒饭的分量增加，又可减少油脂的摄取，真可谓一举两得。

9. 避免勾芡的方式

勾芡的烹饪方式会增加食物的热量，所以，应尽量避免采用勾芡的方式，如果不能避免，也应避免喝勾芡的汤汁。

10. 善用微波炉与烤箱

炸鱼的热量高于煎鱼，煎鱼又高于烤的鱼；炸肉丸的热量高于煎的肉丸，煎肉丸的热量又高于用微波炉烹煮的肉丸，经过微波炉或烤箱的烹煮，可以减少多余的油脂，减少摄取的热量。所以，微波炉与烤箱是减肥者的好帮手。

Lesson 2

消脂瘦身

必须注意的安全问题 与禁忌事项

爱美之心，人皆有之。

臃肿的身材给人笨重的感觉，

即使穿上最流行、最时尚的衣服也很难给人美感；

骨感、纤细之美正流行，

减肥、瘦身大行其道。

但「爱美」也是一把「双刃剑」，

不当的减肥、瘦身会影响人体健康。

因此，

在追求美丽的同时，

也要注意最基本的健康与安全问题。



1. 选择安全有效的瘦身方法

减肥的最大目的是健康，其次才是美观，千万别为了美观而损害健康。安全又有效的瘦身方法就是少吃多动，利用饮食、运动、改变饮食习惯，既不须花费大笔金钱，又不伤身。不过，如果是病态性肥胖（例如荷尔蒙失调等等）则令当别论。

2. 避免短时间急剧减轻体重

一个星期减轻1千克是身体的最大极限，如果减重太快，容易造成营养不良、内分泌失调，千万别听信瘦身中心夸大不实的广告。减肥是一个长期性的“工程”，必须持之以恒。如果反复减肥成功又复胖，身体的脂肪将会越来越多，反而对身体有害。因此，必须长期理性规划自己的减肥计划，达到可以长期维持的合理体重，不能操之过急。

3. 绝对不可暴饮暴食

务必遵守“早餐吃得好、中餐吃得饱、晚餐吃得少”的三餐定律，千万不可因一时贪吃破坏这项原则，习惯这种饮食方式后，自然就确立良好的饮食习惯，纤细苗条的身材将指日可待。

4. 用有规律的生活方式培养减肥习惯

即使已经减肥成功，如果又重复以前的饮食习惯，减掉的体重恐怕还会重新上身。因此，维持标准体重才是一辈子的重要工程，所以建立一个可以终生力行不辍的饮食与生活习惯，让自己可以精准掌控体重的增减，同时还必须牢记以下减肥禁忌，让肥胖的噩梦不再缠身。

(1) 不可只吃肉，不吃谷类蔬果

压力过大时，脑内所分泌的血清素（一种控制食欲的荷尔蒙物质）会逐渐减少，原本受压抑的食欲就会突然苏醒，并且会很想吃甜食或暴饮暴食。平时如果压力过大，又吃太多高脂肪或高蛋白的食物，会使血清素减少，就会感到更大的压力，于是就想用大吃大喝来纾解。反之，多吃谷类蔬菜可使脑内的血清素维持在一定的含量内，更可以轻松面对生活上的压力，不会因稍受挫折就有暴饮暴食的冲动。所以不可只吃肉而不吃谷类蔬果。

(2) 拒绝各种诱人的减肥药

在电视与各种平面媒体上常可看到许多诱人的减肥广告，令人跃跃欲试。例如某某女星吃的某种减肥药在一个月内减少30千克；某某男星利用某种药草，腰围从38寸（1.3米）缩小为30寸（1米）……看着广告上的真人实事，你是否动心了？其实目前只有极少数的减肥药是通过卫生署检验合格，可以公开销售。不过，即使是合格的减肥药，也最好在医生的许可下使用。其他来路不明的减肥药很可能含有安非他命、利尿剂或泻药，对身体健康相当不利，千万不要轻易尝试。

(3) 严禁吃零食与夜宵

睡前3小时就应停止各种进食活动，因为晚上吃的东西最容易变成脂肪。此外，零食则是造成减肥失败的重要因素，一旦决定减肥，就把家里的零食全部丢弃吧！如果实在挡不住想吃的欲望，可以选择喝水或比较低热量的食物来替代。

