

吃出

蔡向红 / 编著

chichu jiankang shou

健康瘦

成功减重
吃着吃着就瘦了

花样厨房：百变低热量

美食与瘦身完美结合
轻松“享瘦”

选对食材：不挨饿就能瘦



- ◆ 水肿型——虚张声势的胖如何瘦
- ◆ 脂肪型——货真价实的胖如何瘦
- ◆ 肌肉型——女汉子的反转之道

陕西新华出版传媒集团

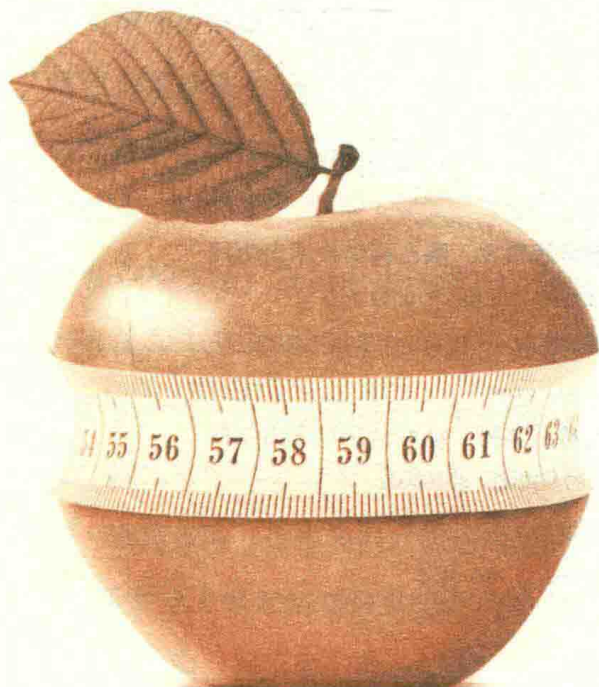


陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

吃出

蔡向红/编著 *chichu jiankang shou*

健康瘦



陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社
Shaanxi Science and Technology Press

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出健康瘦/蔡向红编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2018. 3

ISBN 978 - 7 - 5369 - 7181 - 3

I. ①吃… II. ①蔡… III. ①饮食营养学
IV. ①R155. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 013590 号

吃出健康瘦

出 版 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 香河利华文化发展有限公司

规 格 710mm × 1000mm 16 开本

印 张 19

字 数 245 千字

版 次 2018 年 3 月第 1 版

2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 7181 - 3

定 价 29. 80 元

版权所有 翻印必究

美食的诱惑没有人能拒绝，有的人无法拒绝甜食，有的人是肉食动物，还有的人暴饮暴食……其实“好吃”并没有错，人生四件事：“吃穿住行”。“吃”是生活中的头等大事，也是我们花费时间最多的一件事情，然而在这个以瘦为美的时代，“吃”对于爱美的人来说却成了一种煎熬。“大腿粗了点”“小肚腩好像更明显了”……在跟肥肉做斗争的过程中，体重的变化控制着我们的饮食。

的确，适当地控制体重有利于我们的健康。只是肥胖形成的原因是很复杂的，瘦身要用对方法，否则就会做无用功，甚至“帮倒忙”。单从饮食上来说，肥胖的原因就是热量！目前各种营养丰富和过度精细的食物，会让人在不知不觉中摄入更多的热量，而品种繁多的小零食也让人欲罢不能，虽然分量小但架不住频繁吃，这也给形成肥胖制造了机会。加上平常运动量少，吸收的热量大于消耗的热量，长此以往就变成了人们口中的“胖子”。

那么，有没有一种方法，既能吃得健康，又能吃出苗条呢？答案是：有的！人类进食并不只是为填饱肚子，传统医学有“药食同源”的观点，即食物就是药材，它本身就具有一定的营养价值及疗效，例如绿豆可清热解毒、枸杞可明目补肝等。所以，食物不仅要能填饱肚子，还要能提供营养、调理身体，这样我们才能吃得健康，吃出苗条。这本《吃出健康瘦》就是教给大家如何在日常生活中吃对食物、规范饮食方式，让自己的身体更健康，体形更匀称。

