

血液清透又瘦身
洋葱让你变漂亮！

7 洋葱 日减肥

(日) 主妇和生活社 编
吴梅 译

还有美味瘦身的洋葱菜肴
多种洋葱汁的饮用方法

- 减少脂肪,提高代谢
- 排出体内毒素
- 预防生活习惯病

洋葱

7日减肥

(日)主妇和生活社 编
吴梅 译



中国书画出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

洋葱7日减肥 / (日) 主妇和生活社编; 吴梅译.

北京: 中国画报出版社, 2007.6

ISBN 978-7-80220-132-3

I. 洋… II. ①主…②吴… III. 洋葱-减肥-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007) 第074649号

TITLE: [やせる! たまねぎジュースダイエット]

BY: [主婦と生活社]

Copyright © SHUFU-TO-SEIKATSUSHA

Original Japanese language edition published by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2007-2655



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 王楠楠

设计制作: 李新泉

封面设计: 盛鑫 孙磊

洋葱7日减肥

出版人: 田辉

编者: (日) 主妇和生活社

翻译: 吴梅

责任编辑: 杨博梅逸

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

电话: 88417359 (总编室)、68469781 (发行部)

网址: www.zghbcbs.com

印刷: 北京地大彩印厂

经销: 新华书店

开本: 1/16

印张: 4

字数: 26千字

版次: 2007年11月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80220-132-3

定价: 20.00元

目录



- 2 由韩国传播开来的神奇饮料——
洋葱汁的瘦身力量
- 5 瘦身功能的6个秘密
- 10 在首尔见到的洋葱汁
- 15 开始前须知的规则
洋葱汁瘦身的正确实践方法

第1章

- 16 洋葱汁的制作方法 & 饮用方法
 - 简单完成
 - 洋葱汁饮品集萃
 - 标准型洋葱汁的制作方法
 - 清爽型洋葱汁的制作方法
 - 清新型洋葱汁的制作方法
- 20 经典搭配
 - 可口的饮用方法
- 21 清爽搭配
 - 加纤维带来的果汁感觉!
- 22 发现洋葱新饮法!
 - 提高能量的洋葱皮茶的制作方法
 - 充满多酚的洋葱葡萄酒

第2章

- 26 饮服+菜肴
 - 有效的洋葱汁食品菜肴
- 26 配菜
 - 中式蒸鸡蛋羹/冬瓜虾汤/炖鲑鱼/白薯和芝麻
酱汁/五彩色拉/洋葱玉米浓汤/清炖干香菇冻
豆腐
- 29 主菜
 - 煮白萝卜与胡萝卜/风味炖菜/八宝菜/甜辣青
花鱼/清蒸竹荚鱼/四川风味麻婆豆腐/鸡翅与
马铃薯/柳川风味牛肉
- 36 正餐
 - 蛤仔苦瓜汤面/意式调味糙米饭/山药泥盖养
麦面/杂样煎菜饼/抹茶糕点

第3章

- 38 每品菜肴可以摄入1/2个洋葱
每日健康洋葱菜肴
- 38 配菜
 - 洋葱双味色拉/洋葱明太鱼鱼子色拉/洋葱杏
仁拌梅肉/洋葱与嫩茎花耶菜的组合等
- 44 主菜
 - 洋葱烤猪肉/洋葱猪肉卷/清蒸洋葱灌肉/洋葱
绿芦笋鸟巢饼等

第4章

- 49 彻底研究洋葱潜力
 - 含有大量的瘦身、排毒成分!
- 50 用洋葱减肥的原理
 - 半胱氨酸和大蒜素减少脂肪, 提高代谢
- 52 洋葱可以净化身体的原因
 - 栎精和食物纤维将体内毒素排出
- 54 洋葱使身体健康的理由
 - 抗氧化力量保护身体, 预防生活习惯病
- 56 体验者瘦身效果的真实报道!
 - 洋葱汁瘦身报告
- 58 有关洋葱汁的问与答

洋葱在韩国的家庭料理中是常见食物，洋葱汁作为瘦身饮品更是颇具人气。牢牢保留了洋葱中有效成分的洋葱汁，不仅仅对健康有益，还能瘦身，这已成为热门话题。

洋葱原产于中亚地区，自古因其具有药效而为人所知。远在公元前3000多年以前，人们就已经开始食用洋葱，称其为万能食材。在古希腊，洋葱被当作“圣药”，极其珍贵；而古埃及建造金字塔时，洋葱也被作为重要的营养源提供给广大劳动者。

