

5分钟 瘦身

每天5分钟，健康在手中

5FENZHONG SHOUSHEN

石 贇/主编

窈窕曼妙的身材，是爱美女性永远不变的追求。如果你对自己的身材不满意，希望自己身材匀称、体重适中、腿更修长、腰更纤细、美臀更翘、胸更挺更丰满……很简单，只要每天给自己5分钟的时间并且坚持下去，就会让你如愿以偿。



5分钟 瘦身



石 赞/主编

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

5 分钟瘦身/石赞主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2007. 10

ISBN 978-7-5375-3585-4

I. 5… II. 石… III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 142736 号

5 分钟瘦身

石赞 主编

出版发行:河北科学技术出版社

地 址:石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

经 销:新华书店

印 刷:北京凯通印刷有限责任公司

开 本:850×1168 毫米 1/24

印 张:8

字 数:159 千字

版 次:2007 年 11 月第 1 版

2007 年 11 月第 1 次印刷

定 价:15.80 元

<http://www.hkpress.com.cn>

(版权所有,侵权必究)



前言

享受美食本来是人生的一大乐事，可是当吊带衫、紧身裤大行其道，骨感成为美丽的代名词时，进食却成了爱美女性的一件苦差事，面对色鲜味美、香气诱人的佳肴，爱美女性尽管垂涎三尺，却因为担心增加体重而举棋不定。因此有些人选择了节食，三餐并作两餐，或者干脆用水果和蔬菜代替正餐，对于含油脂、糖分的食物更是一概拒之门外。时间一长，厌食症、营养不良、皮肤暗淡、脸色青黄都接踵而至，虽然体重好像减了不少，可是恢复正常饮食之后，以往的脂肪又卷土重来，并且来势汹汹，如此地瘦身，是既没有享“瘦”，也没有健康。

瘦身真的只能这样吗？真的要这样可怜吗？这个不能吃，那个不能碰，油炸不沾，甜食不碰，主食少摄取……

其实，瘦身靠的是饮食调节，菜单好比一贴又一贴的中药，吃错了哪一贴都有损害健康的危险。有些女性喜欢打听各种各样的瘦身偏方，喜欢偏信各式新奇的瘦身方法，总是把自己当成小白鼠，不停的试验来试验去，结果不仅没有收到任何成效，反而还因为不当的饮食造成长久发胖的体质。即使追悔莫及也悔之晚矣。

瘦身真的需要如此的劳神费力吗？答案是否定的。想瘦身，只要遵循科学的饮食就好，你的饮食是否科学，营养是否均衡，都会从你的面貌、体态中反映出来，经常进食高脂肪、高蛋白、高胆固醇类食物的人，其体重也必定居高不下；选择有益健康的食物，烹煮适合自己的菜肴，不向食物“Say no”，给自己自由进食的权利，尽情享受食物带来的幸福和满足感，这样合理地摄取营养，合理地改善体质，



5分钟瘦身

提高人体的基础代谢率，就能够将体内多余的脂肪排出体外，才能真正达到瘦身的目的。

吃得合理也要配合适当的运动，现在工作紧张，人人喊忙，没有时间常去健身中心，仅仅利用周末的时间就想把一周的锻炼都补回来，这种周期性的突击，即使当时运动得汗流浹背，但得到的瘦身效果也是依旧令人伤心。

罗马不是一天可以建成的，瘦身也不可能一蹴而就。养成良好的生活习惯，利用空闲的时间锻炼身体，让脂肪在不知不觉中消失，这才是长久之计。只有瘦得科学，才能瘦得健康，因此只要你每天拿出5分钟的时间阅读本书，就能够找到真正属于你的健康瘦身法，就能够真正的成为一个健康的瘦身美人。

当然，你对瘦身也要有一个全面的认识，虽然本书给你提供了一个很好的瘦身参照，但是具体到个人的时候，还是应该遵循科学而理智的做法，并且根据自己的体质和具体情况而采取有效的措施。

