

{ 不分男女、不论老幼，都需要了解的健康瘦身书 }

赘肉不只影响体态，更是健康大敌
要健康美丽，就从改变饮食习惯开始



长庚纪念医院营养师
许美雅◇编著

吃对食物 不发胖

**“谁说减重一定要饿肚子？”
彻底破除现代人「不吃就变瘦」的观念**

提供革命性饮食减重新概念
营养师教您只要吃对食物，健康瘦身其实很简单！



不分男女、不论老幼，
全都需要了解的健康瘦身书！

吃对食物 不发胖！

赘肉不只影响体态，更是健康大敌
要美丽健康，就从改变饮食习惯开始

长庆纪念医院营养师
许美雅·著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对食物不发胖 / 许美雅主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-5384-3597-9

I. 吃… II. 许… III. 减肥-食物疗法-食谱 IV.

R247.1 TS927.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第155025号

中文简体字版©2007由吉林科学技术出版社出版发行

本书经由台湾广厦有声图书有限公司授权,

同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2007-1695

吃对食物不发胖

主 编: 许美雅

责任编辑: 李红梅

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

邮购部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85610611 传真: 0431-85635185

邮 编 130021

网 址: www.jlstp.com

封面设计: 名晓设计

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710×1000 16 开 15 印张 240 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3597-9

定 价: 19.80 元

规律的运动是健康的源头!

预防肥胖必须从小开始! 根据研究报告显示, 全球青少年肥胖人口持续增加, 罹患代谢症候群的比例不断提升, 患病年龄层也在下降中。这群国家未来的主人翁, 必须提早面对罹患糖尿病、心脏病的危机与威胁。

台湾地区肥胖医学会最新公布的研究报告中显示, 台湾肥胖青少年的代谢症候群盛行率和欧美国家已经不相上下。由于“腹部肥胖”是代谢症候群的重要指标; 因此, 经由代谢症候群直接或间接引发的疾病就有很多, 例如脑血管中风、心血管疾病、糖尿病、肾脏病等慢性疾病, 这些病还常年居于国人十大死因, 有鉴于此, 下一代主人翁的健康问题确实是令人忧心。

《吃对食物不发胖》这本书是许美雅营养师将其专业知识与多年临床经验结合, 针对想要健康减重与维持窈窕身材的朋友们, 提出很好的依循方式, 书中详细介绍了许多瘦身所必需的营养素、简易瘦身食谱、外食族的最佳选择、并针对想要瘦的不同部位设计出各种既简单又容易的伸展操、局部按摩方法等, 是现代减重非常好的一本实用书籍。

我个人多年来一直保持慢跑的运动习惯, 虽然医疗与行政业务的日常工作相当繁忙, 不过无论如何, 我都还是坚持每周至少运动4次, 来维持良好的体能与健康的体态。也希望所有的读者都能运用最简单的饮食控制与规律运动, 让自己的身体永葆健康!

台北长庚纪念医院 副院长 许耀堂

书坛新秀 朱莉华 林吉

最佳编辑 廖红霞

封面设计 陈淑娟



帮助大家更健康、更有活力！

身为女人，爱美是一生中所追求的重大目标！这也是女人享有的特殊权利。把自己打理得美丽有精神，不仅旁人看了赏心悦目，自己也会更加充满自信。无奈的是，心里就算非常想要保持窈窕的身段，事实却常常总是不如人意。

虽然很多人看起来都是属于苗条型的身材，但是在测量体脂率时，却往往超过了30%以上，即使体重在标准的状态下，这也算是相当程度的肥胖。这样的情形经常发生在现代人身上，临床上称之为“隐性肥胖”类型。隐性肥胖的人虽然皮下脂肪不多，但内脏周围却附着了厚厚的脂肪，亦即外表上脂肪所累积的状态并不明显，却是引起各种慢性疾病的重要原因

门诊多年的经验中，经常会遇到许多女性朋友都有这样的困扰：“明明已经吃得很少，也避开高油脂的食物，为什么身上的肥肉却还是像梦魇般地紧抓着不放？”其实，这其中包含着许多复杂的原因，例如：个人身体的健康状况、代谢是否出了问题、长久以来的饮食习惯、生活习惯以及是否有固定运动习惯等等，这种种的因素相互结合后，对身体的影响可就相当大！

