

瘦身：饮食需知

[法] Pierre CHATELAIN
(皮埃尔·沙特兰) 著



第一阶段：开始自省



第二阶段：运动



第四阶段：记住补水



第三阶段：饮食均衡



第五阶段：体重变轻了



第六阶段：微笑回来啦

- 均衡的饮食方案
- 良好的饮食习惯
- 瘦身美味烹调的秘密
- 清淡而美味的食谱
- 不再害怕体重计啦
- 10个减轻体重的理由



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

瘦身：饮食需知

[法] Pierre Chatelain

(皮埃尔·沙特兰) 著

企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身: 饮食需知/ (法) 沙特兰 (Chatelain, P.) 著.

北京: 企业管理出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 80197 - 824 - 0

I. 瘦... II. 沙... III. 减肥—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 139335 号

书 名: 瘦身: 饮食需知

作 者: [法] Pierre Chatelain (皮埃尔·沙特兰)

责任编辑: 萍艳

书 号: ISBN 978 - 7 - 80197 - 824 - 0

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100044

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 233 毫米×157 毫米 16 开本 9.5 印张 100 千字

版 次: 2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

目 录

瘦身：饮食需知	2
食品架上的陷阱	3
肉类柜台	3
鱼类柜台	5
奶酪类柜台	6
水果和蔬菜柜台	8
食用油脂柜台	9
猪肉食品柜台	9
速冻食品柜台	10
如何“买瘦”？	11
■ 速冻即食配菜	11
■ 无糖汽水	12
■ 奶酪和新鲜奶酪	12
■ 饼干	13
■ 糖果、焦糖、雪糕、巧克力……	13
有助瘦身的纤维	14
■ 早餐	17
■ 薄荷味西红柿沙拉	18
■ 酸模煎鸡蛋	18
■ 火腿沙拉三明治	19
■ 香辛蔬菜酱	19

正餐的“替身”	20
饮料与瘦身	22
瘦身植物！食用方法！	26
■ 另外一些在瘦身方面因其有效性而闻名的植物	31
减肥食谱前五十名	32
■ Atkins 饮食方案	32
■ Scarsdale 饮食方案	33
■ Mayo 饮食方案	34
■ 菜汤饮食方案	34
■ 蛋白质食谱（小袋装）	35
■ 离解型的饮食方案	35
■ 素食主义的饮食方案	36
■ 一日一餐的饮食方案	36
均衡的饮食方案	38
■ 体重观察家饮食方案	38
■ J. M. Cohen 博士饮食方案	38
■ 地中海饮食方案	38
按食物单位份量的卡路里表格	39
卡路里等值关系	44
养成良好的饮食习惯	47
食用油脂的角色	49

食品线上的冠军食物	51
瘦身又美味烹饪的秘诀	53
成功的秘诀	57
清淡而美味的菜肴	58
节日菜单	64
■ 头盘	64
■ 主菜	64
■ 甜点	64
专业建议	68
苗条，应该扎根在大脑里	71
计算你的体重指数 IMC	74
Lorentz 公式	74
Monnerot-Dumaine 公式	75
体重指数 IMC	75
总是觉得饿吗？是哪里不对劲呢？	78
如何根据真正的饥饿感来养成良好的饮食习惯	81
当吃变成一种无法控制的习惯	82
食欲过剩，食欲不振：当苗条成为一个萦绕在脑际的念头	84
三种病症	84
有共同之处，但所承受的痛苦不同	86

如何治疗	86
放松！吸气！呼气！	87
控制情绪	88
吃零食并不等于品尝	91
不要害怕体重计	93
要有节制地使用体重计	95
■ 是什么让体重发生变化	95
■ 使用方法概述和建议	96
■ 稳定的特例	96
食品称重计	97
肥胖的人不是幸福的人	98
仅仅只有意愿是不够的	100
你的潜意识和你自身	101
另类减肥法：积极展望和白日梦	102
年龄所扮演的角色	106
是荷尔蒙的差错！错/对	107
你的激素水平如何？	110
■ 甲状腺激素水平旺盛	110

