

女人必读

戴丽娉 著

预防中年发胖

“女人中的女中”——戴丽娉告诉你“预防发胖”

“丰满有福气”、“富态”、“旺夫益子”时，你便要小心，“下巴”、“金条大腿”等可怕的形容词。



四川科学技术出版社

9
151.1
60

本书经由香港零至壹出版有限公司授权
四川科学技术出版社在中国大陆地区独家出
版发行中文简体字版本。

预防中年发胖

编 著 者 戴丽嫦
责任编辑 宋小蓉
封面设计 韩健勇
版面设计 杨璐璐
责任校对 赵 刚 刘生碧 杨璐璐
责任出版 周红军
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 4.25 字数 78 千
插 页 6
印 刷 德阳新华印刷厂
版 次 1997 年 12 月成都第一版
印 次 1997 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1—8000 册
定 价 4.30 元
ISBN 7-5364-3590-8/R·774

■本书如有缺损、破页、装
订错误,请寄回印刷厂
调换。

■如需购本书,请与本社
邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

序 言

起初收到出版社的邀请，约我写中年妇女的减肥食谱时，差点没笑出来，这样一个胖嘟嘟的反面教材也有用吗？

但细心一想，自己也确曾为减肥经历几番折腾，包括吃昂贵的减肥药，疯狂节食及上健身院，但成效都不大，归根究底，是我没有一套完善温和的减肥计划，每次都希望在短时间内取得成效，结果弄致身体虚弱和营养不良。于是我坐下来，细心研究我这个年纪妇女的心理状况，哪些会导致肥胖，怎样去克服，再编写一系列的食谱，严格控制热量的吸入及保持营养均衡。老实说，我并没多少运动细胞，但对柔软体操却应付裕如，于是我开始做一些针对性的运动，这样一边写稿、一边实验，几个月下来的确清减了不少，人也变得灵活精神。借此书我希望告诉读者，要保持身材窈窕并非一件难事，只要你有决心和耐性，而且别人做得到的，为什么你不能？

戴丽嫦

目 录

第一辑 小心！珠圆玉润的女人

第二辑 减肥三步曲

第一步 冲破心理障碍	14
第二步 最紧要运动	16
第三步 高明饮食法	36

第三辑 卡路里知多少

第四辑 Keep fit 食谱

海蜇鸡丝	61
炒杂菜	63
金菇大豆芽	64

茄子鸡丝	65
番茄牛肉豆腐	66
瑶柱炆海参	67
鸡茸煎蛋角	68
豉汁鳝丝	69
绍菜扒鸭舌	70
炒鳝糊	71
虾仁青瓜	72
雪菜开洋豆腐	73
陈皮牛肉	74
菜心扒三丝	75
瑶柱节瓜甫	76
清蒸枸杞鱼柳	77
荷叶蒸鹌鹑	79
虾子豆腐	80
咖喱鸡	81
萝卜丝虾米	82
奇异烤鸭丝	83
鲜柠蒸乌头	84
韭菜花炒蚬	85
炒桂花蛋	86
七彩小炒	87

2 女人必读

荷芹鲜鱿	88
蒜茸花枝片	89
凉瓜炆肉排	91
蟹肉烩冬瓜	92
西芹炒腰肝	93
鱼香茄子	94
西兰花炒田鸡腿	95
冬菇银耳蒸鸽甫	96
家常蒸水蛋	97
麒麟豆腐	98
鲜虾乳酪沙律	100
蟹肉鲜果芝士	101
金色沙律	102
鲍鱼鸡丝瑶柱粥	103
三文鱼粥	104
雪菜肉丝汤米	105
金菇银芽汤面	106

第五辑 Keep fit 清汤

豆腐鱼片生菜汤	111
枸杞猪肝汤	112
冬瓜肉粒汤	112

番茄牛肉汤·····	113
节瓜鱼片汤·····	113
芥菜肉片汤·····	114
番茄蛋花汤·····	114
金针木耳鸡汤·····	115
菠菜清汤·····	115
白菜甘笋肉片汤·····	115
紫菜番茄汤·····	116
黑豆木耳红枣汤·····	116
甘笋竹蔗马蹄汤·····	117
茭白冬菇汤·····	117

第六辑 中年妇女养生汤水

消滞解腻汤·····	121
去湿利水汤·····	122
双冬去脂汤·····	123
时蔬减肥汤·····	124
益母草调经汤·····	125
海蜇汤·····	125
粉葛赤小豆汤·····	126
益母草调经糖水·····	127

第一輯

小
心
！
珠
圓
玉
潤
的
女
人

步入中年的女士们，当别人开始称赞你“珠圆玉润”、“丰满有福气”、“富泰”、“旺夫益子”时，你便要小心，背后的意思可能是“虎背熊腰”、“健硕”、“发水面包”、“千层糕”、“三下巴”、“五花腩”、“烧猪脾”、“金华火腿”等恐怖的形容词。

