

健康减肥计划

JIAN FEI WU QU LIU SHI LIU

中国
家庭健康工程
推荐

减肥误区 66题

● 琼·丹妮尔 著

错误的减肥方法比肥胖更可怕！

减肥误区，令你防不胜防，走出误区，方能事半功倍，健康瘦身。

本书对各类减肥法进行了分析，提醒你识破减肥的误区，并推荐有利健康的减肥良方，使你瘦得轻松，瘦得健康。

香港响沙出版机构独家授权

内蒙古科学技术出版社

健康减肥计划

减肥误区66题

● 琼·丹妮尔 著

香港响沙出版机构独家授权

健康减肥计划

减肥误区六十六题

JIANFEIWUQULIU SHILIUTI

著 者 琼·丹妮尔

责任编辑 东 昌

出 版 内蒙古科学技术出版社(赤峰市红山区哈达街南一段4号 邮编:024000)

排 版 中山书店电脑中心

印 刷 北京朝阳印刷厂

发 行 内蒙古科学技术出版社

字 数 860千字

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 42

版 次 2002年3月第1版

印 次 2002年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5380-0970-1/R·234

定 价 96.00元(全六册)



目 录

目 录

第 1 章 饮食减肥误区.....1

误区一:喝减肥茶/2

误区二:喝咖啡/4

误区三:长期食用低糖食品/6

误区四:食用酸味剂/10

误区五:吃减肥糖减肥/13

误区六:吃沙拉/15

误区七:吃素/18

误区八:吃减肥食品/24

误区九:吃快速减肥餐/26

误区十:喝脱脂奶/29

误区十一:吃薯类减肥/34

误区十二:喝醋/36

误区十三:光吃菜减肥/40

误区十四:过量食用豆制品减肥/47

误区十五:吃减肥奶粉/48

误区十六:禁食减肥/54

误区十七:喝小麦草汁减肥/57

0

0

1





- 误区十八:吃魔芋/61
- 误区十九:喝浓茶减肥/63
- 误区二十:过量摄入高蛋白减肥/67
- 误区二十一:吃卵磷脂减肥/69
- 误区二十二:食物纤维减肥/76
- 误区二十三:厌食法减肥/78
- 误区二十四:不吃米饭减肥/82
- 误区二十五:与肥肉断交/84
- 误区二十六:零食代替正餐/87
- 误区二十七:只吃精细食品/88
- 误区二十八:吃极低热量的食品/91
- 误区二十九:素食可以使人变得苗条/94
- 误区三十:早晨喝蜜糖水减肥/97
- 误区三十一:不吃糖减肥/97
- 误区三十二:禁食面食或谷类食品/97
- 误区三十三:吃酵母减肥/99
- 误区三十四:少吃或不吃饭而只吃水果零食减肥/104
- 误区三十五:不喝水减肥/106
- 误区三十六:不吃早餐/109
- 误区三十七:吃油鱼减肥/114
- 误区三十八:一日一餐法减肥/115
- 误区三十九:吃水果减肥/117
- 误区四十:盲目节食减肥/119
- 误区四十一:光吃蛋减肥/122

0

0

2





误区四十二:吃肥肉减肥/124

第2章 行为减肥误区.....127

误区四十三:滥用减肥偏方、秘方/128

误区四十四:抽烟减肥/128

误区四十五:瘦身药膏减肥/132

误区四十六:穿瘦身衣减肥/136

误区四十七:利用远红外线减肥/140

误区四十八:穿束衣裤减肥/143

误区四十九:洗桑拿减肥/146

误区五十:裸身烧烤减肥/149

误区五十一:用指压按摩减肥/152

误区五十二:针灸减肥/155

误区五十三:推脂减肥/158

第3章 运动减肥误区.....165

误区五十四:仰卧起坐可以使腹部平坦/166

误区五十五:用激烈的运动减肥/166

误区五十六:练气功减肥/171

误区五十七:练瑜伽减肥/173

第4章 用药减肥误区.....177

误区五十八:吃泻药减肥/178

误区五十九:吃维生素减肥/180

误区六十:吃安非他命减肥/182





误区六十一:吃药可以消溶脂肪/185

误区六十二:吃利尿剂减肥/189

误区六十三:吃抗生素减肥/192

误区六十四:吃甲状腺素减肥/195

第 5 章 手术减肥误区……………199

误区六十五:做抽脂手术减肥/200

误区六十六:灌肠减肥/203





◎ 第一章

饮食减肥误区



0
0
1





饮食减肥误区

* 误区一：喝减肥茶

有一些强调有减肥效果的减肥茶，其成分大多为甘露聚糖，可在胃中吸收水分，膨胀成胶体，造成腹泻，有的则含有氧化镁之类的泻药，目的在加速肠胃的蠕动，利用腹泻达到减肥的效果。