本书依次分析了肥胖的标准、肥胖的“元凶”，日常饮食对体重的影响，减肥的误区和肥胖的类型，如何吃饱又不发胖以及日常燃脂的运动方法等，全书内容涵盖了吃的方方面面，目的就是让大家能既享受美

食，又能做到营养均衡，保持身材的曲线，把“吃”和“瘦”完美地结合起来。

我们常说，瘦身就要“管住嘴，迈开腿”。及早改变那些不利于瘦身的饮食习惯，吃对食物，吃出健康，只有身体能量满满时，减肥瘦身才能事半功倍。那么，现在就调理你的饮食，开始越吃越瘦的美好时光吧！

编者

第一章

决定之前，先搞清楚到底多胖才算胖

胖不胖，先科学测量 / 002 低体脂率的吃法 / 023

量体重的正确方法 / 002 **健康瘦身餐 / 026**

BMI，算出你的“全身肥胖”度 / 003 红枣薏米粥 / 026

腰臀比，测出黄金比例 / 006 韭菜核桃炒虾仁 / 026

生活中的瘦腰技巧 / 008 自制无糖酸奶 / 026

从腰围看心血管疾病 / 012 凉拌海蜇皮 / 027

健康瘦身餐 / 014 **低热量，才是瘦身的正解 / 028**

草莓燕麦糊 / 014 算算你每天需要多少热量 / 028

冬瓜炖羊排 / 014 营养均衡，才能变瘦又变美 / 031

干贝鸡丝粥 / 014 瘦身不能光靠饿肚子 / 035

姜丝蛤蜊汤 / 015 七大营养素，一个都不能少 / 037

全麦低脂三明治 / 015 小测试：测测你的饮食是否健康 / 044

酸甜猕猴桃虾球 / 016 **健康瘦身餐 / 047**

瘦，并不代表脂肪少 / 016 木瓜牛奶 / 047

体脂率，瘦身的关键 / 016 羊肉萝卜汤 / 048

8个不良习惯会助长体脂肪 / 019 冬瓜银鱼汤 / 048

体重和体积，谁才是瘦身“拦路虎” / 021 小米鸡蛋粥 / 049

窈窕曲线，不仅美，还健康

/049

胖，是一种亚健康

/ 049

好身材，不止关乎体重

/ 052

超重影响妊娠

/ 054

减重，也给关节减压

/ 056

健康瘦身餐

/057

干贝皮蛋粥

/ 057

莲藕瘦肉汤

/ 057

姜汁西红柿

/ 058

牛奶豆腐瘦身汤

/ 058

第二章

日常饮食控制着你的体重

好习惯，是瘦身第一课

/060

吃得少≠热量少

/ 060

怎样计算食物的热量

/ 064

合理地把热量平均到三餐

/ 067

一天3顿，细嚼慢咽

/ 070

这样“挑食”，你也可以吃成“瘦子”

