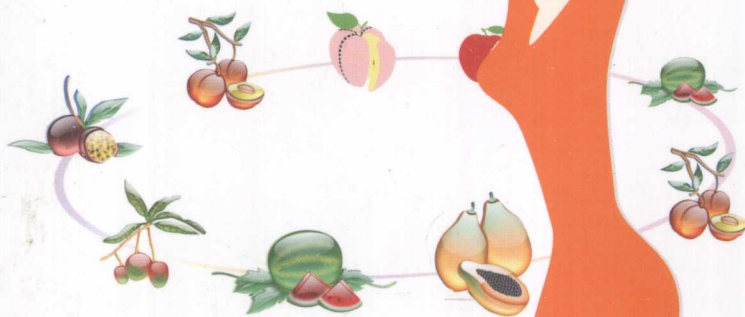


diet@sia
均衡饮食 · 适当运动

与健康同行

健康瘦身全攻略

吴希素 胡爱媚 编著



最科学的方法解决肥胖问题

肥胖指数小测验，助你找出致胖的主要原因，
并教你逐一破解的方法
为你深入剖析市面上减肥餐单的缺点，
然后加以修正，制订出更为健康而有效的营养餐单
提供简单的健康美味食谱，
让你在减肥之余也能享受美食
由物理治疗师提供的运动建议表，
让你更具体地掌握运动模式、次数及时间

世界图书出版公司

与健康同行

——健康瘦身全攻略

吴希素 编著
胡爱媚



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

R151.1/15

图书在版编目(CIP)数据

与健康同行 / 吴希素、胡爱媚编著. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2004.1

ISBN 7 - 5062 - 5766 - 1

I. 与… II. ①吴… ②胡… III. 营养学 - 普及读物
IV. RR151 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第10629号

与健康同行

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84451013

Http: //www.gdst.com.cn

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州大一印刷有限公司

(广州黄埔南岗镇南基工业村西区一号楼 邮编: 510760)

版 次: 2004年1月第1版

2004年1月第1次印刷

开 本: 880mm x 1230mm 1/32

印 张: 4.625

ISBN 7 - 5062 - 5766 - 1/R·0043

出版社注册号: 粤014

定 价: 28.00元

如发现印装质量问题影响阅读, 请与本公司联系退换。

序一

一个人身体发胖，主要是由于摄取的热量多于身体的消耗。过多的脂肪积存于体内，因而影响健康：例如令体内的甘油三脂和低密度脂蛋白等的脂质上升，增加动脉硬化及患其他疾病如高血压、糖尿病、胆结石、关节炎及痛风症等的机会。

控制体重的目的是要让肥胖者的整体感觉得以改善，同时减少患慢性疾病和癌症的机会。医学界一向认为多做运动和控制饮食是最健康、有效、安全和持久不反弹的减肥方法。这套《与健康同行》的作者是两位具有专业营养知识及丰富实际经验的营养师，采取“均衡饮食”和“适当运动”方法，帮助无数人脱离肥胖烦恼。市面上的减肥书籍多不胜数，但这套却针对中国人的口味和习惯，提供合适的减肥贴士和餐单。其特别之处是除了使用书本和VCD的内容外，营养师可直接给予您适当的支援，遇到任何问题，更可亲自替您解答，实在是一套难得一见和贴身的健康减肥方案。

罗鹰瑞

心脏专科医生



序二

予嗜美食，幸非暴食，然岁月催人，身体经山珍海味数十载“摧残”，且乏运动，是以中年发福，无复青春少儿年代之窈窕兼FIT矣；年前且警觉患高血压并痛风之初步症状，幸友朋中不乏名医，彼辈亦师亦（酒）友，把盏浅酌之余，随开列药方，复晓以健康养生之道，“软硬”兼施，逼己“就范”焉。

蓦然回首，吾依半生享尽美酒佳肴，届此不惑之年，益谙均衡饮食皆适量运动之重要，惜身在江湖，夜夜笙歌之余，更鲜有恒常之舒展筋骨活动，苟非立刻纠正，随时可致百病丛生者也。