(4) 绝对不可边吃饭边看电视

边吃饭边看电视往往会不自觉吃下过多食物，尤其是看电视长片时，应避免在身边放置零食。

(5) 绝对避免喝酒与加糖饮料

喝100毫升酒精浓度为40%的XO，会在体内产生1003.2千焦耳的热量，相当于吃了一碗饭。所以，想瘦身的人绝对不可喝酒。加糖饮料也要绝对避免，千万不可贪喝。

(6) 重口味的习惯是减肥大忌

盐、糖、味精等调味料的热量都很高，如果吃得太咸或口味太重，表示摄取了过多热量，所以应养成清淡口味的饮食习惯。

(7) 绝对不要找借口

不要因为贪求口欲而编造各种借口，例如：明天再开始减肥、明天再好好运动……唯有坚强的意志才能成功地瘦身减肥。

Lesson 3

科学合理

的瘦身饮食方案

营养学家指出：

蛋白质、糖类和脂肪对于健康同等重要，缺一不可，

关键在于巧妙组合。

即将富含油脂的食物与豆类、蔬菜组合，尽量避免和米、面、土豆等富含糖类食物同吃。



A 恰当的进餐方式

1. 巧选脂肪

完全不吃脂肪既不可能减肥，又对健康不利，兴利除弊的唯一办法是巧妙选择组合。据营养学家分析，脂肪分为三类：第一类可大量增加人体胆固醇的含量，如各种畜肉及其制品、奶油及乳酪中的脂肪；第二类对人体胆固醇含量影响甚微，如鸡肉、蛋类和甲壳类动物脂肪；第三类是能够降低胆固醇的脂肪，如橄榄油、玉米油和大豆油等。显然，后两类是你最佳的选择。

2. 三餐定量

食量不可过多，也不宜过少，计算食物的热量与分量时要了解生熟有别。比如，熟鸡的重量只有生鸡的80%，熟牛肉的重量只有生牛肉的65%。据测算，青年女性一天的进食量大致如下：主食500克，鸡蛋1个，瘦肉100克，鱼150克，豆类200克，蔬菜500克，牛奶200克，植物油25克。

3. 少吃多餐

将同样多的食物分成5次以上吃，比起一日三餐，养分摄取不受损失，但体内产生的热量要少得多。原因在于，每餐进食量减少，可降低血中胰岛素水平，从而增加脂肪的燃烧。

4. 不妨凉吃

熟食可增加人体热量,吃冷食要先经过热化才进入消化过程,因而能消耗一部分热量。也就是说,冷吃耗能,特别有利于纤体塑身。

5. 摄足微量营养素

近年来,科学家发现肥胖与某些微量营养素缺乏有关,如维生素B₂、维生素B₆和尼克酸等,它是脂肪分解的催化剂,钙、铁、锌等矿物元素也是体内能量转换的必需物质。这些微量营养素主要分布于粗粮、野菜及干果之中,故三餐宜多样化,坚持荤素搭配,粗细搭配。

B

酸碱平衡的配餐原则

人体内部环境基本是中性的,略偏碱性,在新陈代谢过程中产生的大量酸性物质,都被血液中的缓冲物质中和,使人体内部环境呈酸性。但有时也造成紊乱,如腹泻时,排出物呈碱性,体内酸会相对增多而呈酸性;大量呕吐时,胃酸损失过多,体内又呈碱性。每餐进食,食物里有一定的碱度,体内又可呈碱性;反之食物里有一定的酸度,也会影响人体的酸碱平衡。

所谓食物的酸碱性,是说食物中的无机物属于酸性还是碱性。一般金属元素如钠、钙、镁等,在人体内其氧化物呈碱性,含这种元素较多的食物就是碱性食物,如大豆、豆腐、菠菜、莴苣、萝卜、藕、洋葱、海带、西瓜、香蕉、梨、苹果、牛奶等。一些食物中含有较多的非金属元素,如磷、硫、氯等,在人体内氧化后,生成带有阴离子的酸根,属于酸性食物,如猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、蛋类、鲤鱼、牡蛎、虾以及面粉、大米、花生、大麦、啤酒等。因此,家常菜一定要注意酸碱食物的合理搭配,进食酸性食物过多,可造成血液偏酸

性。为中和这些酸性物质,又必然消耗体内大量的钙、镁等碱性元素,而引起缺钙等一系列症状,如皮肤病、神经病。特别是节假日,如果吃肉类较多,就更应该注意搭配一些新鲜蔬菜、水果等碱性食物,以免造成机体酸碱平衡失调。

C

物物相宜的科学搭配

1. 蛋白质+脂肪

含有适量脂肪的蛋白质相对于胃的消化是有好处的,因为它可以使胃的消化进程慢一些,留较长时间来消化蛋白质、淀粉与脂肪。蛋白质与脂肪其实并不是增肥食品,而真正的增肥元凶蛋白质+脂肪,却被忽视了。

2. 脂肪+酸

中国人吃含脂肪较多的鱼时,加酸菜是正确的。西方人吃奶酪时,同时吃酸性水果也是正确的。

3. 淀粉+淀粉

淀粉类食物的本源是植物,学名叫多糖,多糖不可多吃,但多种淀粉食物可以混吃。

以下几点是人们在日常生活中应引起高度重视的:

(1)每天以水果和果汁作早餐,分量随个人喜好而定,但不要过量。

(2)午餐和晚餐都以蔬菜来配合密集食物进食,而密集食物可以是蛋白质或淀粉类的食物。

(3)进食时不可喝水,因为水会冲淡胃液,影响消化功能。

(4)豆类和豆制品本身的天然成分都含蛋白质和淀粉质,所以只宜与蔬菜一起进食。