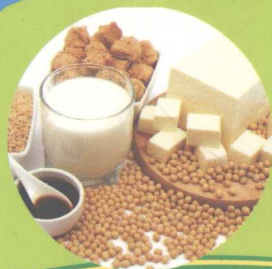
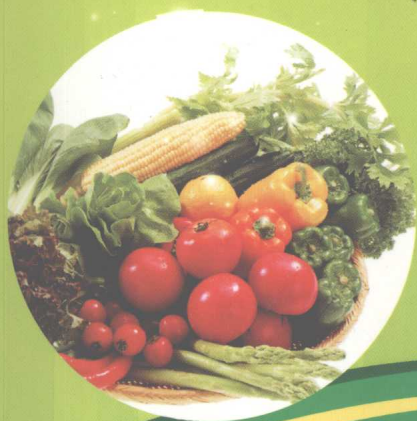


Eat smart, Walk strong

# 吃出时尚 行出健康

减肥真相·吃东西不是竞赛·良好的饮食习惯·饮食控制·运动, 最重要的营养·健康步行

甘炜 编著



Eat smart, Walk strong

# 吃出时尚 行出健康

甘炜 编著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

吃出时尚,行出健康 / 甘炜编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5357-5499-8

I. 吃... II. 甘... III. ①饮食-卫生习惯②步行-健身运动-基本知识 IV. R155.1 R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 199159 号

## 吃出时尚, 行出健康

编 著: 甘 炜

责任编辑: 孙桂均 郑 英

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>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12

字 数: 202000

书 号: ISBN 978-7-5357-5499-8

定 价: 18.00 元

(版权所有·翻印必究)

# 前 言

如果你已意识到要改善自身健康、增强活力并提升生活品质,那么在此我要向你表示祝贺。选择本书,你也就迈出了走向美好生活的第一步。只有拥有了健康的身体,才有可能保持充沛的精力、健康的情绪,并处理好各种关系。

也许你是因为担心自己目前的体重或健康状况才看这本书;也许你看这本书是因为你过去曾试图减肥,但收效不佳;你也许觉得重新开始减肥的过程比较困难。如果是这样,则让我来鼓励一下大家吧!

本书中传达的信息很简单:健康状况上的一点小小的变化可以使每个人产生很大的不同。你不必为了实现健康减肥而放弃自己非常喜爱的食物或开始马拉松式的长跑。但是,与很多人一样,你很可能需要作出一些小小的改变,因为这些改变定将使你受益匪浅。

作为一名注册的营养学家,我很喜欢这本书的书名,因为它道出了我一直以来所追求的东西,即告诉大家怎样吃出健康。在本书中,作者并没有把大家推向某个极端,她的方法非常明智。成功并不是通过限制获得,而是要在不断寻求平衡的过程中实现。总这个角度上来说,这些建议是很可行的。

怎样使健康的生活里充满快乐也是人们一直探讨的问题。因为很多人都不喜欢运动,所以作者向大家展示了怎样使运动变得有趣;由于很多人不喜欢吃健康食品,则告诉大家怎样使吃健康食品成为一件快乐的事。

# C<sub>目</sub>Contents<sub>录</sub>

---

## ○第1章 吃出时尚 001

---

### 第1节 尽情享受生活 002

### 第2节 我们养成习惯，习惯塑造我们 005

### 第3节 减肥真相 011

### 第4节 聚焦食物 019

### 第5节 6周饮食计划 044

### 第6节 为生活而吃得健康 164

---

## ○第2章 行出健康 169

---

### 第1节 运动：最重要的营养 170

### 第2节 健康关注及步行装备 177

### 第3节 基本的步行姿势 181

### 第4节 步行常识 184

## 第1章 吃出时尚



## 第1节

# 尽情享受生活

只有拥有了健康的身体，才有可能保持充沛的精力和健康的情绪，并处理好各种关系。如果你已意识到要改善自身健康、增强活力从而提升自己的生活品质，那么我在此向你表示祝贺。选择本书，你也就迈出了走向美好生活的第一步。