年轻时的你可能精力充沛，虽然整天不停进食，但却没有长出多余的脂肪，肌肉柔软充满弹性，皮肤柔润透明，胸脯丰满坚挺，腰肢纤细玲珑，腹部平坦结实，臀部浑圆，双腿纤巧修长，体态优美迷人，窈窕轻盈。

但随着年龄的增长，中年妇女开始有脂肪积聚的问题，新陈代谢减慢，吃得多，消耗少，加上工作性质渐趋稳定，活动量减少，于是，体形便悄悄起“革命”……

脂肪首先积聚于臀部、腰部、腹部、胃部、大腿内外侧、手臂、腋下、背部、小腿、脚跟。肌肉开始变得丰厚并逐渐向外发展，线条变得肥厚平坦，胸脯两侧出现厚厚的赘肉，乳房松弛下垂，腰肢粗壮。腹部更是脂

肪密集的地方，形成胃腩、肚腩、臀部赘肉横伸，肥大扁平而下垂，大腿满布厚肉肥脂，就像金华火腿，小腿沉重粗厚，行动缓慢甚至不想活动，玲珑曲线已一去不复返，轻盈美态更是年代久远的历史。

这时的你脸部亦有不少脂肪，由瓜子脸变为圆脸，皮肤开始松弛，双下巴或三下巴相继出现，俏脸变了“猪仔饱”，眼耳口鼻都挤在一起，再看不清轮廓，这副德性，究竟是代表福气还是令人沮丧的泉源？

当然，肥胖不是罪过，有些人乐于接受自己胖嘟嘟的体形，充满自信地生活，那当然没有问题，但若你感到过胖的身形影响你的自信心及工作时，你便要留意了。而事实上，过胖亦影响身体健康，因为脂肪的积聚加重身体各器官的工作，引致许多疾病，例如高血压、心脏病及糖尿病等，严重的甚至会缩短寿命，所以中年妇女不可不防。

肥胖的人心脏比别人工作得更吃力，故容易得高血压。此外，由于脂肪会粘附于血管壁上，使血液得不到足够的氧气，为了弥补这情形，身体会制造过量的红血球细胞，使血液变得粘稠，流动速度放缓，大大增加了患心脏病的机会。

据研究显示，70%的糖尿病患者是肥胖人士，这是由于过多的脂肪细胞需要胰脏分泌大量的胰岛素，使血液中的糖分转变为能量，当胰脏不胜负荷时，功能便会衰退，令血液中的糖分增加，若身体无法充分利用便会

4 女人必读

排出体外，形成糖尿病。

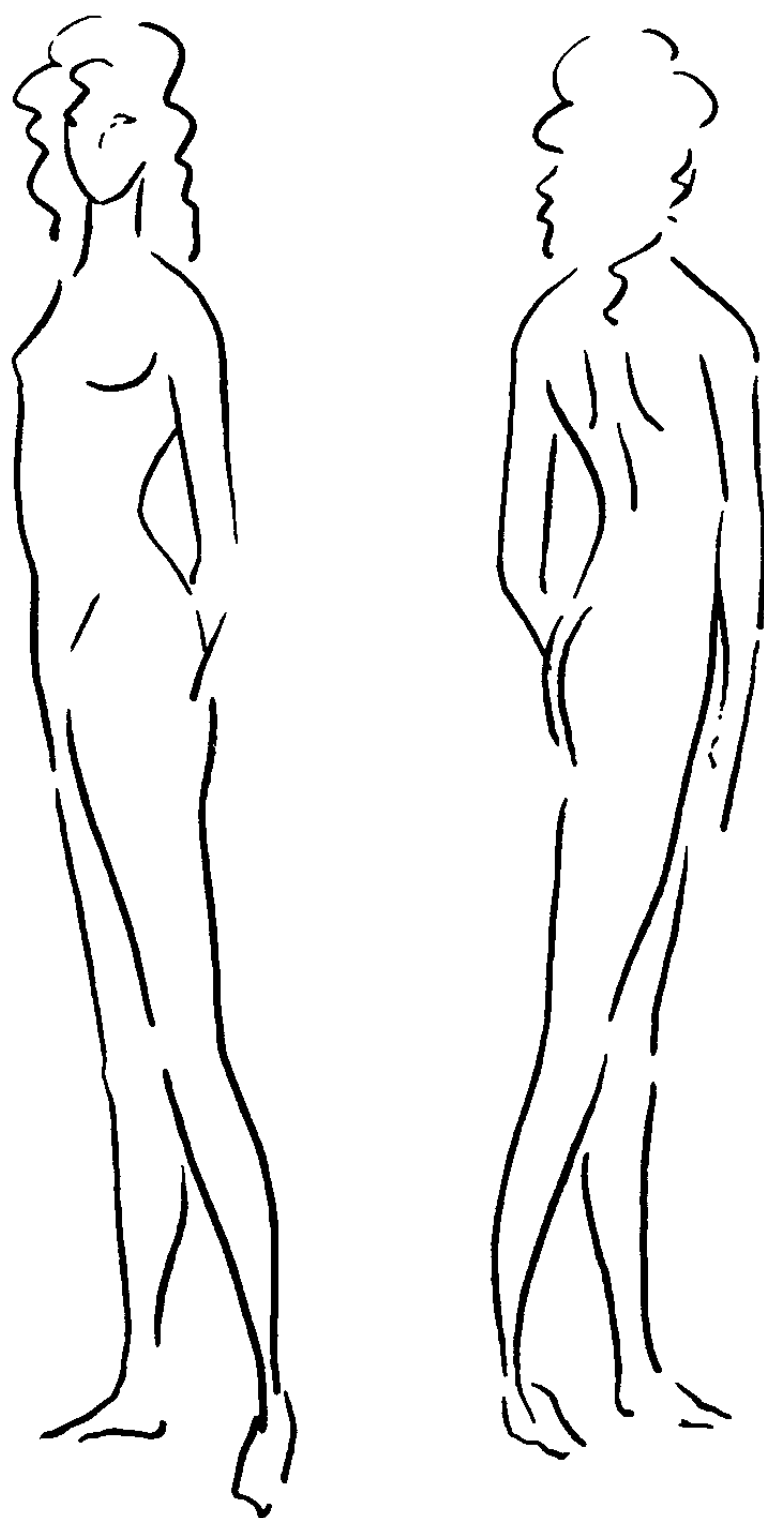
另外，过胖的体形增加肌肉和关节的负荷，所以胖人特别容易患上关节炎、背痛等毛病，而且胖人特别怕热多汗，患湿疹、疥癣等皮肤病的机会也较高。

