

法国减肥术

张润青 编译



人们为了健康，为了形象，希望自己的体重符合一定的标准。但是现代人的食物结构和生活方式往往使人们身体超重，所以减肥是许多人的迫切需要。本书为这些人出了七十多个锦囊妙计。这些高招高在：胖子无需吃大苦，耐大劳，受煎熬，无需舍弃美味佳肴，在大饱口腹之欲的同时，轻轻松松地去掉多余的体重，减肥后的身体状况更佳，当然，体型也更符合世人的审美标准。



大众文庫

R151.4
11
3

法国减肥术

张润青 编译

1980.6/13



三联书店

B750158

责任编辑:马 遥

封面设计:庄 凌

大 众 文 库

法 国 减 肥 术

张润青 编译

三 联 书 店 出 版 发 行

北京朝阳门内大街166号

新 华 书 店 经 销

文字六〇三印刷厂印刷

787×960毫米 32开本 4.875印张 73,000字

1990年6月第1版 1990年6月北京第1次印刷

印数 0,001—5,000

定价 2.60元

ISBN7-103-00252-3/R·1

目 录

一、序言	1
1. 你希望自己的体重是多少?	2
2. 你是否满意自己的体形?	7
3. 你对减肥有没有兴趣?	10
4. 你有没有毅力?	12
二、减肥的基本原则	14
5. 少吃多餐	14
6. 早饭要吃饱	17
7. 蛋白质优先	20
8. 蛋白质的选择	22
9. 要兼顾钙和维生素	26
10. 喝水要喝够	28
11. 喝水的时间	31
12. 饮料的选择	33
13. 加盐要适度	36
14. 对糖要克制	39

15. 糖类的选择	41
16. 感到饿就吃	44
17. 普通止饿法	45
18. 纯蛋白止饿	47
19. 见饱就收	49
三、成功的要素	50
20. 万事开头难	50
21. 不要急于求成	50
22. 不要半途而废	52
23. 要循序渐进	53
24. 卧床疗法	55
25. 秋天疗法	57
26. 自我疗法	58
27. 脂肪的功过	59
28. 干酪的提倡	62
四、减肥经验谈	66
29. 买菜时,想到减肥	66
30. 烹调时,想到减肥	68
31. 调味时,想到减肥	70
32. 出门时,想到减肥	73
33. 进餐时,想到减肥	75
34. 心中有数	76

35.细嚼慢咽	77
36.多吃些空气	78
37.摆菜的艺术	79
38.守住你的满杯	79
39.孩子的剩吃	79
40.夜宵的准备	80
41.刷牙新议	81
42.止渴妙方	81
43.请吃菠萝	82
44.吃水	82
45.多吃纤维食物	83
46.食品的橱柜	84
47.专心做某一件事	85
48.家庭必备	86
49.怀疑自己	87
五、减肥饮食介绍	90
50.五种食谱类型	90
51.家庭日常菜单	105
52.几种西餐做法	109
53.热值的替代	113
六、健美体操	117
54.各种不同的肥胖	117

55. 少量的体育锻炼	120
56. 做不动的体操	126
57. 出汗的功劳	128
58. 每天一种运动	129
59. 腰部的健美	131
60. 腹部的健美	133
61. 臀部的健美	135
62. 大腿的健美	136
63. 跳舞	137
64. 跑步	138
65. 不要忽视微耗	139
七、十大禁忌	142
66. 饥饿食谱	142
67. 无盐食谱	143
68. 不平衡食谱	143
69. 水果食谱	144
70. 全素食谱	145
71. 柠檬汁	145
72. 利尿剂	146
73. 厌食药	147
74. 人造甲状腺荷尔蒙	148
75. 减肥药	149

附录:

统计学家制定的体重表	4
人体测量值的推算法	9
有关睡眠的小统计	19
蛋白质食物的脂肪含量	24
各种饮料的热值	35
身体的重量组成	38
各种食物的含糖量	43
一种新的填饱法	48
脂肪酸的种类	61
干酪和奶制品的热值	64
取消糖比减少热量合算	102
烹调用量的概念	116
肌体的热量消耗	122
哪些人容易减肥	140

图表:

表1. 25岁以上男子的理想体重	5
表2. 25岁以上女子的理想体重	6
表3. 蛋白质食物的脂肪含量	24
表4. 各种饮料的热值	35
表5. 各种食物的含糖量	43
表6. 干酪和奶制品的热值	64