自1996年元月起，相关健康部门已经将国人的肥胖标准从单纯的BMI值，改为以BMI值加上腰围判定。也就是说如果男生的腰围超过90厘米，女生腰围大于80厘米时，就要开始注意肥胖所可能带来的代谢疾病。因此，最新的健康减重观念里，体重的控制不单纯只有重量减轻，还必须包括了腰围的控制。

希望这样一本浅显易懂的书籍，能够轻松帮助大家更健康、更有活力！

台北长庚纪念医院 营养师

許美雅



为什么会发胖？

您对自己的身材比例满意吗？感觉吃得不多，身体却又偏偏很容易长肉？日常生活当中的许多情绪找不到宣泄出口……其实您绝对想不到，这些可都是造成您肥胖的原因喔！因为体质的差异，压力导致的暴饮暴食，甚至是体脂肪的多寡，都与身材比例不够匀称有着莫大的关联，建议您在阅读本书以前，先做一下我们为您精挑细选的几个测验吧！它能帮助您更快进入状况，了解自己的赘肉长在哪？又该怎么减？



自我检测 star

- ▶ 我的体质容易长赘肉吗？
- ▶ 您是属于易胖体质的高危险群吗？
- ▶ 我的压力来源是什么？
- ▶ 压力是我变胖的主因吗？



测验

01

我的体质容易长赘肉吗?

请回答以下的项目，若您有符合的项目请打勾。最后再来看看，到底有几项是符合的？

- ☐ 认为“男人比较喜欢丰满的女性”
- ☐ 以前怎么吃都不会胖
- ☐ 喜欢黑色及宽松的衣服
- ☐ 热衷于让自己看起来较瘦的化妆或发型
- ☐ 自己房间里没有镜子
- ☐ 觉得每天运动是件麻烦事
- ☐ 最近特容易疲倦
- ☐ 搭出租车时都毫不犹豫
- ☐ 等察觉时发现自己已驼背
- ☐ 不穿袜子睡觉脚会冰冷
- ☐ 不吃油腻的食物就觉得好像没吃
- ☐ 喜欢果汁更甚于茶或白开水
- ☐ 书桌抽屉经常囤积零食
- ☐ 傍晚之后经常喝酒
- ☐ 用餐时间不规则，或一天没有按时吃三餐
- ☐ 曾多次采用严苛的减肥方式
- ☐ 曾有复胖经历
- ☐ 过了18岁后就开始变胖
- ☐ 小时候相当胖
- ☐ 父母亲或其中一人是肥胖的

【测验结果】

15个以上→

预测体脂肪率超过30%!

就像被吹涨了的气球，体脂肪不断地增加，再这样下去绝对会越来越胖的；不只如此，也很有可能会罹患严重的疾病。此时若健康已经出现了障碍，建议到医院接受检查。

5~15个→

预测体脂肪率在25%~30%!

差点就要属于肥胖型了。即使现在看起来很瘦，但体内的体脂肪可能正在不断地增加。为了不要让日后有遗憾发生，现在就马上来减肥一下吧!

未满5个→

预测体脂肪率在25%以下!

目前似乎不需要担心肥胖问题，可是也绝对不能疏忽。不时地检测自己的体脂肪，努力地维持现状才是上策! 如果您的体脂肪率已经很高，并且有不断上升的迹象，也许是有什么疾病产生，这时不妨从各种角度来重新审视自己的生活作息吧!

测验

02

您是属于易胖体质的高危险群吗？

以下针对一天5个时段列出符合“窈窕生活”的重点，在每个时段中，若符合了3项以上，表示您还算及格；若不满3项，那其实看得出您是属于易发胖的高危险群喔！趁这个机会，不妨赶快调整一下自己的生活作息吧！