成功并不是通过限制获得，而是要在不断寻求平衡的过程中实现。

我们所有人，不论是年老的还是年轻的，男性还是女性，都有自己的饮食模式，而且都有待改进。这也是本书不只关注减肥这一方面的原因。如果你是一个过度肥胖者，那么我在本书中所建议的健康生活方式可以帮助你减肥；除此之外，本书对那些身材苗条的人而言也同样有用，因为本书所倡导的健康生活方式也有助于增强一个人的体能，并增进心

血管的健康。

不管你的目标是什么，你都会发现通过采用书中的一些新习惯，可以使生活变得更简单、更快乐。

●你每周都要进行几个小时的锻炼，但却发现最后的几斤肉怎么也减不掉。

●你已经厌倦了每天必须限制自己的饮食或是每天吃低糖食品的做法，希望有一个更灵活的方案来帮助自己减肥。

●你很清楚自己需要什么，但需要一个计划来帮助你实现自己的这些需求。

●你讨厌那些把不良饮食习惯归结于自身性格问题的书，当想到美味可口的冰淇淋时，你知道肯定还有其他更好的办法可以不让自己去想。

●你曾尝试凭借自己的意志来减肥，但发现越是坚持，越觉得意志是最容易将人抛弃的东西。

●你很爱吃，而且也经常运动，假期里总能减肥成功，但一回到正常的生活里，却发现这已经变成了一种不良习惯。

●你从来不把该吃什么不该吃什么当回事，但又想不运动就能减掉几斤肉以保持身材。

有什么想法了吗？如果有，则你将会喜欢我的饮食计划的。这一计划很容易学，学起来也有趣，并且非常灵活，它可以给你任何想要的。因此，遵循这一计划，你什么也不会丢。

也许你是因为担心自己目前的体重或健康状况才看这本书；

也许你看这本书是因为你过去曾试图减肥，但收效不佳；

也许你觉得重新开始减肥的过程比较困难；

如果是这样，则让我来鼓励一下大家吧！

健康状况上的一点小小的变化可以使每个人产生很大的变化。你不必为了实现健康减肥而放弃自己非常喜爱的食物或开始马拉松式的长跑。但是，你很可能需要作出一些小小的改变，因为这些改变定将使你受益匪浅。很多人不喜欢运动，本书将介绍怎样使运动变得有趣。通过这样的生活方式，不仅保持苗条的身材，并能使这种健康的生活充满快乐。

现在的社会是一个物质供给充足的社会。然而对很多人而言，吃带给他们的快乐远远满足不了他们，由于很多人不喜欢吃健康食品，本书将告诉大家怎样使吃健康食品成为一件快乐的事。

很多人吃的时候是带有情绪的，他们或烦恼、或忧伤、或焦虑、或沮丧、或愤怒。他们仅仅把吃当作情绪的一种发泄方式，而并不真正用吃来解决饥饿问题。还有一部分人由于工作繁忙，很少有时间静下心来吃饭，因此他们在进入紧张工作之前经常是狼吞虎咽一些方便食品或快餐。以上两种吃法完全剥夺了进食带给我们的快乐，同时容易引起过食、不消化或形成其他一些不良习惯。实际上，我们每个人都应当找回吃带给我们的那种简单的快乐。

作为一名营养师，我建议大家做三件事。第一，下定改变的决心；第二，设立现实的目标，并制定出行动方案；第三，找一个搭档或一群人来支持你的行动。这三步对大家取得最后的成功是非常关键的。因此，本书提出了一个6周饮食及运动计划。首先要有信心作出积极的改变，这是第一步；然后制定一个能帮助你实现目标的行动计划，这是第二步；第三步建议你找一个搭档，并为其准备一份本书的复印件，便于两个人一起看。不过最好是能够从你的单位、学校、邻居、健身俱乐部、朋友或家庭成员里找一群人同你一起完成这个计划。这样你减肥成功的几率将会大很多。