虽然本书在创作过程之中，态度是严肃而认真的，但是囿于资料收集所限，书中难免有不足之处，欢迎读者批评指正。

——作者



目 录

测测你是否面临肥胖危机	1
-------------------	---

5 分钟瘦身常识

瘦身第一要素——合理而规律的饮食	5
瘦身第二要素——规律性的运动	6
瘦身不等于减肥	7
瘦身的黄金时间	9
不利于健康的瘦身方法	10
尽量不穿紧身衣瘦身	11
喝茶与瘦身	12
瘦身后体重反弹的原因	14
造成“西洋梨”形身材的三大原因	15

5 分钟瘦身小窍门

苹果瘦身法	19
荷叶汁瘦身	19
咖啡瘦身术	20
缩腹走路瘦身法	21



5分钟瘦身

手指瘦身法	22
喝水瘦身法	23
幸福饮食瘦身法	24
产后饮食瘦身	25

5分钟瘦身好习惯

细嚼慢咽享受每一口食物	29
早晨喝一杯温开水	29
上班族的下午茶习惯	30
饭前喝汤、吃水果	30
每天都要吃早餐	30
洗澡后 30 分钟做按摩	31

5分钟运动瘦身

瑜伽瘦身法	35
跑步瘦身法	36
单车瘦身法	37
跳绳瘦身法	39

5分钟走出瘦身误区

误区一：只吃水果和蔬菜	43
误区二：大量节食就能瘦身	43
误区三：喝酒不会长胖	44
误区四：高强度运动量可以减肥	45



误区五：空腹锻炼有利瘦身	46
误区六：运动瘦身有全身或局部的选择	46
误区七：药物瘦身	47

5 分钟瘦身早餐

糙米地瓜饭	51
全麦蔬果餐	51
香料鸡排三明治	51
美味三明治	52
月见吐司	52
烤鲔鱼厚片	53

5 分钟水果瘦身

苹果	57
葡萄柚	57
香蕉	58
奇异果	58
草莓	59
菠萝	59
西瓜	60
猕猴桃	60
山楂	61
枇杷	61



5分钟瘦身

5分钟蔬菜瘦身

番茄	65
黄瓜	65
冬瓜	66
苦瓜	66
白萝卜	67
菠菜	67
芹菜	68
胡萝卜	69
绿豆芽	70
山药	71
土豆	71
芦荟	72
竹笋	73
小白菜	74
韭菜	75

5分钟谷物瘦身

燕麦	79
荞麦	79
红小豆	80
青豆	81
薏仁	81



甘薯	82
玉米	83

5 分钟花卉瘦身

荷叶	87
仙人掌	87
莲子	88
马兰	89

5 分钟肉类瘦身

鸡肉	93
兔肉	93
鹌鹑肉	94
鸽子肉	95
蛇肉	96

5 分钟瘦身汁饮

番茄芹菜黄瓜汁	99
胡萝卜减肥汁	99
美味瘦身果汁	99
芹菜瘦身果汁	100
黑豆汁	100
枇杷红果饮	100
苦瓜瘦身汁	101



5分钟瘦身

红白萝卜汁	101
香蕉苹果牛奶汁	101
木瓜牛奶汁	102
三豆饮	102
柚子翠衣饮	102
银耳枇杷饮	103

5分钟瘦身茶谱

西瓜皮荷叶茶	107
玉盘葫芦茶	107
芒果红茶	107
柚子茶	108
金银花山楂茶	108
洛神玫瑰枸杞茶	108
芦荟茶	109
水梨山楂瘦身茶	109
薄荷黄菊茶	109
玫瑰蜜枣茶	110
玫瑰马鞭草茶	110
酸奶乳绿茶	110
罗汉果菊花普洱茶	111
苦瓜芦荟红枣茶	111
柿叶山楂茶	111
乌龙去脂茶	112



香蕉茶饮	112
清宫仙药茶	112
薏仁荷叶龙须茶	113

5 分钟瘦身菜谱

西皮流水金针菇	117
彩椒鸡丁	117
泰式虾仁番茄盅	118
韭菜煎鸡蛋	118
火龙果酸奶沙拉	118
鸡肉白菜卷	119
红萝甜豆虾仁山药	119
鸡丝炒芥菜	120
彩霞蔬菜冻	120
珍珠南瓜	120
五香黄豆	121
白鸽炖鳖甲	121
胡萝卜蘑菇	122
苹果寿司	122
双菇凉瓜丝	123
香菇豆腐	123
雏鸡冬瓜盅	123
海蜇拌黄瓜	124
鸡茸油菜心	124