（吾友）吴（汝健兄）家有女初长成，此妹专修营养学，学而有成，正足当陈任养生之良师焉，拙荆对世侄女推崇备至，自己遂遵彼之指导，未几果然高血压与痛风之症状渐消，心境舒泰，自是对彼之良方亦深信不疑矣。

如今希素及其友人胡爱媚发而为文，且附送相关VCD，陈任以“过来人”身份，于此诚意推荐。是为序。

陈 任

（著名食家及资深传媒人）

序三

在北美的医院当注册营养师的时候，虽然常会接触到“加大码”人士，但替人减肥只是日常工作的一部分。两年前回港，当了私人执业营养师，大部分时间都在替人“消脂解难”。在香港，减肥就像是全民运动，不论在街上或酒楼，常会听到人们谈论如何减肥。我每天都在接触不同层面需要减肥的人，而这些人大部分都缺乏正确的减肥观念和知识。

我在大学时也是“肥妹仔”一名，饱受肥胖的困扰，可幸自己所选择的是营养学，能够学以致用，及早摆脱肥胖这恶梦。更庆幸的是，可将所学的知识去帮助别人重拾健康体态与自信，通过一个个成功例子，宣扬正确减肥观念。看着一张张前来减肥的脸从忧虑苦恼到开心自信，令我感受到减肥成功的威力，而这是我工作上最大的满足。

在此要感谢参与此书及 VCD 制作的朋友，特别是李思伟先生及其太太、医管局营养师、Jenny 的宝贵意见，以及我的拍档和一直支持我的父母和好友。

更要多谢百忙之中抽空为我们写序的心脏专科医生罗鸾瑞先生和著名食家陈任先生。请他们两位写序其实是“别有用心”的：专科医生的专业意见着重培养良好饮食习惯；饮食专家可以将健康材料烹调出各种美食。

很多人以为跟营养师减肥就等同“无啖好食”，其实不然，营养师的最大任务就是教人怎样在“健康”与“美食”之间取得平衡。所以当你见到营养师在大快朵颐、享受美食时，请不要大惊小怪，秘诀可以在这套瘦身方案内找到。

一饮一食，成为乐趣，也成为健康美体态的源泉，祝愿成功！

注册营养师 吴希素

Hazel Ng RD

序四

由于工作的关系，在这短短的两、三年间，我接触了过万需要减肥 Keep fit 的人。听着他们讲述自己艰苦减肥后又再胖的故事，更加令我决心要成为一位减肥专家，替他们消脂解困，脱离肥胖一族，改善健康。

我经常听到他们抱怨自己很易发胖，其实我自己亦是一个“过来人”。因为当我对美食稍一失控，便会长胖好几斤。十一、二岁时，已知道自己不是“任吃不胖”的类型，随着 Keep fit 热潮，我开始多做运动，注意饮食。那时年少无知，只会盲目跟随一些书本上的速成减肥餐单，人是瘦了但却显得憔悴、整日没精打采。幸好，选择了当营养师作为终生职业的我，不单止可为自己 Keep fit，更可将自己的减肥心得和所学，帮助那些同道中人。

很想借这次机会，鼓励一下长期跟“肥胖”作战的人，记住，减肥不是一朝一夕的事，你必须清楚了解自己的体质，持之以恒，对症下药，才能见效。

资深营养师 胡爱媚

Pauline Wu

前言

不论你是身经百战的减肥斗士或是抱着一试无妨心态的减肥初客，这个健康瘦身方案将会助你成功踏出瘦身第一步。

你可以无须担心任何副作用，
无需花费大量金钱，
无需舟车劳顿，
随时随地，安坐家中，开始你的减肥大计。

你需要的只是一部电视机，一部 VCD 机。然后打开这套由专业营养师设计、曾替无数人士成功减肥的瘦身工具，再加上你的一颗“决心”，便可轻松地以最安全、有效和持久的方法达到减肥目标。你将会感受到减肥过程带来的满足感，在减重之余，还可以学习到正确的营养和健康减肥知识，以及学会饮食调配的技巧。另外你也可享受美食和建立良好的饮食习惯，摆脱体重失控的烦恼以及往后患病的机会。