■ 甲状腺激素水平不足	111
■ 男性性激素（睾丸激素）分泌过剩	111
■ 女性荷尔蒙分泌过剩	112
■ 女性特征明显的类型（女性雌激素显性）	112
■ 肾上腺激素分泌过剩	113
■ 肾上腺激素分泌不足（男性）	113
■ 垂体荷尔蒙分泌过剩	114
■ 黄体酮荷尔蒙显性（女性）	114
 重新找回你所梦想的好身材的策略	115
 你呢？你什么时候开始？	118
 变得越苗条，就会显得越有活力，这是显而易见的！	119
 局部肥胖：选择合适的武器	120
 在纤体中心瘦身	122
 温泉疗法	125
 顺势疗法：帮您一把	127
 可以达到瘦身目的的外科手术	130
 疫苗和药物	132
 为了减去脂肪动起来：可以让你苗条起来的运动	134
■ 运动能最大限度地燃烧卡路里	135

继续列举	137
■ 针对特殊的背部疾病	137
减重的 10 大理由	139
总结	140
参考文献	141

环顾所有路线

介绍

离以鲁本斯的富态妇女为美或是把肥胖病作为繁荣标志的年代已经越来越远了。

不管是为了保持或是重回令人满意的体态，还是为了一副健康的身体，总之只要人们一拿起刀叉，疑问就不断涌现。

超重的忧愁，减重的幸福，对美食的贪欲并不是我们增重的唯一理由。怀孕、更年期、退休、紧张和孤独都使天平朝坏的那一端倾斜，可这些并非在劫难逃。

要做好永远都不会太迟，也就是说在饮食、活动、照顾自己和做自己的方式上，要作出反应，采取新方法。

我们希望通过这本书达成双重目标：对所有关于瘦身信息的全面总结，以及为您提供既全面又具备可能性的全景——“环顾所有路线”，寻找到最适合您个性、口味和最具备可行性的瘦身途径。

你一定能找到行之有效的办法，并了解到以前为什么失败的原因。

我们认为：在实施瘦身计划之前需要查阅本书。

因为一个被很好构思和执行的瘦身方案是一种生活的艺术，我们相信：您很快就能享受到身体健康、体型苗条的快乐，这个过程健康而持久，不会令人厌倦。

瘦身：饮食需知

好样的！你下定决心要瘦身啦……

你得知道，为了达成你的美好目标，改变你的饮食习惯不仅仅是需要而且是必须哟。

瘦身迈出的第一步是从超市开始的。

但是请注意啦！食品架上可是布满了陷阱哟……

食品架上的陷阱

白肉是不是优于红肉呢？牙鳕与新鲜鳕鱼哪个好呢？全麦面包还是松脆的长棍面包呢？

需要蜂拥抢购脱脂脱糖食品来保证自己不会犯错吗？

如何“买瘦”呢？

事实上，即使是脱脂脱糖食品也不能完全去除卡路里。

一个平衡的瘦身食谱必须保证营养均衡。

将其中某一种或几种食品类别剔除掉是无补于事的。

通常来说，对于好身材来说最安全的……往往不见得是我们通常所以为的！

让我们一起努力在采购的过程中看清楚些吧！

肉类柜台

人们谴责食用肉类增加了患心血管疾病的风险。如果过分食用的话确实存在这种可能。可是千万别忘记，肉类可是最好的蛋白质来源（在瘦身食谱中不可缺少，可以减少脂肪保持肌肉）。肉类同时能提供高高铁血红素，而且是唯一能够被人体良好吸收的铁血红素。