《吃出时尚，行出健康》一书并不只针对减肥，除此之外，该书更多的倾向于通过采取一些措施，形成良好的生活习惯，帮助大家尽情享受生活。在此，我对那些能为自己以及所爱的人采取切实行动并获得健康的人们表示我的敬意。我们每个人都有能力创造一个更好更健康的生活。别再等待，遵循本书中的计划，你将学着吃出时尚，行出健康，你一定能够尽情享受生活。



## 第2节

# 我们养成习惯，习惯塑造我们

### 1. 学着重新喜欢食物

我有好消息要告诉大家！在过去的几年里，我们已经见证了营养学和减肥这两方面的革命，这些革命也使我们的生活变得更加美好。时尚饮食流行几十年之后，我们明白了：并不是只要吃就会胖，不吃就会瘦。我们懂得了：正常的进食加上积极的生活方式可以使我们保持优美的身材和漂亮的容貌。如大家能做到这一点，那还有几种食物不能上桌的呢！有了这些知识，你便可以为自己量身订制一个更简单、灵活和有效的减肥计划了，而且本书也将告诉你怎样去做。

想让食物成为大家生活中更有趣的一部分，也许这对一本减肥书而言听起来有些奇怪。我发现了一个问题：大多数人都对食物有一种抵制心理，这就否定了食物带给我们的快乐。

当然，要改变大家的这一观念，还有很长的路要走。我总是思考是什么方法可以让自己正常地进食，其实秘密就在于要学会重新喜欢食物，要怀着一种庆祝的心情去进食。

当一个人精力充沛的时候，都有心情去为家人准备好好做一顿饭菜。但一旦觉得累、饥饿或情绪不好时，情况就截然不同了。但这些情况却经常会在我们的生活里发生，因此我们应学会尽可能避免这些问题发生，努力拥有一份健康的生活。即使这些情况真的发生了，也应该找到一个解决问题比较便捷的办法。

学会处理这些问题的方法和策略也是本书的一个重要组成部分。本书与过去的减肥书的不同之处在于它能帮助大家养成健康的饮食习惯，并使其成为你的一种习性，选择吃健康食品跟你选择吃零食一样简单。如果能坚持吃低碳或低糖食品（或老式的低脂食品），那减肥效果是很好的。你知道因为吃低糖食品减了肥，但一年后又出现体重反弹的人有多少吗？答案是很少。从这些人身上我发现：要解决体重问题，首先应该关注的不是他们应该吃什么，而应该关注他们吃不健康食品的原因。

行为心理学家一段时间内一直在研究人类的饮食习惯。他们找出了其中很多的共性，具体情况如下：

- 什么方便吃什么，需要烹煮的食物就不那么受欢迎。

- 距离远近也是选择吃与不吃的一个重要因素。如果近处摆放着一颗糖果，则很少有人不会去动。但如果这颗糖是放在视线之外的柜子里，则吃的几率就会降低很多。如果屋子里根本就没有吃的，则去车内或到外面去找东西吃的可能性就更小了。