早上

AM
6:00

- ☐ 出门前2小时才起床
- ☐ 一起床马上离开床铺、
打开窗帘
- ☐ 早餐一定要吃
- ☐ 以快走或骑脚踏车的方式去搭车
- ☐ 在公交车上是用站的



工作中

- ☐ 尽量不坐电梯改爬楼梯
- ☐ 几乎不曾坐着超过1小时以上
- ☐ 工作中所喝的是茶或无糖咖啡
- ☐ 挺直背脊坐着
- ☐ 多半集中注意

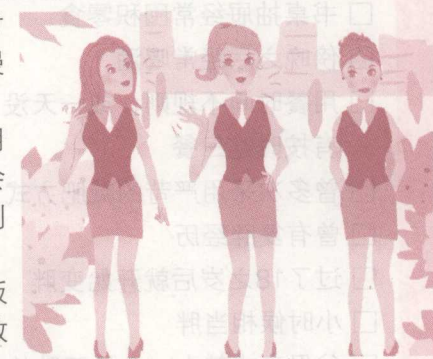
AM
9:00



午餐

- ☐ 中餐是和朋友一起热闹享用
- ☐ 自己做便当的
- ☐ 会花 时 间 慢 慢 地 吃
- ☐ 在 外 用 餐 时 会 考 虑 到 热 量
- ☐ 吃 完 饭 后 会 散 步 一 下

AM
12:00



小的努力 彻底赶走生活中的肥胖因子!

下班后

- ☐ 会上健身中心做运动
- ☐ 上KTV时尽情地唱歌
- ☐ 喝酒时也会量力而为
- ☐ 吃吃喝喝时也尽量多吃蔬菜
- ☐ 会让周遭朋友知道自己在减肥



PM
17:00

晚餐

- ☐ 晚餐会比中餐吃少一点
- ☐ 自己做菜、洗碗盘
- ☐ 吃饭时不看电视
- ☐ 睡前3小时绝不吃任何东西
- ☐ 吃完饭后就不再吃其他东西



PM
19:00

回家休息

- ☐ 除淋浴外，也经常泡澡
- ☐ 睡前会做做伸展操
- ☐ 有自己独特的放松方式
- ☐ 每天会计算一整天的热能摄取量
- ☐ 每天至少睡足8小时



PM
21:00

压力虽然可怕，但其实只要正视它、懂得抒发，就没什么好怕。不过在准备调节压力之前，不妨先测量一下自己的压力来源是什么？以下这份压力测验表的目的，在于测验您目前生活当中最恼人的压力来源，请以直接反应作答。

健康压力

- ☐ 每星期只有1~2晚能睡足7个小时。
- ☐ 一天只有一餐是正常吃的。
- ☐ 每天的抽烟量超过半包。
- ☐ 平均每周喝酒超过5杯。
- ☐ 每天至少喝3杯咖啡或浓茶。
- ☐ 每周至少做2次有出汗的运动，而且每次至少30分钟。
- ☐ 有家人曾罹患重度抑郁症，并且不只一位。
- ☐ 我的身体质量指数（BMI）超过25。

生活压力

- ☐ 老是为了金钱在烦恼！
- ☐ 至少有半年，从未做过什么事让自己开心。
- ☐ 无法有效管理时间，工作不专心，回到家又想着公事！
- ☐ 没有什么休闲娱乐！
- ☐ 没有正常的社交生活！

人际压力

- ☐ 没有属于自己的安静时刻。
- ☐ 身边缺乏可以吐露心事、情感交流的朋友。
- ☐ 没有亲友可以关心。
- ☐ 无法控制自己的情绪，无论是生气或沮丧。
- ☐ 没有虔诚的宗教信仰！

【测验结果】

看看以上3个项目中，哪一个项目勾选的数目最多，那就表示那方面的压力是最让您感到困扰。

第1项：表示“**身体健康**”是最让您感到无力的地方，有机会多多注意自己的身体吧。

第2项：“**生活**”当中会面临的事物，是让您最感沉重的一环，不论是金钱或工作，一切量力而为即可。

第3项：“**人际关系**”欠佳，导致您心理压力激增，何不敞开心胸，多去结交好朋友呢。

生活中面临的种种压力让您喘不过气？您发现自己似乎越来越爱将食物往肚子里吞……如果您有超过3项以上的症状，可就要多加小心，因为压力型肥胖已经开始找上您喔！

- ☐ 觉得生活和工作压得您喘不过气！
- ☐ 常常幻想，如果今天不用上班，那该有多好！
- ☐ 睡眠很浅，常常因为一点风吹草动就醒过来？
- ☐ 躺下去要很久才睡着？
- ☐ 常常会胡思乱想导致失眠？
- ☐ 曾经怀疑自己有抑郁症或是躁狂症倾向？
- ☐ 对自己的要求非常高，做事一定要求完美？
- ☐ 觉得胸口闷闷的，常常有喘不过气来的感觉？
- ☐ 心情不好的时候，会以暴饮暴食来发泄？
- ☐ 把眼泪都往肚里吞，心事没有发泄管道？