/ 072

气不虚，脾胃强，瘦身更轻松

/078

痰湿体质，调好肠胃是关键

/ 078

小测试：你是燥型体质还是湿型体质

/ 081

肾虚的女人，喝水也胖

/ 082

爱“重口味”，瘦身会困难加倍

/ 086

健康瘦身餐

/076

蒜香菠菜

/ 076

当归鸭肉汤

/ 076

凉拌龙须菜

/ 076

荷塘小炒

/ 077

健康瘦身食谱

/091

芋头排骨煲

/ 091

山药枸杞粥

/ 091

白斩鸡

/ 092

菊花胡萝卜汤

/ 092

百合薏米羹

/ 093

CONTENTS 目录

择食而生，避开容易发胖的食物 / 093	粗中有细，健康加倍 / 121
8种净化体质的果蔬 / 093	健康瘦身餐 / 125
巧选脂肪，营养又减肥 / 098	黑木耳拌莲藕 / 125
脱脂奶和全脂奶，哪个更健康？ / 100	芹菜叶豆腐羹 / 126
可以放心吃的美食 / 103	雪梨百合汤 / 126
忍痛割爱，那些超高热量的美食 / 105	芹菜炒牛百叶 / 127
健康瘦身餐 / 106	“知己知彼”，才能顺利瘦身 / 128
鸡肉冬瓜汤 / 106	食材要区别对待 / 128
三色炒百合 / 107	看不见的热量——调味料 / 131
瑶柱清炖小白菜 / 107	“控油”有方法，不给脂肪留机会 / 133
鲫鱼丝瓜汤 / 108	有节制地吃点甜食 / 135
花样厨房：吃对了，一身轻 / 109	高纤维食物——给肠胃减压 / 139
凉拌菜，清清爽爽好美味 / 109	蛋白质——瘦身必杀技 / 142
10种低卡清脂的凉拌菜食材 / 111	健康瘦身餐 / 144
煎、炒、炸不一定是高脂、高热 / 114	甜蜜石榴汁 / 144
蒸着吃，别有一番味道 / 116	冬瓜海鲜卷 / 145
荤素搭配，怎么吃都不怕胖 / 118	奶香南瓜羹 / 145
	黑椒牛油果三明治 / 146

第三章

吃错！瘦不下来的罪魁祸首

那些年，曾经流行的瘦身谎言 / 148

单一食物瘦身法 / 148

只吃菜不吃主食就能瘦 / 151

裹保鲜膜运动真的能变瘦 / 154

喝茶就能消脂 / 155

每天跑十公里就能瘦 / 158

一口吃不成胖子，一天练不成瘦子 / 161

健康瘦身餐 / 164

杏鲍菇洋葱蛤蜊汤 / 164

红枣黑豆炖鲤鱼 / 164

柠檬蜂蜜水 / 164

卷心菜洋葱沙拉 / 165

改变1个习惯，体重下降1千克 / 166

化压力为食欲，瘦身跟你没缘分 / 166

远离软饮料 / 169

早餐要吃好 / 173

早睡早起 / 175

午餐别凑合 / 177

别小瞧用餐顺序 / 179

晚餐，时机比营养重要 / 182

健康瘦身餐 / 183

青椒炒牛肉 / 183

莲藕海带汤 / 184

酸奶草莓汁 / 184

凉拌紫甘蓝 / 185

对号入座：消灭肉肉要区别对待 / 185

水肿型——虚张声势的胖如何瘦 / 185

消水肿食谱推荐 / 189

脂肪型——货真价实如何瘦 / 190

肌肉型——女汉子的反转之道 / 195

体重猛增，可能是新陈代谢在“罢工” / 197

健康瘦身餐 / 201

蜜汁苦瓜 / 201

紫薯山药粥 / 201

蚝油焖南瓜 / 202

第四章

吃到饱，又瘦得了

食物分类，热量不多不少才健康 / 204	“管住嘴”的四季饮食法 / 231
肉类——营养的主力军 / 204	健康瘦身餐 / 234
海产类——味道好，热量少 / 206	虾酱空心菜 / 234
高淀粉类蔬果——主食的替补力量 / 208	冬瓜蛤蜊汤 / 235
高水分纤维类蔬果——肠道轻松 / 212	蚝油香菇油菜 / 235
主食类——被误会的碳水化合物 / 212	番茄意大利面 / 236
健康瘦身餐 / 216	吃得健康才能瘦 / 237
玉米山药米糊 / 216	拒绝高温烹调 / 237
小米牛肉粥 / 217	不挨饿的瘦身吃法 / 239
酱烧冬瓜 / 217	吃不胖的8种食物推荐 / 242
莴苣菠萝沙拉 / 217	食用油要吃好 / 243
玉米山药米糊 / 218	快餐族健康瘦的用餐原则 / 245
食物也各有各的“脾气” / 218	豆类食品的瘦身功效显著 / 248
看懂食物的“属性”，瘦得更省力 / 218	控制不住自己的食欲怎么办 / 251
根据体质选择适合的食物 / 222	健康瘦身餐 / 254
五色补五脏，进补也可瘦身 / 229	红薯丸子 / 254
	油焖春笋 / 254
	瘦身柠檬汁 / 255
	肉末豆腐 / 255