中年妇女容易发胖的原因

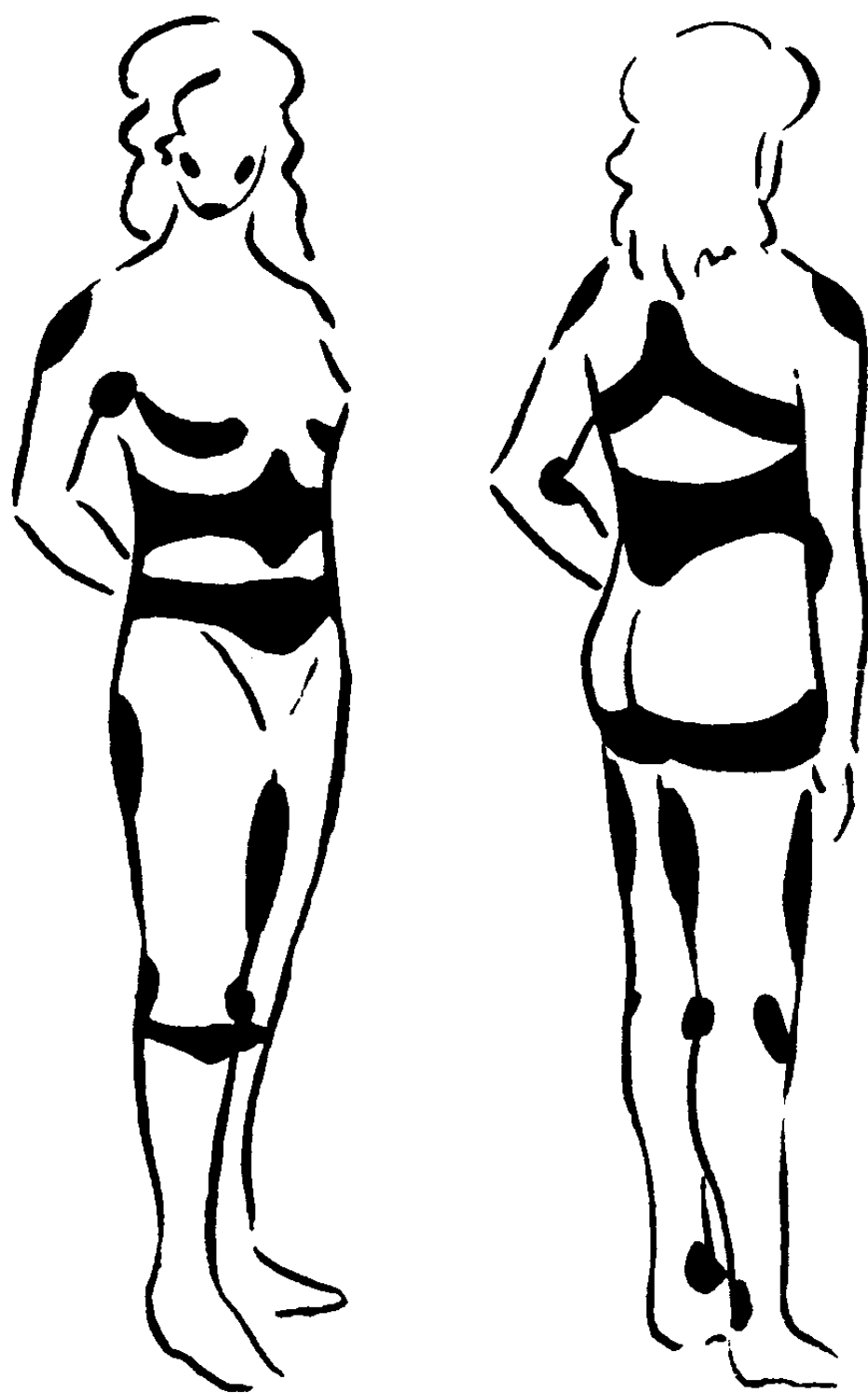
从生理角度看，中年妇女发胖的原因有许多，经济充裕，食量增多，活动量却减少，引致脂肪积聚，亦有可能是遗传因子作怪，又或是产后没有努力减磅，任由脂肪细胞蔓延，甚至是服食药物的影响，如避孕药、类固醇药物等。

