

食材丰富，
营养均衡

糖类含量高

オトナ女子の
ための食べ方図鑑

高蛋白低脂肪

美女 饮食图鉴

补充蛋白质的
鸡蛋三明治

吃对了，就能瘦

低能量，
营养丰富

日本艺人、模特的专属
运动指导师教你如何光靠吃，
就能燃烧更多脂肪！

[日] 森拓郎 著
安忆 译

饱腹感强，
富含膳食纤维

江西科学技术出版社

优质脂肪
不可或缺



美女饮食图鉴

[日]森拓郎 著 安忆 译

图书在版编目(CIP)数据

美女饮食图鉴 / (日) 森拓郎著; 安忆译. -- 南昌:
江西科学技术出版社, 2018.11
ISBN 978-7-5390-6575-5

I. ①美… II. ①森… ②安… III. ①女性 - 饮食卫生 - 图解 IV. ①R153.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第237735号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZK2017158 图书代码: B18209-101

版权登记号: 14-2018-0153

责任编辑 李玲玲

项目创意/设计制作 快读慢活

特约编辑 周晓晗 王瑶

纠错热线 010-84775016

OTONA JYOSHI NO TAME NO TABEKATA ZUKAN

Copyright ©Takuro Mori 2016

All rights reserved.

Original Japanese edition published by WANI BOOKS CO., LTD.

This Simplified Chinese edition published

by arrangement with WANI BOOKS CO., LTD., Tokyo

in care of FORTUNA Co., Ltd., Tokyo

美女饮食图鉴 (日) 森拓郎 著 安忆 译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话:(0791) 86623491 86639342(传真)

印 刷 天津联城印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 6.5

字 数 130千字

版 次 2018年11月第1版 2018年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-6575-5

定 价 45.00元

赣版权登字-03-2018-382 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

夏天到了。
站上体重秤一看，

比之前重了 5 kg。

短袖遮不住壮硕的手臂，腹部的赘肉堆在了一起……这可不妙。

用粉丝汤和魔芋面作主食，控制能量摄入，

再配合慢跑和半身浴，好不容易在一个月里减掉了3 kg。

可剩下的2 kg却怎么都减不下来，

过去明明可以减得很轻松。



作者的建议

这种“只要运动消耗的能量大于饮食摄入的能量就行了”的想法是最糟糕的，这样减肥的效率也是最低下的。

因为这样减掉的是肌肉和水分，而脂肪纹丝不动。

总是按这样的方法减肥，你的代谢水平就会不断下降，最终，形成不论怎么减肥都瘦不下来的体质！

↓ 想知道为什么，请看下一页

通过改善饮食来减肥吧！

减肥是女性永远的话题。

应该有不少人认为，肥胖的原因是吃太多吧。为了减肥，很多人选择进行运动和极端的饮食控制。

我曾经担任过很多女演员和模特的塑身指导，也帮助过许多希望变得像女明星一样靓丽动人的女性减肥塑身。我可以负责任地说：“不关注饮食结构，只通过运动减肥的方式是最糟糕的。”

当然，肥胖源自懈怠，减肥确实需要努力。但这种努力并不是指满身大汗地消耗能量，或是强忍口腹之欲乃至营养不良的地步。如果你经历了这些痛苦，还满心觉得自己真努力，“女子力”真强，那我建议你立刻停止这些行为。

“我做事比较凭感觉。”

这句话听起来好像没什么问题，可换句话说，这就等于“我是个无计划性的人”。有些人会按自己的喜好随意理解从电视、杂志或别人那里看到听来的事，这类人大多都有“无计划性”的

倾向。

这些自称“感觉派”的女性在十几二十岁时反复进行这种无计划性的减肥，等年龄慢慢大了，就开始尝到自己种下的苦果了。

无计划性的减肥行为导致的典型问题，就是“隐形肥胖”。

日本人其实是世界范围内少见的纤瘦型人种。即便是看起来有些胖的人群，单从体重上看，也几乎没什么人需要担心肥胖问题。“隐形肥胖者”指的是那些体重符合标准，但体脂率超标且肌肉极少的人。有人认为导致这种情况的原因是运动量不足，然而真正的原因却在饮食上。