洋葱的秘密

Introduction

➡ Onion juice power



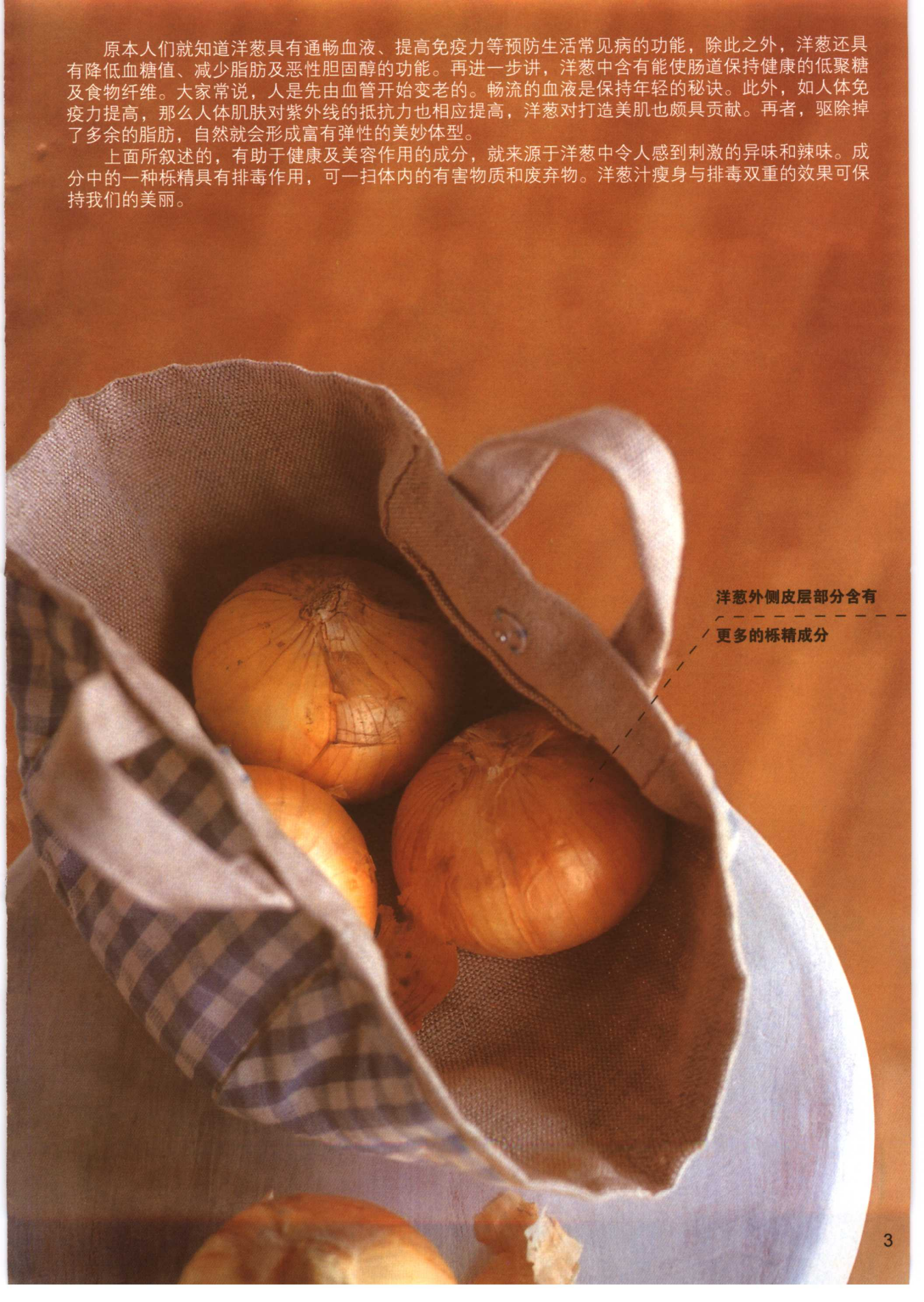
由韩国传播开来的神奇饮料

洋葱汁的瘦身力量

在韩国家庭健康食品中时兴的洋葱，现在以洋葱汁的形式变得更加流行。拥有瘦身和排毒效果的健康食品，让你瘦身而美丽！

原本人们就知道洋葱具有通畅血液、提高免疫力等预防生活常见病的功能，除此之外，洋葱还具有降低血糖值、减少脂肪及恶性胆固醇的功能。再进一步讲，洋葱中含有能使肠道保持健康的低聚糖及食物纤维。大家常说，人是先由血管开始变老的。畅流的血液是保持年轻的秘诀。此外，如人体免疫力提高，那么人体肌肤对紫外线的抵抗力也相应提高，洋葱对打造美肌也颇具贡献。再者，驱除掉了多余的脂肪，自然就会形成富有弹性的美妙体型。