- 过食的主要原因不是因为肚子饿或食物可口，而是为了满足情绪或心理上的需求。

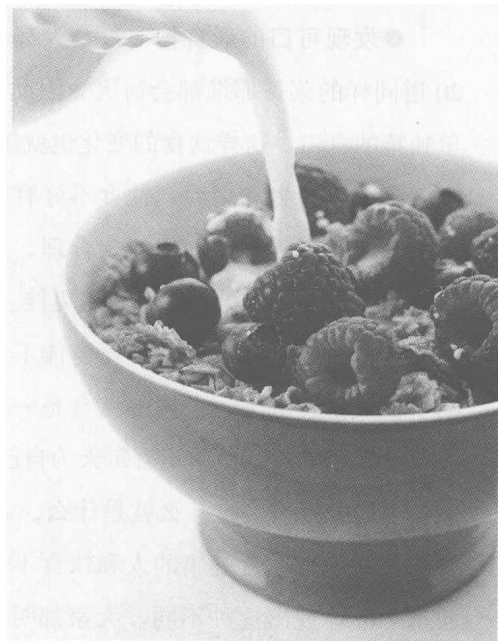
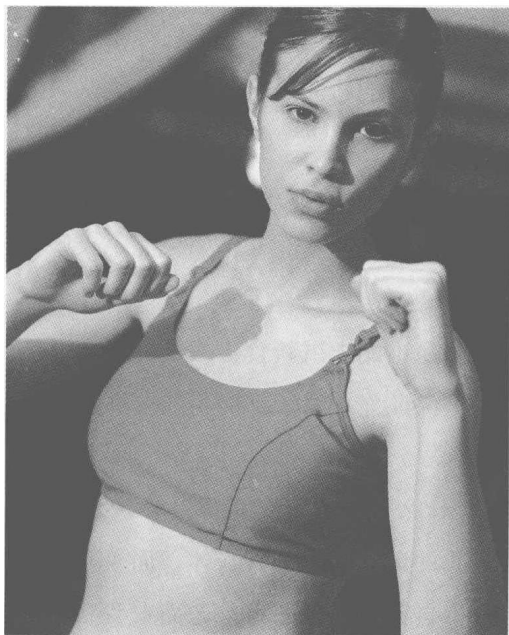
- 食物的分量越大我们吃得就越多（即使完成不了也还是会吃）。

- 每餐之间的联系很少；比如，中餐吃得多并不意味着晚餐就得少吃。

- 实际上用大杯装半杯食物或饮料比用小杯装满食物或饮料的分量要多，但我们自己却认为要少。

- 容易受到一些建议的影响。

以上这些情况都还只是冰山一角。锻炼和减肥这两个问题的解决办法非常简单，大家只要遵循一些简单的步骤，并让其逐渐转变成自己的一种习惯就可以了。饮食问题也不例外。只要不断重复生活习惯上的某些细微改变，你慢慢就会发现自己身上的变化。总之，必须坚持这一基本的原则，这也是《吃出时尚，行出健康》一书推荐的最简单、有效的原则，而且大家还可从中得到乐趣。对那些已经有过一些锻炼，但仍想继续锻炼的人而言，本书是非常理想之选。



要改变一生的饮食习惯，怎样才能让它变得更有趣或简单呢？这个问题问得很好。理由很多，以下几条理由是我最喜欢的：

● **可以与食物建立全新的关系。**对很多人而言，食物既让人感到舒服，但同时又是一种负担。我们喜欢食物，但我们又必须抵制食物带给我们的诱惑，这让人感到极为别扭。边吃东西，边还要计算某种食物所含的热量，这样吃东西的乐趣不知不觉就转变成了做算术题，真让人懊恼。因此，《吃出时尚，行出健康》一书中就

不倡导大家吃东西的时候来计算热量。相反，我只是教给大家一些健康的生活习惯，比如坚持锻炼，同时合理安排饮食，这样大家根本用不着担心什么了。

●**更灵活。**很多书中所推荐的饮食方法都只是一概而论。但事实上，我们每个人都有各自不同的口味和不同的生活方式，因此解决每个人饮食问题的方法也是各不相同的。因此我在本书中为大家设计了一个完美支撑系统，通过该体系，每个人可以根据自己的实际情况来解决自己所面临的饮食问题。

●**发现可口的食物。**每个人都希望不断更新自己的饮食，如果每周都重复吃20道同样的菜，那谁都会讨厌。因此，我们可以尝试一些新的菜肴，研制出一些简单独特的食谱，这样饮食的变化也就越多，饮食带来的乐趣自然也就越多。

●**改善精力和情绪。**饮食不好容易影响个人情绪，比如嗜睡、无精打采、缺乏活力以及头晕等。但如果饮食合理，这些现象就不会出现了。此外，如果能每天坚持散步，则精力将更充沛，情绪更佳。