很多女性在减肥时限制饮食，自始至终减少能量摄入，增加能量消耗。有些年轻女性不仅缺乏科学的减肥知识，能自由支配的钱也不多，她们甚至会采取“绝食”的方式来减肥，有的还在此基础上通过运动进一步消耗能量。

很多人都知道蛋白质、维生素和矿物质对人体健康非常重要，却不知道这些营养素会在运动中被消耗掉。限制饮食已经让身体无法摄入足够的营养素，在此基础上加强运动，很容易引起严重的营养不良。很多女性还因此引发了体寒、贫血、闭经等问题。

这种少吃多动减肥法的缺陷还在于，在减少脂肪的同时，也相应地减少了肌肉。单看体重也许确实减到了理想的数值，可“饮食习惯”这一造成肥胖问题的根本原因却未能得到改善。因此，很多人的体重在减肥成功后会因暴饮暴食而反弹，逐渐恢复原状。

从表面上看，似乎只是体重回到了原来的水平，可事实却更为严峻——增加的体重几乎都是脂肪的重量。损失的肌肉未能得到恢复，体重却涨了回来，这就意味着在相同体重下，反弹后的体脂率变得更高。

不少女性在年轻时没能察觉到身体的变化，反复采用这种错误的减肥方法，靠不吃饭，大量跑步、出汗，来减轻体重。就这样，消耗掉的肌肉再也没能长回来。年过三十，身体的代谢机能自然下降后，她们才开始察觉到不吃饭也瘦不下去了，即便体重降下来了，身材也没能恢复。如果年轻时的营养不良过于严重，甚至还可能因此引发不孕等问题。

减肥时真正应该做的，是改善饮食结构。这才是正确的努力方向。

改善饮食不是要限制食物摄入量，而是要在摄入足量必需营

养素的同时，避免摄入不必要的能量。

“就是说需要摄入蛋白质、维生素和矿物质对吧？想摄入蛋白质可以吃豆腐，要摄入维生素和矿物质的话，吃些沙拉、蔬果昔和水果就行了吧？”

如果你这么想，那就大错特错了，请不要这样想当然。那么，怎样才能正确地改善饮食呢？掌握了营养学的相关知识后，你自然而然就能挑选出合适的食材了。

为了让各位误入歧途的“减肥困难户”掌握相关知识，我在编写本书时特意制作了简单易懂的图片，并整理了容易让女性朋友产生误解的减肥知识。

希望本书能帮助大家理清头绪，掌握正确的减肥方法，为大家今后的减肥大计贡献一点力量。

目录

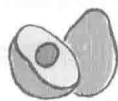


第1章

促进代谢、美容的饮食方法



- 如果真心想瘦就该立刻正确地吃饭 002
- 胖姑娘必学：三大营养素的基础知识 004
- “燃烧脂肪”究竟是怎么回事？ 006
- 只吃蔬菜无法提高代谢 008
- 打造美肌，一靠蛋白质，二靠 ω -3 010
- 每天要吃两块手掌大的肉和鱼 012
- 意大利面、乌冬面——胖子的必点料理 014
- 脸大的姑娘爱吃面包 016
- 如果你实在想吃面包，就选择硬面包吧 018
- 最爱的米饭在减肥时怎么吃？ 020
- “肥胖激素”胰岛素的作用 022
- 流行的高碳水化合物减肥法大剖析 024
- 蔬果昔其实是糖水 026
- 蛋白粉的选购原则 028



- “即食甜麦圈 = 美容食物” 是令人尴尬的误解 030
- 巴西莓真的是超级食品吗? 032
- 超级食品到底有多“超级”? 034
- 喝酵素饮料能补充酵素吗? 036
- 从蔬果昔中获得的自我满足感 038
- “豆芝藻菜鱼菇薯” 巧摄入 040
- 零能量饮料的陷阱 042
- 食品包装上的能量表要这样看! 044
- 人工甜味剂是什么? 046
- 只吃水果无法打造美肌 048
- 早上吃的水果根本不是“黄金”! 050
- 不通过盐摄取矿物质就亏大了 052
- 体寒、贫血女子一辈子都瘦不下来 054
- 不吃优质脂肪谈何提高代谢 056
- 油脂种类、功能大解析 058
- 把加工食品赶出餐桌 060
- 至少要了解这些! 食品标签要这么看! 062
- 没有运动, 一天就不用喝 2 L 水 064
- 提高女子力的维生素摄入大法 066
- 脂溶性维生素, D、A、K、E! 068
- 干燥、雀斑、黑眼圈? 快补充这种营养素 070
- 随着年龄增长不断下降的皮肤代谢机能 072