【测验结果】

1~3个★

您的压力肥胖指数25%，保持心情愉快就好！

4~7个★

您的压力肥胖指数50%，要小心提防唷！

8个以上★

您的压力肥胖指数80%，实在有必要去求助一下专业医师啰！

Slumbody

自我检测卷

推荐序

作者序

● 为什么会发胖？

您对自己的身材比例满意吗？感觉吃得不多，身体却又偏偏很容易长肉？日常生活当中的许多情绪找不到宣泄出口……其实您绝对想不到，这些可都是造成您肥胖的原因喔！因为体质的差异，压力导致的暴饮暴食，甚至是体脂肪的多寡，都与身材比例不够匀称有着莫大的关联，建议您在阅读本书以前，先做一下我们为您精挑细选的几个测验吧！它能帮助您更快进入状况，了解自己的赘肉长在哪？又该怎么减？

● 自我测验 START ●

测验01：我的体质容易长赘肉吗

测验02：您是属于易胖体质的高危险群吗

测验03：我的压力来源是什么

测验04：压力是害我变胖的主因吗

一、我有赘肉吗？

(一) 您减的是体重还是脂肪

2

赘肉是怎么长出来的

2

体重不是减肥的唯一标准

3

想消灭赘肉，先了解“体脂肪率”

4

您的体型标准吗？您是否有“隐性肥胖”

6

保持运动习惯，赘肉与您绝缘

7

体重增加，体脂肪就一定会变多吗

7

图表索引

理想的体脂肪判定表 ●3

体脂肪比较图 ●3

BMI值判定表 ●5

让“DIY”帮您燃烧体脂肪 ●6



（二）我身上的赘肉长在哪里 8

- 赘肉与现代文明病的关系 8
- 赘肉伤“心”、“肝”，加重身体负担 9
- 身体哪些部位容易出现赘肉 10

图表索引

- 代谢症候群的评断标准●9
- 您是“苹果型”胖妹，还是●10
- 赘肉容易引发的文明病●10
- 用赘肉测试皮下脂肪的多寡●12
- “西洋梨型”肥女●13

（三）了解赘肉，您才能瘦对地方 14

- 为什么我会长赘肉 14
- 赘肉到底从哪里冒出来的 15
- 白色脂肪堆积，赘肉的起因 16
- 谁需要减重？您是否过胖了 17
- 预防长出赘肉，愈早开始愈好 19
- 为什么小时候胖，比长大发胖更难瘦 19

图表索引

- 体脂肪测量机的原理●15
- 人体脂肪有2种●16
- 标准体重怎么算●18

（四）不让赘肉爬上身的最佳方法 20

- 饮食习惯与赘肉的关联 20
- 审视您的肥胖因子 20
- 为什么肥胖的人容易感觉疲劳 24



维持热量负平衡, 赘肉不上身	30
喝水有助消除赘肉	33
吃得少不如吃得巧	35
适度运动, 赘肉跑光光	36
多做运动就一定会变瘦吗	37
随时随地都可以做运动	38
控制口腹之欲, 减重的基本原则	41
一天吃两餐, 会比一天吃三餐容易瘦	41

图表索引

上班族减重的必胜绝招	25	容易导致肥胖的外食食物	26
健康食物瘦身金字塔	34	运动燃烧热量比较表	38
日常生活也能抽空动一下	39		

二、赘肉怎么来的? 又该怎么消灭它

(一) 拒当“大腹翁”或“小腹婆” 44

测验: 您的腹肌力量有多少	44
---------------	----

小腹婆由来	腰围变粗、小腹凸出的原因	45
	人体消耗能量的3种方式	45
	后天饮食失调, 小腹容易长肉	48
拒当小腹婆	运动是缩小腹最安全、有效的方法	50
	想瘦小腹, 请您跟我这样做	53
	简易纤腰体操	54
	腰腹雕塑按摩	58
	纤腰穴位指压	60
纤腰饮食法	用餐定时定量, 小腹婆换人当	61
	清楚计算每天需要的热量	61
	多吃蛋白质, 脂肪及糖类少碰	63
	缩小腹速成——低GI值饮食法	64