“饭后来一杯减肥茶，使你健美不愁发胖！”这么动听的广告词，造成的后果是，办公室的小姐人人桌上一杯减肥茶。结果，减肥茶喝了一阵子之后，我发现了几个有趣的现象。

张小姐不停地跑厕所，因为减肥茶导致的腹泻作用，使她忍不住就想上厕所，一连拉了几肚子，她感觉体力虚弱，瘦是瘦了点，但打字时连字都看不清楚，就放弃喝减肥茶了。

方小姐正好相反，每次腹泻之后，胃口就来了，抽屉一打开，里面尽是饼干、点心，一边拉肚子，一边补充后援，体重纹风不动，自然减肥无效啰！

梁小姐呢？则由于体质原本就不太好，属于一种虚胖，结果喝了减肥茶后，竟一泻不起，人虚脱得请假在家休息。

这种减肥茶造成的腹泻，有可能使人营养不良，体弱乏力。也可能造成生活上的不便，也可能造成反效果，总之，不能持续长久，





不是减肥的根本之计,只要一停喝,体重又恢复原状。

肠胃属于我们身体中的消化器官,其每天的工作就是消化食物、吸收食物营养,非常规律,如果利用药物来影响肠胃的消化和吸收,久而久之,肠胃必然失去其原有正常功能,而很可能一不喝减肥茶就没有办法正常排便了。相信这是每一位正常人所不愿意遭遇的吧。

☆走出误区

含药物的减肥茶,对身体健康有不良的影响,不宜服用。

1. 哪些茶可以减肥?

(1) 减肥茶

配方: 荷叶 60 克, 生山楂、薏苡仁各 10 克, 橘皮 5 克。

用法: 上药共切细末, 混合, 早上放入热水瓶中, 用沸水泡后代茶饮。每天 1 剂, 连续饮用 100 天。

功效: 理气行水减肥。

(2) 三花减肥茶

配方: 玫瑰花、茉莉花、玳瑁花、川芎、荷叶等多种中药组成。

用法: 药店有售。每天 1 包, 开水冲服, 饮 3 次。

功效: 利水消肿, 活血养胃, 降脂减肥。

(3) 山楂荷叶茶

配方: 山楂 15 克, 荷叶 12 克。

用法: 上药共研细末, 加水煎 3 次。每日 1 剂, 代茶饮。

功效: 降压消脂。





(4) 莲芯茶

配方: 莲子芯 5 克。

用法: 将莲芯置于茶杯中, 用沸水泡饮, 常饮。

功效: 清心, 泻热, 降压, 减肥。

(5) 陈皮车前减肥茶

配方: 陈皮 5 克, 车前草 5 克, 绿茶 5 克。

用法: 置于茶杯中, 沸水冲泡, 代茶饮。

功效: 提神, 利尿, 减肥。

* 误区二: 喝咖啡

咖啡中含有的咖啡因, 能提高人体基础代谢率, 消耗能量, 喝咖啡不失为一个减肥的好办法! 但是, 如果你喝咖啡要加糖、加牛奶, 那么, 喝咖啡不成, 恐怕还会发胖呢!



砂糖二十克就含有热量八十卡, 用于喝咖啡的小袋装砂糖, 约有十克左右的份量, 喝杯咖啡加两包砂糖, 就吃进了八十卡的热量, 如果加上牛奶就更不得了, 有的咖啡店, 牛奶装在小壶中随便客人添加使用, 如果你加的是两汤匙的全脂奶的话, 就含有热量七十五卡, 低脂奶的话, 所含热量只略低于全脂奶, 至于一般咖啡最常加的鲜奶油, 则只要一汤匙就含有脂肪五克, 热量四十五卡。

而且, 喜喝咖啡的人, 绝不会一杯便罢休, 如此两三杯喝下来, 砂糖加牛奶, 喝进人体的热量自不在少数。

咖啡含有的咖啡因, 喝多了对身体有一些不良的影响, 值得注





意。专家经实验曾发现,吃下五十到两百毫克咖啡因会降低睡眠情形,不容易疲倦;若吃下两百到五百毫克的咖啡因,则会有头痛、战栗、紧张与不安情形;超过五百毫克则会产生高度敏感症。而大量的咖啡因则会引起紧张、不安、失眠、感觉迟钝、呼吸加快、潮红、心律不齐、尿多、肠胃道不适等症状。另外,长期喝咖啡上瘾的人,一旦不喝,则会有精神不能集中、坐立难安的现象,对喜欢喝咖啡者而言,这些副作用不能不认识,另一方面,喝咖啡由于能提高基础代谢率,所以,喝完咖啡几乎都会觉得肚子饿,少有人能耐得住饥饿而不吃东西。所以,咖啡店最常见的镜头就是一杯咖啡,配上一块蛋糕或其他西点,以这种吃法想要减肥实在是很难!而一旦喝咖啡上瘾,不这么天天两餐之间来一段咖啡时间不行,而且日积月累下来,相信肥胖的成果会很乐观。

☆走出误区

咖啡因具有引发热量消耗的作用,但喝得太多有副作用,加太多牛奶和糖,则热量会增加。

1. 哪些饮品可以减肥?