比方说一块 150 克的牛排，提供大约 30 克的蛋白质，是一位女性一天推荐摄入总量的一半。

如何选择一块好的肉段，也就是说脂肪最少的肉，因为肉类也含有动物脂肪。减少脂肪摄入量既有利于减轻重量，又有益于身体健康（特别是在预防心血管疾病的形成方面）。

红肉还是白肉呢？与我们接收到的理论相反，白肉并不比红肉更瘦。一切取决于所选择的肉段所含有的卡路里。

什么是卡路里？它扮演的角色是什么？

卡路里是食物热能的计量单位。食物是身体的燃料，我们需要一定量的燃料来维持生存。可是如果想要拥有苗条的身材，我们应尽可能摄入较少的热量（较少的卡路里）。

含脂量低的肉类排行榜前几位：

— 马肉，每 100 克里面仅含有 3 克脂类。每 100 克含有 110 卡路里，而且蛋白质含量可以与牛肉相媲美。

— 野味，每 100 克含有 110 卡路里。

— 小牛肉，表现卓越！每 100 克含有 110 卡路里。

— 鸡肉，味道可口，对保持身材也很好，每 100 克含有 130 卡路里，注意前提是不吃鸡皮。

— 兔肉，每 100 克含有 155 卡路里。

在排行榜靠后部分我们发现：

— 羔羊肉，平均每 100 克含有 210 卡路里。绵羊肉，脂肪含量还要稍多一点。

— 牛肉，每 100 克含有 265 卡路里。

— 猪肉，每 100 克含有 112 到 300 卡路里，根据肉段不同有所不同。

无论如何，该排行榜需要细化。实际上某些牛肉的肉段，比如说里脊和颈部的肉都是含脂量低的。猪肉也是如此。一块烤猪肉里脊，如果去掉表面的肥肉的话，被证实同鸡肉一样适合用于瘦身食谱。

内脏：最好的节食食物！

从瘦身的角度看，内脏非常值得关注。它们提供了相当数量的能被人体所吸收的铁，以及人们同样能从肉类、鸡蛋、鱼类中获取的蛋白质。

即使加油脂烹饪，牛肝、小牛肝、羔羊肝、牛腰或小牛腰以及牛心都比一般肉类的含脂量更低。

可是羔羊脑髓和牛舌、小牛舌的情况就不是这样啦。

要尽量避免食用！

鱼类柜台

新鲜好味又有益健康！

我们现在还离营养学家力主的每周吃两次鱼的要求较远。

鱼肉通常跟其他肉类一样有营养，并且更容易被消化。鱼肉也富含蛋白质，而且含更少的脂肪。

从 100 克的鱼肉中能摄取的蛋白质跟 100 克的肉类或两只鸡蛋或半升牛奶一样多。

瘦身爱好者可以放心啦！

即便是含脂量最高的鱼类还是属于瘦身食物，虽然每种鱼之间的脂肪含量差异很大。

节食者可以优先选取含脂量最低的鱼类：

新鲜鳕鱼、青鳕、小鳕鱼、牙鳕、鲱鳕

避开含脂量最高的鱼类：

鳀鱼、沙丁鱼、鲑鱼和金枪鱼（特别是贮存在油里的）

在二者之间，还有以下鱼类我们为之倾心：

狼鲈、无须鳕、鳎鱼、猫鲛、红鱼、大比目鱼、鲷鱼、鲾鱼



注意：

要增强警惕性的：

蟹香鱼肉肠平均有 38% 的成分是鱼肉、蛋白质和水，属于瘦身食品，与鱼类的单位卡路里值相同。但是它通常是和蛋黄酱一起吃的，作为头盘或是在一天之内的任一时刻用来填肚子。这时它的卡路里值就显著增高了。