表7.五种减肥食谱的比较	• • • • • 104
表8.各种食物的热值	• • • • • 115
表9.肌肉劳动强度与热量消耗的关系	• 124
表10.不同职业的人一天的热量消耗	• • 125

一、序 言

减肥并不是只对胖人而言，任何人都可以变瘦，变得更苗条、更健美。减肥也不是最终的目的，它并不等价于体重的减少。如果单纯为了瘦，而且瘦得越快越好，那倒是容易办到的：只要勒紧肚皮，不吃少吃，再靠药物的帮助，那就可以把你象海绵一样挤干。曾经有过这样一种荒诞的摄生法，它是以柚子、色拉和花生为主要成分的食谱。尽管它能使人很快消瘦，但严重地有损于身心的健康。

重要的是：按正常的速度、以持久的方式来减肥，既可以保持体形的健美，又不妨碍用餐时能吃好吃香，这就是一个难题了。这本书就是本着这个目的，希望能对你有所指导和帮助。

作为感兴趣的读者朋友，你应该掌握科学减肥的基本原则，你还要大致了解饮食和治疗的关系，你还必须通过你自己的实践去检验这些办法，

那么你一定会成功的。当然，书中也向你介绍了一些小诀窍，这都是许多实践者的切身体会。我们相信，这些诀窍经验，不但对那些出于审美追求而减肥的健康朋友是有用的，而且对那些患有某些疾病必须减肥的朋友来说，也深可借鉴。

也许，你已决心了解和实践这种减肥活动了吧！但是，在你下这个决心之前，还请你冷静思考几个问题：

1. 你希望自己的体重是多少？
2. 你是否满意自己的体形？
3. 你对减肥有没有兴趣？
4. 你有没有毅力？

1. 你希望自己的体重是多少？

这似乎不应该成为一个问题，因为谁都希望自己的体重符合“理想的”或“标准的”体重。但是，真正“理想的体重”是不存在的。人们常常把统计学家所得到的统计平均值，误认为是“理想的体重”。其实，这个平均值并不是对任何一个人来讲都是最恰当的。比如，同样身高的两个人，一个人能很自如地维持自己 70 公斤的体重，而另一个

人最多只能维持 60 公斤的体重，再重一点他都会觉得是个沉重的负担。所以，有的医学家提出：理想体重的概念，应该是在他所处环境中感觉最佳的体重，或者可以称之为“最佳体重”。在这个体重条件下，他的肌体得到最好的调节，从而获得在生理上和心理上的平衡。

现在再回到刚才的例子，两个人尽管身高一样，但并不反对他们可以有各自的“最佳体重”，完全不必受拘于同一模式。这是因为：不同的个体，他们的性激素、胰岛素的分泌作用不同，肌肉上的神经分布也有差别，这些造成他们的肌肉质量和脂肪质量之间的关系是不同的。这种关系还比较顽固，不论是强烈的锻炼，还是食物的变更，它都有一种恢复本来面目的趋势。

“最佳体重”一定程度上也取决于人为的心理因素。比如：传统的审美观念中，胖是“福相”、“富态”，而瘦是“穷相”、“寒酸”；又如：习惯的膳食方式，只注重吃饱而不注意怎么吃，“人是铁，饭是钢”、“药补不如饭补”，甚至“不干不净，吃了没病”。这些都会对人的心理起一定影响。于是，有的人即使明显发胖了，他的心理还是满足的。因此，减肥还必须与传统概念决裂。

总之，你必须对自己的体重有所了解。如果从你“最佳体重”为起点还要减肥的话，那么要克服生理上和心理上的不习惯，去建立一种新的平衡。当你通过减肥措施，体重稳定下来，基本上维持在某一水平。那么，你要注意，如果再要继续减肥，将会导致身体虚弱和精神压抑。

附：统计学家制定的体重表

表 1 和表 2 是统计学家给出的 25 岁以上男子和女子的“理想”体重。当然，从上节所述，我们权且把它作为一种参考。

表是这样制定的：左列是身高，这是第一因素。在同一身高范围里，又以肩宽为第二因素。肩宽分三档：窄肩、中等肩和宽肩。在每种肩宽内部，又按手腕的周围长度建立四个档次：小腕围是在 16 厘米以下，中腕围为 16~18 厘米，粗腕围为 18~20 厘米，20 厘米以上为特粗腕围。为什么要采用腕围呢？这是因为手腕处，既不裹着肌肉，也不裹着脂肪，它很好地标志着骨骼的厚度，对体重的影响是最直接的。

表1:25岁以上男子的理想体重
(身高单位为厘米,体重单位为公斤)