●**更健康。**没有什么事比身体不好或出现状况而不能尝试新食物或参加某些活动更让人沮丧的了。合理的饮食是一剂良药，它将保证你一辈子都能与朋友和家人快快乐乐在一起，而用不着每天为自己的身体发愁。

●**脸色更好。**吃什么就是什么，大家猜猜看是什么，你吃什么就看起来像什么，我们不难发现饮食健康的人和饮食不健康的人之间的区别，因为其身体、面貌和皮肤都可以体现出这种不同。大家都明白：脸色好，自我感觉也跟着好，而自我感觉一好，人也会变得越积极自信。

●**精神更好。**如我开头所说，食物是人类与生命最直接的联系方式之一。任何东西一旦与生命相联系，都显得有精神。

总之，大家都希望自己的生活里也能拥有以上的一切。所以我们应该努力打破原有的一些不良习惯，并养成新的健康的好习惯，这可能不那么容易，但通过努力是可以做到的。它包括吃饭的时候关掉电视机、每天吃早餐等。如果每个人都能坚持做这些，那一定可以对自己的饮食习惯以及生活方式作出一些改变。

10 种简单生活方式的改变有利于健康

| 每日变化                | 结果                                          |
|---------------------|---------------------------------------------|
| 散步 30 分钟            | 1 年可减肥 9 千克<br>糖尿病发生率降低 58%<br>心脏病发生率降低 45% |
| 1 汤匙橄榄油代替 1 汤匙猪油    | 心脏病发生率降低 50%                                |
| 1 汤匙水代替 1 汤匙苏打 / 果汁 | 1 年减肥 4.5 千克                                |
| 每周吃两回肉改成每周吃两回鱼      | 1 年减肥 4.5 千克<br>心脏病发生率降低 40%                |
| 用谷类食品代替白米饭、土豆和白面包   | 心脏病发生率降低 30%<br>糖尿病发生率降低 30%                |
| 停止食用反式脂肪            | 心脏病发生率降低 50%                                |
| 一天少摄取 100 卡的热量      | 1 年减肥 4.5 千克                                |
| 5 份水果和蔬菜            | 心脏病发生率降低 15%<br>中风发生率降低 30%<br>降低癌症发生的风险    |
| 一天喝 8 杯水            | 1 年减肥 4.5 千克                                |
| 停止吸烟                | 癌症发生率降低 30%<br>心脏病发生率降低 50%                 |
| 总计                  | 早死的风险降低 80%                                 |

## 2. 养成好的习惯

养成新习惯的时间取决于你所从事的活动种类以及你的个人因素，但专家认为培养一种新习惯的时间通常为 21 天。人的大脑会不断发生变化，新行为在神经细胞中发展，神经细胞一一记录下这些新的行为，直至你一直坚持下去，这就是通常所说的习惯。

每一个好习惯就如同一个高素质的公司职员，而好习惯的拥有者，则如同公司的领导者，能有这么多高素质的伙伴支持你，还用担心公司管理不好吗？自然公司会正常运转，而你则会有更多的空余时间来为公司作出一些重大决定。每个人的生活也应如此。但如果



你把自己当作一个生活的管理者，并时刻极力控制住自己的各种行为，那么最后你一定会筋疲力尽，而且也不会取得成功。

习惯不会自动离开，因此你也不可能随意剔除自己的那些坏习惯。但如果面对不良习惯，你能够以一种负责任的态度对待它们，则不良习惯也有可能逐渐得到改变，成为有助于你生活的好习惯。到这时，你会发现不良习惯突然自动消失了。

如果能够拥有很多好的生活习惯，则你会发现生活原来是如此轻松。

你将发现很多人之所以能保持苗条身材的秘诀，他们经得住油炸食品的诱惑，他们经常抽出时间散步，他们有着充沛的精力，他们也不必过分关注自己的饮食。现在让我将他们的一些秘诀告诉给大家吧！他们不会被油炸食品诱惑住（因为平时他们会培训自己吃健康食品）；他们每天都散步，散步已经成为他们的一种习惯，就像很多人有吃巧克力的习惯一样。他们有充沛的精力，因为他们坚持锻炼，坚持吃高能量的食物。他们身材苗条，因为他们不会滥吃东西，而是习惯吃足够的健康食品，以保持高效的新陈代谢率。