这可不是我们想要的！

一以鱼类为基础衍生的食品：熟肉酱、鱼子酱和其他酱类。

这些食品比鱼类含有更多的脂肪（而且通常品质都不好）。要尽可能避免！

软体类和甲壳类食物的位置

作为瘦身食品中的冠军，贝壳类和甲壳类食物比鱼类带来更少的卡路里摄入量，因为它们含有更少的脂类。

推荐将它们用在瘦身食谱中。

问题是它们的价格高昂了一些。

不过比如贻贝的价钱就比牡蛎便宜，它们各自的卡路里摄入量都是每 100 克 70 卡路里，而且蛋白质含量极高。

虾的卡路里摄入量在海鳌虾、龙虾、枪乌贼、章鱼（每 100 克 72 卡路里）之前，达到每 100 克 110 卡路里。

尽情去品尝吧，不必内疚！

新鲜鱼还是速冻鱼？

你可以放心大胆地吃速冻海鱼，因为它们的营养成分被保存下来了。

但是解冻的时候要当心啦！为了避免失去维他命和矿物质，最好是将鱼脊肉直接放入锅里或者把大块的鱼放在冰箱下部慢慢解冻。

裹上面包粉的炸鱼如何？

不具备相同的低热量优势，因为就鱼块本身的份量而言，外面裹的工业制造的面包粉被过多的油浸泡了。

面裹鱼怎么个吃法才好呢？最好是在下锅的前一刻再将它裹上面粉、抹上蛋黄。

奶酪类柜台

奶酪是必不可少的，从中可以摄取到牛奶中的所有营养元素，同时也是重要的蛋白质来源。更确切地说：

70 克爱芒特干酪与 100 克肉类或 100 克鱼类或两只鸡蛋一样，能提供同样分量的蛋白质。

它们更是提供钙质的冠军！

 注意：

标签上书的含脂类百分比只能做参考。它也许是对应于产品总重量的脂类含量，也许是对应于 100 克干燥提取物的脂类含量，也就是说完全干燥过后的奶酪。

应该考虑的是干燥后的奶酪含脂率。一罐新鲜奶酪标签上标明的含脂量是 6%，实际上却是 60%！

请你必须记住：在相同重量的前提下，含水量高的食品总是比干燥的食品更适合瘦身。

因此，还是在相同重量的前提下，标明含脂量 45% 的爱芒特奶酪实际上比同样标明含脂量 45% 的新鲜奶酪含脂量更高。

此外：

声明“不含糖”的产品，在大部分情况下，它们同传统食品的含脂量不相仲伯，而且不怎么好吃（我们经常为了品出原味而一次吃更多），价格也更贵！

同时，要当心那些包装得令人垂涎三尺的用来涂抹面包的酱和其他油腻的食品。

不管你是不是在脱脂脱糖食品柜里大力采购它们，要小心了！它们通常含脂类更多。

乳制品和含牛奶的甜品

在众多以牛奶为基础制成的食品中，超市食品柜台里出现最多的就是酸奶了。

如何在酿造的、固体的、混合水果味的、无糖的、加香料的、含糖的、发酵的、液体的、含双歧杆菌的、乳酸杆菌的酸奶之中进行选择……

对于我们这些下决心瘦身的人来说，首先得排除掉全脂牛奶或发酵牛奶制品，还有加水果和双歧杆菌的制品。这些东西除了带来人工香料或者更多的脂类之外没别的什么了。

食用普通的纯酸奶或者含脂量 0% 的酸奶更为可取。食用时，可以在酸奶中加入生的或煮过的水果。你可以为身体补充钙质、蛋白质、维他命，同时你的肚子问题也解决了。

酸奶的质地对其品质和含脂量没有任何影响，只取决于凝固作用。牛奶越凝结，酸奶就越浓稠。

至于说是液体还是固体酸奶，全凭你个人喜好啦！

水果和蔬菜柜台

水果是不可缺少的，但由于它们含有糖分，所以也应该有节制地食用。

这里面也是有一些差异存在的。某些水果含有较少的卡路里，比如：草莓、覆盆子、香瓜、西瓜、橘子、柚子、橙子。

接下来是苹果、梨子、桃子，再接下去是更甜的水果，比方说樱桃、葡萄、香蕉、无花果。

吃李子不吃李子干

干果可比新鲜水果要浓缩四到五倍。

比如新鲜无花果一旦被制成无花果干，卡路里值就从 54 飙升到 271。

好好考虑一下吧！

大葱真棒！

不同的是，对于蔬菜来说，限制可就少多啦！

除了玉米和青豌豆以外，大部分蔬菜由于卡路里含量极低，通常可以想吃多少就吃多少。