第五章

匀称的身材，需要正确地健身

有氧运动的减肥攻略	/ 258
腹式呼吸减肥法，加快新陈代谢	/ 262
随时随地的忙人减肥法	/ 265
睡前简单运动瘦腿瘦腰	/ 267
增肌减脂才能瘦得好看	/ 271
练瑜伽，要注意7个误区	/ 275
懒人健身好工具——自行车	/ 281
按摩经络和穴位瘦身，持之以恒才有效	/ 284

健康瘦身餐 / 288

夏威夷鸡肉沙拉	/ 288
糖醋紫甘蓝	/ 288
时蔬炒杏鲍菇	/ 288
西瓜芹菜汁	/ 289

附录一 常见五谷杂粮热量表 / 290

附录二 食物相宜相克速查表 / 291

吃

第一章

决定之前，

先搞清楚到底多胖才算胖





胖不胖，先科学测量

量体重的正确方法

体重是最直观的衡量身材的方法，要想知道自己到底是胖还是瘦，上称一称就能获得精确的数值。测量体重的方法很简单：每周固定选一天，在早餐前测量体重，每次测量的时候穿同样的衣服，就可以排除其他因素的干扰，得到一个相对准确的体重值。

体重变化的因素

很多人发现，在一天中的不同时段，体重会发生变化，这是由于体

重受诸多因素的干扰，比如进食、饮水、衣服穿多了等。实际上，体重上下波动是很正常的情况，因此建议大家不要频繁测量体重，这样往往会起到反作用，打击自己瘦身的信心、打乱自己瘦身的步调。所以，每周固定一天来测量体重，不仅能及时检查我们的减肥成果，也能避免频繁测量体重对减肥的负面影响。

之所以选在早餐前测量体重，是因为早上起床的时候，我们的身体经过一夜的休息

恢复达到了很好的状态，加之早餐前我们还没有进食，因此早上起来体重会变轻。特别是对于一些容易水肿的人，经过一天的饮食和活

吃
出
健
康
瘦



动，晚上会有很多水分滞留在体内，这时体重就会高些。而第二天早上经过一夜的水分排除，体重会变轻很多。而每次测量时要穿同样的衣服，这样可以最大程度地排除着衣重量等对体重的影响，能看出体重的真实变动值。

女性体重受生理周期影响

在生理期前一周，因为雌性激素的分泌下降，而孕激素的分泌增多，女性体内会有水分的滞留（对容易水肿的人影响特别大），这时体重会稍微增加；而生理期后一周，孕激素分泌下降，雌性激素分泌增多，新陈代谢加快，水分容易排出体外，这时体重会稍有下降。但不管是上升还是下降，都属于正常的生理现象。

BMI，算出你的“全身肥胖”

国外的健康专家研究总结发现，好身材由体重指数决定。一直以来，大众普遍认为完美的腰围和臀围的比例是性感的最重要因素，但通过对 700 名英国人和亚洲人的深入调查分析，健康专家认为，体重指数是一个评定性感指数的关键数字，它比腰围和臀围的比例更能反映女性身材的变化。

什么是 BMI

体重指数即 BMI 指数，是身体质量指数，简称体质指数，又称体重指数，英文为 Body Mass Index，简称“BMI”，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的标准。主要用于统计用途，当我们需要比较及分析一个人的体重对于不同高度的人所带来的健康影响时，BMI 值是一个中立而可靠的指标。

BMI 的计算公式

体重指数 = 体重（千克）/ 身高（米）的平方

例如：身高 1.65 米，体重 65 千克

她的 BMI = $65 / (1.65 \times 1.65) = 23.88$

除以上这个计算标准之外，还要考虑骨骼是否粗大，肌肉是否发达，脂肪的肥厚及分布情况。另外，不同地区的人 BMI 指数略微有些差异，比如长江流域以北的“北方人”的标准体重（千克）= [身高（厘米）- 150] $\times 0.6 + 48$ 。如果自身体重 > 标准体重 30% ~ 50% 为中度肥胖，自身体重 > 标准体重 50% 为重度肥胖。