这些健康行动中，没有哪一个行动是需要额外花费精力或注意力的。很多人觉得做这些事情简单，那是因为他们觉得这些事本来就是很简单的事。一旦开始行动，并长久坚持，则所有这些行为都会逐渐转变成自身的一种习惯。而且大家都明白：不论是好习惯还是不好的习惯，都是很难被打破的。

你的任务，如同我前面所说，就是发展健康有效的好习惯，以将自己不喜欢的不良习惯排挤出去。要养成好习惯，每天都需采取一定的行动。当然，不需要采取什么重大行动，而要将自己的目光放在你所设定的长远目标之上，而你每走一步都要朝着这个目标靠近。



## 第3节

# 减肥真相

### 1. 减肥产品

现在社会上有许多新公司通过推销减肥产品来牟利。他们宣扬营养是一门复杂的学问，要成功减肥需要依赖专家以及专业的帮助，从而以此来说服大家去购买他们的减肥食品和药丸。

食品行业也曾一度受到那些一心寻求减肥秘诀的善意科学家的推动。每当这些科学家解决了一个体重方面的难题时，媒体总是要对他们的发现大肆宣扬一番，很快整个食品业就围绕这一方面做起文章来。这也就是20世纪90年代之所以出现低脂食品热的原因，而如今又兴起了低碳酸食品的热潮的原因。

减肥的唯一方式就是身体每天燃烧的热量必须多于吸收的热量！

只关注某种营养元素却容易使我们忽略掉一些更重大的问题，因为这样一来人们将会认为他们需要做的就是降低脂肪或碳水化合物的摄取量，除此之外，其他任何想做的事情都可以做。然而却没有人告诉他们减肥实际上是一件非常简单的事情。

减肥确实很简单，但如果以此来出售自己的减肥产品是行不通的（除非他们能够承诺购买其减肥产品，可“促进人体的新陈代谢”还差不多，但遗憾的是唯一可促进新陈代谢的方式只有锻炼、有规律的睡眠以及健康的饮食）。由于每个人都想寻求减肥的捷径，一旦找到一个便抓住不放。但这样做往往会使我们忽略到减肥的一些基本要素，如控制饮食以及热量的吸收。现在的女性比30年前的女性每天平均多吸收335卡的热量。这一问题值得警惕。

这里还有一个数据值得大家注意。如果一个人每天多吸收10卡的热量，则一年下来其体重将增加0.45千克；因此，如果每天多吸收335卡的热量，则一年下来体重将增加15千克。对大部分人而言，那多增长的15千克足以构成体重问题。但如果我们能去掉这15千克，那么身材看起来就非常好了。

相反，如果一天能少吸收10卡的热量，则一年体重可减轻0.45千克。

依此类推，如果每天少吸收335卡的热量，则一年体重可减轻15千克，并且是在无须拒绝特殊食品的条件下。一旦你了解了基本的营养常识，你就会明白为什么要注意过度饱食的原因，同时你就会学着改变自己的一些习惯，这比节食减肥要轻松得多。

## 2. 基本的营养常识

### （1）营养与能量

食物就是能量。它是我们唯一的燃料，并为我们提供做任何事情的力量，如散步、说话、思考、呼吸以及发笑。它使我们有力气抱孩子、修整花园以及长跑。另外，它还提供给我们身体自动运转所需的能量，例如心脏跳动、皮肤细胞的更新等。

食物提供的能量通常以卡为单位来计算，这也是计算身体工作时所耗费的能量的方式。如果一个人体重为54千克，则其维持生命基本运动所需的热量约为1200卡，这些运动包括呼吸、消化、说话、在屋内和办公室里走动、坐或者直立等。如果体重大于54千克，则燃烧的热量也会相应地增加一点。如果你身体强健，则燃烧的热量还要多，因为肌肉运动