只要吃素，就一定能变瘦	65
低GI值食物的选择技巧	66
速效缩腹纤腰餐	66
纤腰新生活 时刻放松心情，提高瘦身效果	68
营造睡眠环境，减重更有效	68
纤腰五四三 小腹婆隐忧，恼人的“便秘”	70
患有便秘的人，真的比较胖	70

图表索引

成人每日消耗的能量比例	47	消除赘肉常见的4大难题	50
标准热量计算公式	51	记得饭后别按摩	60
我每天需要摄取多少热量	62	活动强度分类VS成人每日所需消耗热量	62
适合消除赘肉的精油	73		

(二) 轻松让臀部脂肪各就各位 71

自我检测卷：您的臀部肌力有多少	71
大屁股起因 我的臀部为什么越来越大	72
粉领族常见的4种臀型	72
女性激素加速脂肪囤积	74
凹凸不平的橘皮，是大屁股的专利	75
美臀饮食法 不吃淀粉，臀型越变越松垮	76
做到营养均衡，确保不复胖	76
非吃不可的瘦臀食物&营养素	78
翘臀去脂食谱	79
美臀新运动 运动燃烧脂肪，臀型变美真容易	80
有氧运动，瘦臀唯一法宝	80
速效美臀操	82
翘臀穴位指压	85
丰臀五四三 让女性苦恼的“橘皮组织”	86
橘皮组织的预防与治疗	87



体重下降=减肥成功吗

瘦到显瘦一镜，素到瘦只 89

图表索引

完美臀型大检测 ●71

人体消耗热量的方式 ●71

女性常见的4种臀型 ●73

橘皮组织是怎么出现的 ●75

5大瘦臀法宝 ●86

橘皮组织的4个等级 ●87

(三) 我不要“大象腿”或“萝卜腿”

90

自我检测卷：您的腿部线条够美吗

90

萝卜腿由来

萝卜腿是怎样产生的

91

造成水肿的内、外在因素

91

萝卜腿也分种类喔

92

美腿新运动

运动雕塑“黄金比例”的美腿

94

速效美腿操

96

泡脚

98

美腿饮食法

多吃利水食物，美腿轻松保养

100

外卖多半过油、偏咸，少吃为妙

100

遗传、生活，萝卜腿总爱不清自来

102

非吃不可的美腿食物

103

速效美腿食谱

105

美腿五四三

腿部常见病变——静脉曲张

106

静脉曲张的预防与治疗

106

胖子比较容易有橘皮组织，是真的吗？

107

图表索引

标准美腿尺寸对照表 ●94

美腿5大秘诀 ●99



(四) 轻松终结“大饼脸”噩梦 108

自我检测卷：我是“大饼脸”吗 108

大饼脸起因 为什么我的脸型会歪向一边 109

喝水要看时间，以免脸部浮肿 110

巴掌脸食谱 饮食习惯正常，瘦身真轻松 112

瘦脸食材大公开 114

速效瓜子脸食谱 115

瓜子脸体操 培养运动习惯，瓜子脸不请自来 117

简易瘦脸操 118

瘦脸、纤颈按摩 121

瓜子脸穴位指压 122

雕塑明星脸 时常按摩，瘦脸从生活中做起 123

小脸五四三 彻底防晒，脸部保养的基础法则 125

做好防晒工作的注意事项 125

水喝太多，脸真的会比较浮肿吗 127

图表索引

脸型歪斜的原因●109 为什么女性比男性容易水肿●111

轻松瘦脸的6大法宝●116 按摩指压的注意事项●124

防晒品专业名词详解●126

(五) 不要有“掰掰肉” 128

自我检测卷：我的手臂很粗壮吗 128

蝴蝶袖起因 “虎背熊腰”的身材怎么来的 129

爱吃甜食与油炸品，掰掰肉跟着来 129

纤臂新体操 利用哑铃，轻松雕塑手臂线条 130

抽空举哑铃，不怕手臂变粗 131

手臂紧实操 132

纤臂按摩术 137