上面所叙述的，有助于健康及美容作用的成分，就来源于洋葱中令人感到刺激的异味和辣味。成分中的一种栲精具有排毒作用，可一扫体内的有害物质和废弃物。洋葱汁瘦身与排毒双重的效果可保持我们的美丽。



洋葱外侧皮层部分含有
更多的栲精成分



洋葱具有减少中性脂肪和恶性胆固醇的作用，而承担这一作用的主角就是辣味成分之一的半胱氨酸。这种成分在长葱及大蒜中也非常丰富。

半胱氨酸能抑制体内脂肪和胆固醇的产生、减弱帮助合成脂肪的酵素作用。也就是说帮助我们塑造不易形成脂肪的体质。顺便介绍一下，富含半胱氨酸的洋葱称为辣洋葱，含半胱氨酸少的洋葱称为甜洋葱。

瘦身的第一目的就是减掉多余的脂肪。多余的脂肪积蓄在体内的话，患现今正在被人们关注的代谢综合症的风险就越高。

此外，一部分的半胱氨酸在料理过程中会变化为其他物质，发挥抗菌性和抗血栓作用。所以说洋葱不仅瘦身，还有维持健康的效果。

功能

1

半胱氨酸
减少脂肪

Onion juice power

瘦身功能的6个秘密

拥有瘦身和排毒双重效果的洋葱。
提高脂肪代谢、彻底排除废弃物！

功能

2

大蒜素改善
血糖的状态

洋葱的另一个瘦身成分可以说是大蒜素（二丙烯硫）的辣味成分。这种成分具有降低血糖值的作用。

血糖值的急剧上升是由于体内攒下了脂肪造成的。血糖就是指血液中的葡萄糖。无论是谁在饮食时血糖值都会升高。但受被称为胰岛素的一种荷尔蒙的影响，血液中的葡萄糖会转化为原来的状态。但如果血糖值急剧升高状态持续下去的话，说明胰岛素不能充分发挥作用，血液中残留的葡萄糖转变为脂肪，积蓄到脂肪细胞中，就是我们所说的易发胖体质。能够防止形成易发胖体质的就是这种大蒜素成分。

此外，大蒜素还具有提高吸收维生素B₁、促进新陈代谢的作用。代谢状态改善，脂肪的代谢也会变得顺利，也就是成为不易发胖体质的原因。

功能

3 栎精排出体内的有害物质

洋葱是一种具有排出体内有害物质及废弃物的排毒效果的食品。承担这一角色的就是栎精。它是多酚的一种，具有抗氧化作用，能保持血液的畅通、使代谢活跃。

洋葱中还含有同栎精起相同作用的硒，以及在肝脏处活化解毒酵素作用的成分。人体原本具备将有害物进行无毒处理的功能，洋葱可以说是这一功能的后援力量。

据说栎精这种多酚，对吸收脂肪有很强的抑制作用。不仅有助排出脂肪，提高肝脏处的脂肪代谢，还抑制肠道内脂肪的吸收。

在研究过程中我们了解到，洋葱受热后栎精含量基本不会减少，也就是说即使食用经加热处理的洋葱汁，也是能够充分摄取到这一成分的。

Onion juice power



Onion juice power

功能
4

谷光甘肽可
提高身体解
毒和抗氧化
能力

谷光甘肽属于氨基酸的一种，它大大提高了洋葱的排毒效果。

人体内的解毒工作主要是由肝脏来完成的，肝脏不可缺少的就是谷光甘肽。它还能发挥出排出有害金属的能力。通过排除体内毒素、活跃体内的循环系统，新陈代谢也会得到改善。这样脂肪的燃烧功率也会提高，自然体重会随之减少。由于脂肪处积蓄的毒素过多，排毒效果得到提高，瘦身效果也随之增高。