5分钟瘦身

一品萝卜燕	125
子姜雪魔芋	125
姜丝地瓜	126
什锦豆腐丝	126
虾米烩小白菜	127
姜丝鳕鱼	127
丝瓜蟹肉	128
洋葱烤兔肉	128
咖喱蔬菜	129
减脂美白药膳	129
海参鱿鱼银耳蒸鹌鹑	130
山楂鱿鱼卷	130
白扒鳝鱼	131
蒜泥马齿苋	131
彩椒荞麦	132
水晶翡翠	132
牛肉六珍煲	132
洋葱鸭肝	133
咖喱桃花兔肉块	133
蒜香苜蓿	134

5分钟瘦身粥谱

瘦身荷叶粥	137
生姜粥	137



地瓜叶玉米粥	137
美颜瘦身粥	138
绿豆薏仁粥	138
虾仁洋葱粥	139
赤小豆粥	139
决明降脂粥	139
麦仁干贝木耳粥	140
鱼茸粥	140
橘皮粥	141
玉米胡萝卜粥	141
绿豆菱角粥	142
海带山药粥	142
地瓜小米粥	143
白茯苓粥	143
七草粥	143
苋菜粳米粥	144
什锦乌龙粥	144
麦片粥	145
山芋冬瓜粳米粥	145
枇杷粥	146
山药薏米粥	146
八宝粥	146
乌龙戏珠粥	147



5分钟瘦身

5分钟瘦身汤谱

竹荪三鲜汤	151
番茄蘑菇汤	151
南瓜绿豆汤	151
黑鱼冬瓜汤	152
西瓜银耳羹	152
生菜鱼片汤	153
苹果瘦身汤	153
栗子黄鱼瘦身汤	154
金菇三丝汤	154
苋菜芙蓉蛋汤	154
日式黑轮汤	155
苹果银耳瘦肉汤	155
木耳豆腐汤	156
高纤维瘦身汤	156
滋润润肠瘦身汤	157
苹果雪梨排骨汤	157
哈密瓜百合瘦身汤	157
鲫鱼萝卜丝汤	158
白鹅瘦身汤	158
低脂罗宋汤	159

5分钟瘦身药膳

雌鸡苹果药膳	163
--------------	-----



冬瓜参芪鸡丝药膳	163
参竹瓜药膳	163
昆布海藻药膳	164
山楂首乌药膳	164
陈皮兔	164
红杞子鸡	165
罗布麻芹菜	165
鲜蔬菜药膳	166
蒜香蒸虾	166
美味消脂药膳	167
山楂牛蒡瘦身药膳	167
首乌炖鸡	167
附录：主要食物营养成分表	169



测测你是否面临肥胖危机

不得不承认我们的世界充满着“不公”，几乎所有的美丽、时尚都与苗条和骨感相关，因此在我们的周围，把“减肥”二字叫得最响的往往不是真正的肥胖者，而是执著于骨感体形的爱美人士。节食、吃药、疯狂运动……当颧骨、锁骨凸现时，轻盈的身体也变得弱不禁风。到底多胖才算胖？到底什么样子才需要瘦身？想弄清楚这些，不妨先做下面这个测试：

1. 现在的体重是否超出标准体重的 10% 以上？
2. 家人是否多有发胖现象？
3. 健康状态是否不尽理想，有某些内分泌疾病以及性激素不平衡等现象？
4. 是否因太忙而有一餐没一餐的，经常中餐没吃就直接吃晚餐，或根本不吃早餐？
5. 是否偏爱酥脆食物（因为这类食物多是油炸的或脂肪含量很高）？
6. 吃肉时是否连肥肉一起吃？
7. 是否一天中有 2/3 的摄食机会是在外面解决的？
8. 工作时是否长期坐着不动？
9. 开车族是否多将汽车停在距目的地百步之内，搭车族下车地点是否多距目的地在百步内，因而很少有走路的机会？
10. 是否习惯一下班回家就坐下来吃饭或看电视，然后一直坐到睡觉时间？
11. 是否每周运动少于两次（每次至少 40 分钟），或每周运动时间不足两小时？