女性美发九成靠饮食 074

打造顺滑有光泽的秀发 076

如何摄入营养补充剂 078

减肥类营养补充剂小清单 080

对胶原蛋白 & 辅酶 Q10 的新见解 084

吃多了肉，放的屁会变臭吗？ 086



第 2 章

促进代谢、 美容的生活习惯



了解自己的肥胖程度是减肥的起点 088

通过 BMI 了解自己的肥胖指数 090

不要只看体重，应该关注“瘦体重” 092

隐形肥胖是这样形成的 094

减重与减肥并不一样 096

消化、吸收与代谢 098

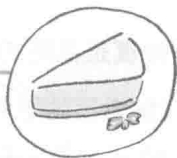
通过运动瘦身，效率太低 100

美容院改善不了橘皮组织和浮肿 102

- 正确的“镜前捏肉法”比体重秤更管用 104
- 用正确的油脂护理告别老化干皮 106
- 空腹时是绝佳的瘦身时机 108
- 利用帮助脂肪燃烧的“糖原异生作用” 110
- 暴饮暴食后的饮食控制术 112
- 无论如何都无法戒掉甜食 114
- 睡眠不足会刺激食欲 116
- 月经周期告诉你易瘦期和非易瘦期 118
- 腰酸背痛可能源自糖类摄入过量 120
- 按摩胸锁乳突肌，打造清瘦小脸 122
- 实现女性瘦脸心愿的“瘦脸矫正法” 124

第3章

想要瘦就这样吃！ 食物选择 Q&A



- 汉堡肉饼与牛排哪种更好？ 126
- 肉食女子的吃肉瘦身大法 128
- 奶油蛋糕与芝士蛋糕哪种更好？ 130

- 与红茶相比，咖啡与蛋糕更配哦！ 132
- 温泉蛋与白煮蛋哪种更好？ 134
- 鸡蛋中的胆固醇是提高代谢的“救世主” 136
- 菠菜与小油菜哪种更好？ 138
- 纳豆与豆奶哪种更好？ 140
- 想对抗下半身肥胖？请少吃豆类！ 142
- 竹荚鱼生鱼片与竹荚鱼干哪种更好？ 144
- 再制奶酪与天然奶酪哪种更好？ 146
- 一天三次吃少量米饭与一天两次吃正常量米饭哪种更好？ 148
- 日本菜是最佳选择，但天妇罗不能吃 150
- 便利店的速食粉丝汤 + 蔬菜沙拉与炸鸡便当哪种更好？ 152
- 能摄入一天所需蔬菜量的拉面背后的真相 154
- 乌冬面与荞麦面哪种更好？ 156
- 红葡萄酒与白葡萄酒哪种更好？ 158
- 酒量好的女性更易瘦？ 160
- 减肥不需要“努力” 162



第4章

有助于提高代谢的 美容食物



- 去烤串店一定要点动物肝脏 164
- 最强营养食品西蓝花该怎么吃 166
- 在外就餐，首选烤肉和生蚝 168
- 吃米饭减量的鲣鱼寿司 170
- 在便利店买午餐就选温泉蛋、水煮鸡胸肉沙拉、鲭鱼罐头 172
- 便利店的肥胖食品区就是这里！ 174
- “全营养食品”——鸡蛋 176
- 零嘴就选坚果！促进脂肪代谢 178
- 在日式餐馆点套餐要追加鸡蛋和纳豆 180
- 要记住，果味水和果汁一样！ 182

后记 184



第1章

促进 代谢、美容的 饮食方法

本章将介绍可以帮助人体提高代谢、美容养颜的
饮食方法和食材。在本章中登场的NG女子里有你的身影吗？

如果真心想瘦就该立刻正确地吃饭



DATA

严重营养不良

代谢下降度

肥胖度

皮肤
汚浊度

糖类
依赖度

营养
不良度



特征

- 坚信只要不吃就会瘦
- 总把粉丝汤当主食吃
- 因过度节食而产生体寒、月经不调等问题

注：① 1千卡 (kcal) / 1大卡=4.184千焦 (kJ)