(1) 健脾饮

配方:桔皮 10 克,荷叶 15 克,炒山楂 3 克,生麦芽 15 克。

用法:桔皮,荷叶切丝,与山楂、麦芽同加水 500 毫升,煮 30 分钟,静置片刻,滤汁,加适量白糖,温服。每日 1 剂。

功效:健脾导滞,降压减肥。

(2) 双花饮

配方:银花 50 克,菊花 50 克,山楂 50 克,精制蜂蜜 500 克。

用法:将银花、菊花及山楂(切片)同入锅中,加水 1000 毫升,煎煮 30 分钟,滤汁,再煮一次,合并 2 次滤汁,复置火上,加入蜂蜜搅匀,烧至微沸即成。冷却后常饮用。





功效:解暑消食,降脂减肥。

(3)明目减肥汁

配方:决明子 30 克,鲜荷叶 25 克,猕猴桃适量。

用法:将鲜荷叶洗净,撕成小块,与决明子同放入有盖的杯或壶中,冲入沸水,加盖闷泡;凉后取汁,放入冰箱备用。饮用时,每杯可加洗干净的猕猴桃 2~3 只。

功效:清热、减肥,明目。

(4)玉米须饮

配方:玉米须 100 克。

用法:玉米须洗净,加水 500 克,文火煎 30 分钟,静置片刻,滤汁,加白糖适量。1 次顿服,每日 2 次。

* 误区三:长期食用低糖食品

有人用低糖饮食来当作减肥食谱,由于每个人的体质不同,这种减肥方法,具有潜在的危险性。

糖类分单糖、双糖和多糖。像葡萄糖、果糖、半乳糖都属于单糖;蔗糖、麦芽糖属于多糖。

单糖一进入人体可以很迅速地被小肠吸收,转换为能源。而多糖吃进人体后,则先要被分解为单糖,才能被小肠吸收变为能源。

由于糖类具有这种能快速被小肠吸收的特性,堪称是最有效的热量来源,所以人疲劳的时候,通常只要摄食糖类,就可以立刻消除疲劳,恢复活力。正因为如此。怕胖的人不敢多吃糖类,深怕多余的糖类会变成脂肪囤积体内,但若为了减肥,而故意采取不吃糖类,或改食低糖类饮食的话,无疑是项错误且会致命的做法。

不吃糖类食物,或只吃含糖量低的饮食,将由于糖类摄取不足,促成其血液中的葡萄糖降低,而带来低血糖症。一般人正常的





血糖值为八十到一百一十五毫克之间，如果血糖值降低至八十到七十毫克左右，便会开始有饥饿感，下降到七十到六十毫克左右，则副交感神经便会开始兴奋，刺激肠胃蠕动，心跳加快；如果继续下降到六十至五十毫克时，交感神经会感到兴奋，且开始分泌肾上腺髓质激素、皮质激素、生长激素等，使人精神无法集中，头脑昏昏沉沉，易流汗、易激动、视力模糊及意识不清，甚至休克。尤其，万一患糖尿病，正在吃药或注射胰岛素者，或有口服降血糖药物者，这个时候如血糖太低，将会有昏迷变成植物人的危险。

另外，不吃糖类，则体内的能源需靠分解脂肪来供给，脂肪分解会产生酮体，造成酸血症，易导致神智昏迷。

不吃糖类或吃低糖类来减肥有可能产生低血糖和酮酸血症的致命危险，营养学家建议减肥期间每日仍应摄取一百至一百五十克的糖类，而且是多糖，不是单糖，也就是说，基本热量一千卡中有一半是来自糖类，才是正确的减肥饮食。

☆走出误区

糖类能迅速转换为热量，是人体活力的来源之一，不吃糖类有血糖降低之虞。且不符合均衡饮食之道。

1. 多吃糖、零食与发胖

糖是人们喜爱的、也是日常生活中不可缺少的食品。有些南方人做菜时要放些糖以增美味，特别是儿童更喜爱吃糖。但倘若多吃糖，则通过体内一定的生物化学反应，糖可以转化为脂肪储存于体内，使人发胖。因此，医生经常告诉人们要少吃糖。





吃零食过多会造成营养过度。有些人有意识或无意识地过多进食零食，如甜食、牛奶、鸡蛋、瓜子、水果、巧克力、橘子水、冰砖等，使从食物中摄入的热量大大超过身体生长和活动的需要，多余的热量转化为脂肪，储存在脂肪细胞内，促进脂肪细胞肥大，天长日久，脂肪大量堆积而导致肥胖。