身 高	窄 肩	中 等 肩	宽 肩
157.4...	52.5—56.6	56.2—60.2	59.3—64.3
159.9...	53.9—57.9	57.5—61.6	60.2—65.2
162.5...	54.2—59.8	58.9—63.4	62.0—67.5
165.1...	57.1—61.6	60.7—65.2	63.9—69.3
167.6...	58.4—62.9	62.0—66.6	65.7—71.1
170.1...	60.2—64.8	63.9—68.4	67.5—73.4
172.7...	61.6—66.6	65.7—70.6	69.3—75.2
175.2...	63.4—68.4	67.5—72.5	71.1—77.0
177.7...	65.2—70.2	69.3—74.3	72.9—79.3
180.3...	67.0—72.0	71.1—76.1	74.7—81.5
182.8...	68.8—74.3	72.9—78.3	76.5—83.8
185.4...	71.1—76.5	75.2—80.6	78.8—86.1
187.9...	73.8—79.3	77.5—83.3	81.1—88.8
190.4...	76.1—81.5	79.7—85.6	83.3—91.5

表2:25岁以上女子的理想体重
(身高单位为厘米,体重单位为公斤)

身 高	窄 肩	中 等 肩	宽 肩
149.8...	47.1—50.3	49.8—53.4	53.0—57.5
152.3...	47.5—51.2	50.7—54.3	53.9—58.4
154.9...	48.7—52.1	51.6—55.2	54.8—59.3
157.4...	49.8—53.4	53.0—56.6	56.1—61.1
160.0...	51.2—54.8	54.3—58.0	57.5—62.5
162.5...	52.5—56.6	56.1—59.8	59.3—64.3
165.1...	53.9—57.9	57.5—61.1	60.2—65.7
167.6...	55.7—59.8	58.9—63.4	62.5—67.9
170.1...	57.1—61.6	60.7—65.2	64.3—69.7
172.7...	58.4—62.9	62.0—66.6	65.7—71.6
175.2...	60.2—64.8	63.9—68.4	67.5—73.4
177.7...	61.6—66.6	65.7—70.2	68.9—75.2
180.3...	62.9—67.9	67.0—71.6	70.2—76.6

需要补充一点:肥胖是一种脂肪组织的过剩,但并不必然是体重的过剩。所以,最好确定肥胖的办法,是测量脂肪层的厚度。这可以由医生借助于专门的量规,在身体的特定区域(比如腹部或臀部)进行测定。

——我太太原来 80 公斤，自从减肥以来
还真见效，两个月就少了 10 公斤！

——你一定很高兴啰！

——当然。你想想：按这么速度，只要一
年两个月，我太太就彻底解决问题了！

2. 你是否满意自己的体形？

妇女们都十分关注自己的体形，这是很自然的。同时，这种女性体态的曲线美和韵律感，也充分展现出人类本身美的内涵，并且更加体现出与大自然造化的和谐。

但是，许多有着可爱体形的妇女，她们自己反到犯起愁来，认为自己的体形不美。这是什么缘故呢？原来，心理学家发现：妇女是最容易无意识地适应社会的潮流，杂志电影是她们的镜子，广告宣传是她们的参谋，电影明星和时装模特都可以成为她们心目中的楷模。因此，她们多愁善感，无疑应归咎于社会意识上对体形的专断。

过去，一向把身体丰腴看作是生活优裕和享乐的标记；今天，一反过去，认为肥胖是不健康及招致某些严重疾病的先兆。尽管不同时期社会意识有如此大的分歧，然而社会自身又孕育着新的矛盾。随着消费的发展，糖果、糕点和各种滋补食品使孩子们加速发育，社会造就着一大批未来的大胖子，然而反过来，社会却并不宽容他们，肥胖为社会所歧视，这是何等的可悲！

如果我们为社会意识所左右，那么我们永远会是被动的。举个极端的例子，当我们在非洲有些地方，其风俗是“新娘越胖越漂亮”，为此而尽量使自己发胖追逐潮流；而有一天到了泰国，那里的风俗是“妇女脖子越长越可爱”，难道又必须把脖子拉得长长的？

所以，应该把体形看作为自身存在的表达方式。自然界赋予人们有各种不同的表达方式：有俊俏的，有丰满的，有轻盈的，有健壮的。给人的感受也不一样：有热烈的，有喜盈的，有深情的，有含蓄的。

在这里，一定要分清“健壮”和“肥胖”的实质界限。“健壮”是指体格上的强壮，是一个人固有的属性；而“肥胖”是由于不良的饮食习惯和生活