现在，你准备好了吗？

让我们立即开始这个健康的减肥之旅吧！

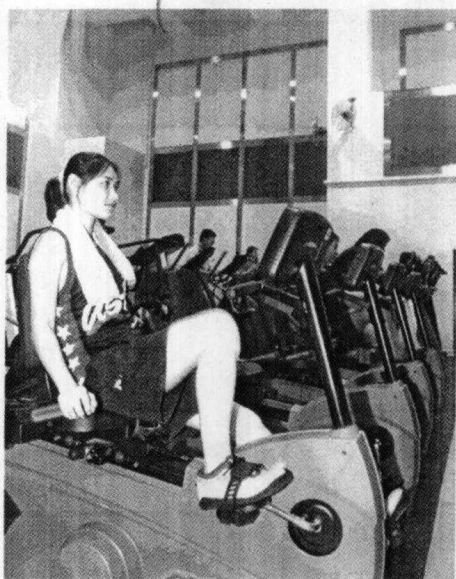
* 书本及 VCD 中部分菜名、文字涉及有粤港地区方言，为阅读方便，在本书后面列出浅略解释，以供参考。

目 录

瘦身旅程装备	1
瘦身旅程准备工具	3
了解自己肥胖的原因	9
活动消耗量测验	11
饮食习惯测验(一)	15
饮食习惯测验(二)	18
其他致肥因素	24
动感减肥之旅	27
第一站：确定减肥目标	29
第二站：学习编制减肥餐单	40
第三站：学习“拣饮择食”	52
第四站：自订运动计划	56
减肥加油站	77
奖励自己	79
鼓励自己	80
减肥一星期后，减肥进度测试	82
减肥二星期后，减肥压力测试	88
特别加插加行程	93
减肥餐单真相大解剖	95
营养师设计特效三日减肥餐单	102
营养瘦身食谱	106
认识食物标识	112
解读食品标识	115
减肥实录	119
食物原大及比例图	127

diet@sia

均衡饮食 · 适当运动



瘦身旅程装备

与健康同行

欢迎您

加入减肥之旅

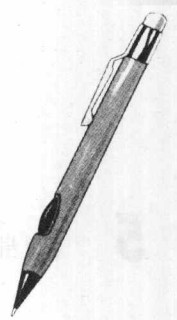
踏出健康美态第一步!



瘦身旅程准备工具

要有效地减肥，事前的准备工夫一定要做足。请准备下列工具：

- 1 你需要预备一支笔来记录减肥进度。



- 2 减肥离不开数字，计算器可帮助你准确地计算出一些数字。

3

利用软尺量度不同部位的尺寸，包括手臂、腰、臀、大腿及小腿。



4

用脂肪磅/浴室磅每星期定时测量体重，跟进减肥进度。



5

《瘦身 Passport》是随身携带的减肥工具，内有：



1) 日常食物热量及脂肪含量表——

可以知道不同食物的热量(卡路里)和脂肪量，只要你懂得量出而入，减肥绝对难不倒你。

2) **活动消耗量表**——可以助你消耗摄取过多的卡路里，那么即使有时吃多了也不用担心。

3) **减肥进度表**——用以记录所减掉的体重和尺寸，会为你带来无限喜悦。

4) **一星期饮食及运动记录表**——可记录一天内你到底吃了多少东西，做了哪些运动以及所消耗的热量。这个做法，可以提醒零食吃得太多的人，使其减少进食的次数或分量。另一方面亦可补充摄取不足的营养。它更能提醒你要多作运动来消耗过多的热量。

5) **出外饮食全攻略**——减肥时随身携带，就等于有位营养师陪你进食每一餐，使你的选择更明智。

6) 还有《瘦身 Passport》内的**安全食物份量换算表**

(本书末页的食物原大及比例图), 能帮助你更清楚地了解减肥可享用的食物体积和份量, 令你减肥事半功倍。

6 日常生活中, 最方便的运动莫过于步行, 你可以随身携带步行器助你计算每日步行的次数, 达到日行万步的目标。



7 一条有弹力的瘦身体操索带可使你减肥后线条更为均匀, 肌肉更加结实。

8 随书附送的约 50 分钟减肥之旅 VCD 中, 我们两位营养师会现身说法, 助你轻松完成整个减肥旅程。

* 以上瘦身工具, 可于本公司网上订购。