谷光甘肽的另外一大作用，就是除去活性氧的抗氧化作用，还有望畅通血液，使体内循环进一步改善、提高代谢，可以常保年轻体质。

近几年的研究不断报告谷光甘肽有预防肌肤免疫力低下的作用，其对美肌的效果不胜枚举。



功能

5 低聚糖抑制 致病菌

Onion juice power

洋葱中还含有一种低聚糖。这种低聚糖代表着肠内益菌的双尾菌的食物。人类的消化酵素（酶）很难分解低聚糖，所以低聚糖具有同食物纤维接近的作用。向益菌投喂了低聚糖，使得益菌健康的工作，那么致病菌就会减少，肠道就会更好的发挥作用。

便秘是瘦身的大敌，便秘者的肠道内细菌平衡遭到破坏，由致病菌侵占，使得肠道功能变得迟钝。原本该排除的废弃物一旦在肠内积蓄，致病菌日益增多，也就更加陷入便秘的恶性循环中。

肠道还是将体内毒素最终排出的重要器官。形成持续便秘，也可以说是体内积存了毒素。这样就会导致代谢低下，脂肪不断堆积起来。肠道不健康而导致肥胖的原因就在于此。很多女性还有因此导致皮肤受影响。



功能
6 含有食物
纤维的健
康瘦身

洋葱中还含有食物纤维。曾经被认为不起任何作用只是食物渣滓的食物纤维，如今已被认定为第六大营养素，是健康与瘦身不可或缺的成分。尤其利于改善便秘。

食物纤维具有快速捕捉肠内的有害物质并将其排出体外的作用。总而言之，排毒的最后工作就是由这一成分完成的。由于体内毒素的80%都是由粪便排出的，所以摄取食物纤维就变得非常的重要。

食物纤维还有诸如抑制胆固醇的吸收、缓解糖分吸收速度，防止血糖值急剧上升的作用；也扮演着打造不易存积脂肪体质的角色。

如果开始选择洋葱汁的饮食生活，那么你就不必担心食物纤维的摄取不足啦。



韩国女孩为了变得美丽漂亮，即使整形也在所不惜！2004年8月当地电视台放映了洋葱汁瘦身的节目，便很快引发这股新的健康瘦身风。

人们普遍对韩国的烤肉深有印象，实际上韩国还是世界上第一大蔬菜消费国。家庭饮食中，较之鱼、肉，更多是以蔬菜为中心的。当然了，洋葱是家庭的常备蔬菜，就连浓缩的调味汁也如此，作为药膳，也加入了洋葱薄片。

在蔬菜市场，可以看到堆成山的洋葱在出售。卖洋葱的阿姨说“洋葱的销路很好呀！”

据记载，建设古埃及金字塔时，给那些劳动者食用的竟然是“大蒜、洋葱、白萝卜”，洋葱中一定凝聚着能量。古代韩国也曾将生洋葱作为药品使用。在韩国的农村，妈妈们会将洋葱制作成饮品，喂给自己的宝宝们。