2. 多饮酒与发胖

酒是大家所熟悉的，也是日常生活中少不了的饮料。每逢佳节，亲朋好友欢聚一堂。高兴之际，饮一杯酒，怡然自得，乐在其中。一般而言。饮少量的酒不可能使人发胖，但酒饮多了则不然。因为 1 毫升的酒能产生 7000 卡热量，而蛋白质和糖类及脂肪，虽然也同样产生热量，如 1 克蛋白质和 1 克糖可产生 4000 卡热量，1 克脂肪产生 9000 卡热量，但它们含有对人体有益的其他成分。与此相反。酒则只含有热能，这种热能一味使人发胖，加上饮酒的同时要吃大量的菜，所以无论什么酒，都是发胖的因素。我国北方人喜欢饮白酒，可以肯定酒精度数越高其热量也就越高，有人说喝啤酒也会发胖，其实不是啤酒本身的原因，而是因为喝酒的同时吃了许多下酒的食物，导致热量过剩。单是饮用少量啤酒不会使人发胖，啤酒的酒精含量较低，仅为 1.5% ~ 4.5%，对身体不会造成危害，反而能提供较高的营养，如维生素、酵母、矿物质、多种氨基酸和糖类。每瓶啤酒大约能产生 500 卡左右的热量，有人称之为“液体面包”。





3. 如何利用咀嚼控制体重

胖子的共同点是吃得快。根据调查,肥胖者一口平均只嚼了7次。

人类会感到“肚子饱”,是因为脑的视床下部有个“饱腹中枢”。它的作用是食物经由胃吸收血糖值上升,于是“饱腹中枢”感受到,便发出停止吃的讯号。这大约需要25分钟~30分钟左右。吃得快的话,停止吃的信号发出来时,在胃里已经被塞了我们需要营养的2倍至3倍。因此就太迟了。所以要花一点时间慢慢地嚼,慢慢地吃。最少,一口也要嚼30次。若可以这样实行的话,肥胖应会改善。最好是稍微休息,听听胃的感觉,只要感到空腹感没有了,就不要再吃。相信体重一定会变轻。

此外,晚上吃得太多,是引起肥胖的最大原因。所以早餐、午餐、晚餐的比例能达到3:5:2的分配,这样是最好不过的了。

4. 饮食中多选择有甜味而无糖份的甜食

其实甜食的甜味剂并非都会使人发胖,大可不必避“甜”远之。

譬如为了满足肥胖者、糖尿病患者的需要,许多非葡萄糖甜味剂先后问世。现在一些食品、饮料中加入甜叶菊素为甜味剂,甜味菊素虽有甜味,但根本不是糖类,是从甜叶菊植物中提取出来的甜味菊糖式,不提供热能,其甜味是蔗糖的300倍,因此,胖人尽管放心食用。

木糖醇是一种五碳糖,外观及甜味与白糖相似,可代替食糖使用。还有氨基酸糖,其甜度很高,提供的热量也微不足道,这些都可做为肥胖者的甜味剂。

糖类中带甜味的有蔗糖、果糖、葡萄糖等。肥胖者只要避免少吃富含蔗糖的食物即可。





因为葡萄糖甜味小，且一般只要在治疗时应用，不会在食品中应用。果糖，甜度高于蔗糖，果糖在人体内代谢比葡萄糖较少依赖胰岛素，可直接被小肠壁吸收，随血到肝储存，如用量适当，与蔗糖、葡萄糖比较，对血糖影响小，也不易使血脂上升，较少转成脂肪储存，因此不易致肥胖。

因此，肥胖者欲饱“甘甜”口福，可选用上述甜味剂。

* 误区四：食用酸味剂

如今健康食品很多，大致来说，只要没有什么不良副作用，都是可以为人所接受的。至于有些被宣称具有某些疗效的健康食品，由于这些产品属于“食品”，并非“药品”，未经有关单位检验，所以，一般大众食用还是小心一点。像柠檬酸，一度也被称为“神奇”的东西，从治糖尿病、高血压到防癌、防老化，几乎无所不能，更由于有减肥效果，一时之间，减肥者趋之若鹜。

到目前为止，尚无医学根据显示，柠檬酸有减肥的疗效，但其被人体摄取后，能使身体酸碱值趋于正常，甚至偏向弱碱性，对恢复身体疲劳，增强对疾病的抵抗力，倒是不容否认的。

柠檬酸并非液状，而是无色或白色粉末，可用柠檬、夏蜜柑的果汁中分离出酸来制造而成，或是用淀粉发酵而制造，并在制造过程中加入钙及硫酸，最后提炼出纯粹的柠檬酸。由于其味甚酸，故必须放入水中混合使用。