若从心理角度看，中年妇女发胖亦有其背后的诱因，这与婚姻、子女、长辈及工作有关。

婚姻生活是否美满还是在挣扎求全的边缘对女性十分重要，心宽未必一定体胖，心情低落却反而有可能令体重暴升。欠缺爱情与沟通的婚姻令人沮丧，分居及离婚对女性心灵亦造成一些伤害。一位挣扎了许久才决定离婚的朋友说：“那段矛盾的日子实在痛苦，一方面感到这段婚姻已仿如一潭死水，谁也没气力去制造一定涟漪，另一方面，我又不断怪责自己不安分，整天想着离婚，况且年纪已不小了，离婚后的路该怎样行，我也茫无头绪。”那段日子她便以食物为伴，胖得不像话，但



少女时代的优美体态



中年发胖后的脂肪分布

离婚后她整个人心情都轻松了，连带体重也下降了。另一个困扰中年妇女的问题是成长中的子女是否听话，学业或事业前景如何，恋爱婚姻顺利与否，她们认为子女的成败得失，自己要负上大部分的责任。

此外，中年妇女亦从上一辈里承受不少压力，一方面长辈年纪渐大，健康日走下坡，中年妇女除了要负起照顾的责任外，亦随时要准备承受失去亲人的哀痛。另一方面，与长辈相处亦是一大学问，自古以来，婆媳纷争几乎是必然的事。若上一代头脑守旧，事事要后辈容忍迁就，便倍增中年妇女的压力。此外，人到中年，工作压力也会越来越大，加上经济不景气，中年人被裁的机会亦较大，造成一定的心理负担。

假若抑郁的心情无处倾诉，寄情美食便是其中一个选择，一口一口的冰淇淋、一块一块的巧克力、大啖大啖的鲜奶油蛋糕，确能暂时舒缓精神压力，但体重一磅一磅的增加却带来无穷后患。

要克服致肥的心理因素，中年妇女便要改变个人的生活态度。有问题的婚姻不会是单方面的责任，你不用老怪责自己，应找出问题的症结。此外，人生除婚姻以外，还有许许多多其他事情，不需要将自身的价值、喜怒哀乐全建筑于婚姻之上，你应该打起精神，为自己换一个新形象，保持仪容俏丽，这样才有力量活得更好。

至于担心子女的成长，是普遍做母亲的牵挂，但其实儿孙自有儿孙福，孩子长大了自有他们的世界，当然

亦会遇到挫折痛苦，就像你我走过的路一样，但既然这是成长必经之路，你也毋须过分牵挂。除了必要时扶他们一把外，还是尽量让他们自由发展好了。

面对长辈的老病及死亡固然哀伤，但明白这是人生必经阶段，你便能处之泰然，这其实亦有助你对仍然健在的长辈多一份包容，当你对他们多关心一点，便能减少一点日后失去他们时的哀痛。

至于工作，香港是一个自由社会，只要你肯学习，努力充实自己，保持自己的竞争力，要找一份工作不难，相反，老看扁自己，当然什么也做不成。

若能消除心魔，保持情绪稳定，便能自我控制，不会随便把食物往口里塞。想不通的问题写出来好了，放它几天，答案便会自然浮现，千万别把问题化成食物吃进肚里，那绝不是解决方法。

此外，为自己草拟一个 Keep fit（控制体重）计划，也有助减肥。