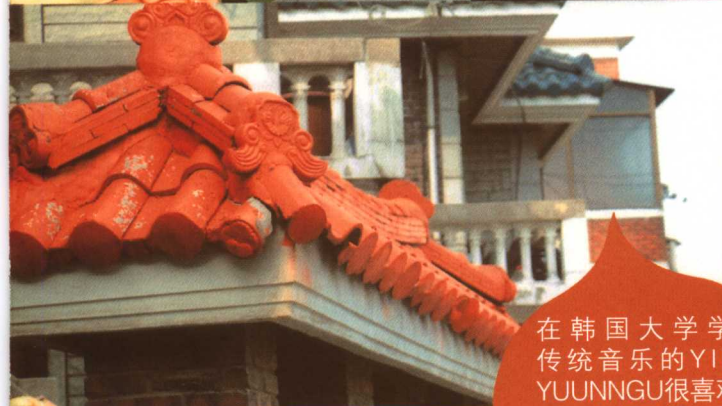
在首尔见到的 洋葱汁

洋葱汁瘦身法的发源地是韩国的首都首尔。下面就带你领略一下那里的洋葱热吧。

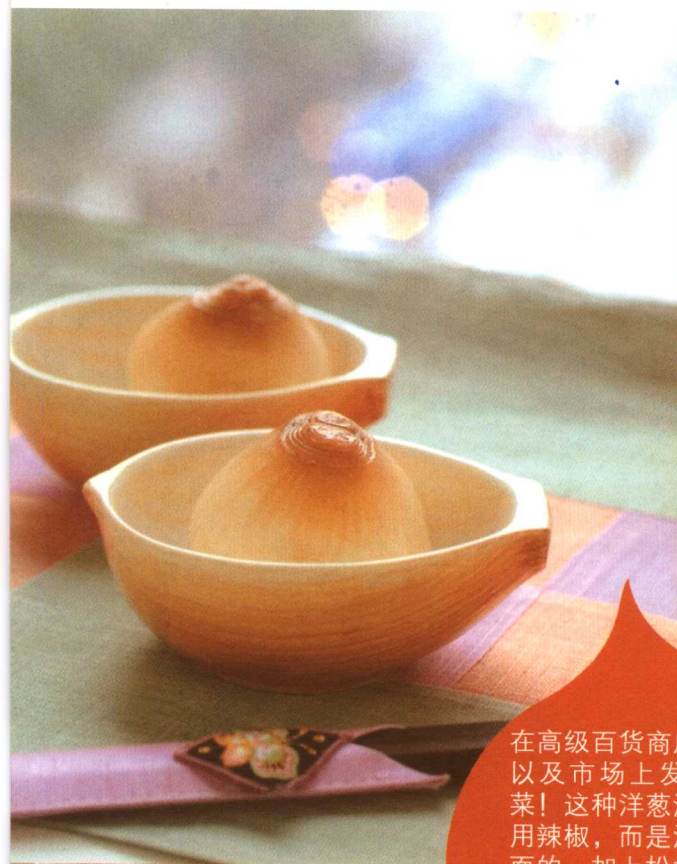




在首尔见到
的美丽女孩



在韩国大学学习
传统音乐的YIMU
YUUNGU很喜欢蔬
菜，包括洋葱。窈窕
的身材，是不是得益
于每日坚持饮服洋葱
汁呢？



在高级百货商店的地下商场
以及市场上发现了洋葱泡菜！
这种洋葱泡菜并没有使用辣椒，
而是浸泡在甜醋里面的。加上松
树叶的精华，真是以健身为目的而
特制的洋葱泡菜。用洋葱精华和果
汁混合调制的“洋葱汁”也在销售
着！



最重要的就是
每天坚持食用



在韩国的市场上堆积如山的洋葱正在热卖



根据居住在首尔的人们讲，“泡菜之所以辣，并不是因为有辣椒的缘故，而是大蒜的缘故”。大蒜和洋葱都是属于百合科的姐妹蔬菜。



手工简单操作就可以完成，也是洋葱汁瘦身法火爆的另一大要素。但在市场上出售的洋葱汁也是非常有人气的。

在首尔市内延世大学的附近有一家高级百货商场，那里就出售洋葱泡菜和洋葱汁。洋葱汁小巧玲珑的瓶装很受上班族女士的青睐。还有在梨汁、苹果汁里加入低聚糖、洋葱精华的饮品，口味和普通的饮料相同，很容易被接受。饮用后口里留下淡淡的洋葱香味，稍过一会儿，体内微微发热，有代谢改善的感觉。这大概就是脂肪正在燃烧的真实体验吧。因此很多女性饮服洋葱汁以代替清凉饮料。

销售柜台的阿姨说：“又没有添加防腐剂，又好喝，对身体也好，非常好卖。”

洋葱泡菜是用酱油、醋、砂糖再加入松树叶的精华腌制而成的。美味的秘密大概是加进了松树叶的精华，这种泡菜一年四季都在出售，是很受欢迎的商品之一。

实际上早在10年前的韩国，洋葱汁饮品就已经出现了。最初是由韩国的军队开始饮用，而后才带来2004年的大火暴局面。如今在桑拿浴室、体育馆等都有出售。

对男性来说，它有提高能量、预防长时间的醉酒，还具有抑制饭后血糖值上升的作用。

对女性来说，可解除便秘、有很好的利尿作用，深受欢迎。

韩国的电视台——KBS1、KBS2、MBC等也都介绍洋葱具有抑制脂肪吸收和积存的功效，所以现今的韩国，洋葱从提高能量的食物原料演变为瘦身食材，受到了极大的关注。

首尔的女性喜好边吃边聊。即便如此，她们依然拥有窈窕的身姿，说不定就是因为经常食用蔬菜、特别是洋葱的缘故吧……

采用洋葱汁瘦身被首尔女性接受的另外一个原因，就是不必限制饮食。

随时都可以轻易获取而食用的洋葱，其瘦身效果一旦被实践证明，当然会使它人气飙升啦！

一个小男生见到洋葱汁，竟然说出“我最喜欢洋葱！”看来韩国人无论年龄大小都喜欢它。



洋葱汁的人气
正在上升中