肥胖的定义

体重超过规定的标准体重 20% 时为肥胖，每个人的标准体重很容易算出：成人肥胖程度可用体重指数（BMI）来衡量。体重指数 BMI 值小于 18.5 时，属于偏瘦；BMI 值为 18.5 ~ 24.9 时，属于正常；BMI 值为 25.0 ~ 29.9 时，属于偏胖；BMI 值为 30.0 ~ 34.9 时，属于肥胖；BMI 值为 35.0 ~ 39.9 时，属于重度肥胖；BMI 值为大于或等于 40.0 时，属于极重度肥胖。肥胖会引发一系列慢性病，所以我们的体重最好要维持在正常范围，至少青年人不要超重，中年人不要肥胖。

研究人员还表示，对于不同国家的人来说，这个体重指数略微有一些差别，比如在亚洲，女明星们的标准身材基本都是身高 165 厘米，体重 49 千克，BMI 指数相对国际采用的值要稍微低一些。

女性完美体型的 9 个重点

女人的身高与体重、四肢与躯干等部位的比例为多少才合乎健美的标准呢？在这方面，有关专家、学者进行了大量的研究，总结出一套较



适合女子健美的测量标准。

上、下身比例：以肚脐为界，上下身比例应为 5：8，符合“黄金分割”定律。

颈围：在颈的中部最细处。颈围与小腿围相等。

上臂围：在肩关节与肘关节之间的中部。上臂围等于大腿围的一半。

胸围：由腋下沿胸部的上方最丰满处。胸围应为身高的一半。

腰围：在正常情况下，腰的最细部位。腰围较胸围小 20 厘米。

髋围：在体前耻骨平行于臀部最大部位。髋围较胸围大 4 厘米。

大腿围：在大腿最上部位的臀折线下。大腿围较腰围小 10 厘米。

小腿围：在小腿最丰满处。小腿围较大腿围小 20 厘米。

足颈围：在足颈的最细部位。足颈围较小腿围小 10 厘米。

从皮褶厚度判断是否肥胖

除了测量体重，我们还可以通过一种更加简便的方法来判断是否超重——皮褶厚度。通过皮褶厚度我们可以估算出皮下体脂含量的百分比，以判断肥胖程度。简单来说，就是掀起身上一块肉，就知道自己胖不胖了。

具体方法是：

用拇指和食指捏起皮肤，再用尺子量量双折皮肤的厚度（也可以用皮褶卡钳）。一般建议揪肩胛骨下角处和上臂外侧三角肌两个部位。肩胛骨下角处位于背部左肩下和右肩下。如果两者之和男性大于 51 毫米，女性大于 70 毫米，就可以认为是肥胖。

腰臀比，测出黄金比例

什么是腰臀比

腰臀比（Waist-to-HipRatio，简称 WHR）是腰围和臀围的比值，是判定中心性肥胖的重要指标，是早期研究中预测肥胖的指标。比值越小，说明越健康。腰臀比是预测一个人是否肥胖及是否面临患心脏病风险的较佳方法，比目前普遍使用的测量体重指数（体重除以身高的平方）的方法要准确 3 倍。腰围尺寸大，表明脂肪存在于腹部，是危险较大的信号；而一个人臀围大，表明其下身肌肉发达，对人的健康有益。

目前，腰臀比亚洲男性平均为 0.81，亚洲女性平均为 0.73；欧美男性平均为 0.85，欧美女性平均为 0.75。至于最完美的腰臀比，国际上还没有一个固定的标准，但是人们普遍认可的是女性理想腰臀比在 0.67~0.80 之间，较为合适腰臀比为 0.72。当女性腰臀比小于 0.72，身材就会向梨形靠拢；当腰臀比超过 0.72，则可能发展为苹果身材。男性理想腰臀比在 0.85~0.95 之间。

如何测量腰臀比

腰围：经脐部中心的水平围长，或肋最低点与髂嵴上缘两水平线间中点线的围长，用软尺测量，在呼气之末、吸气未开始时测量。

臀围：臀部向后最突出部位的水平围长，用软尺测量。

测量腰臀比的方法很简单，就是先测量腰围和臀围的尺寸，再用腰围数字除以臀围数字，得到的就是腰臀比。女性得数在 0.85 以下，男性得数不大于 0.9，就说明在健康范围内。

理想的腰臀比例最小值应该是多少，目前还没有定论。但是，理想