

好日子·女人系列丛书之三

张惠 主编
邱小群 编著



女人,就是要过好日子!
美食与美丽牵手,共塑窈窕健康美人。

越吃越瘦



内蒙古人民出版社

好日子·女人 系列丛书之三

张惠 主编
邱小群 编著

女人,就是要过好日子!
美食与美丽牵手,共塑窈窕健康美人。

越吃越瘦

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

好日子·女人/张惠主编, - 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005. 4

ISBN 7 - 204 - 07898 - 5

I. 好… II. 张… III. 女性 - 保健 - 基本知识

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039725 号

《好日子·女人》系列丛书之三

张 惠 主编

邱小群 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京一鑫印务有限责任公司印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 42 字数: 540 千

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 204 - 07898 - 5/Z · 437 定价: 80.00 元(全四册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系

联系电话: (0471) 4971562 4971659

享受美食 历练美女

爱美之心人皆有之，女人为最。女人对美的追求又以对身材的要求为甚，一副优美动人的魔鬼身材，可谓是天生爱做梦的女人的梦中之重。

可是，随着生活水平呈现出“芝麻开花节节高”的态势，越来越多的美食吸引着女人们的眼球，“肥胖”也越来越成为女人的心病，“减肥”随之成了女人生活中的一项烦恼的“事业”。

于是，商家兴起，林林总总的各式减肥物品堆满了超市的货架，也迷惑着站在货架前不知所措的女人们。

究竟这些减肥物品的效果如何，我们且不一一作出褒贬。就论减肥而言，我们提倡的是“从哪儿跌倒，就从哪儿爬起来”的原则。美食不是肥胖的罪魁祸首吗，我们偏要从美食中获得好身材！

不但享受美食，还能拥有好身材，世上还有比这更幸福的事情吗？

你大概以为只有古代四大美女才能享受如此的幸福吧，单从无锡流传下来的“西施宴”看，这位美女吃得确实够精美雅致的：以冰糖核桃为主料的“太湖泛舟”、文蛤竹笙烹成的汤菜配碧绿豌豆苗的“西施浣纱”、太湖白鱼做成的鱼丸泡在青翠逼人的荠菜中的“吴宫一绝”……贵为皇帝爱妃的杨玉环，吃的自然也是宫廷大餐，连餐后水果都是快马加鞭从千里之外运来的岭南荔枝；即使是和亲塞外的昭君，虽然不免要受大漠环境的局限，可嫁的毕竟是单

于,好酒好肉之余更添了几番豪气;貂蝉虽然跟着吕布过着东奔西走的军旅生活,饮食上应该也不会差到哪里去的。

这本书要做的就是帮助你实现这种遥不可及的梦想,像阿里巴巴发现“芝麻开门”带来的金光世界那样,引领你去发现快意享受美食的同时拥有好身材的奇迹。也许你已经尝试了太多的美身选择,也咀嚼了不少的挫败感,然而在这里,你会发现:美食和美女不仅没有天生的宿怨,而且可以如此和谐共处、相亲相爱地走一生。

如果尚美的你现在对美食正欲爱不能欲恨还休,那么,就跟随本书念出那一句简单的“芝麻开门”吧,从此,你会发现,梦想就在眼前。从此,我们一起见证你的美丽和动人!

内容简介

如果意欲瘦身的你对着色香味俱全的佳肴依然是左右为难、举棋不定，本书将为你排忧解难、果断作出选择，即既享美味，又获窈窕，将越吃越瘦进行到底。

书中轻松的理论解说为你呈明美食与美女牵手缘由，细致的饮食习惯列举让你轻松瘦身，体贴的饮食误区提示让你做到完美，精心准备的瘦身食谱让你健康美食每一天。更重要的是，依据本书的提示，美肤和瘦身还可以成为亲密好友。

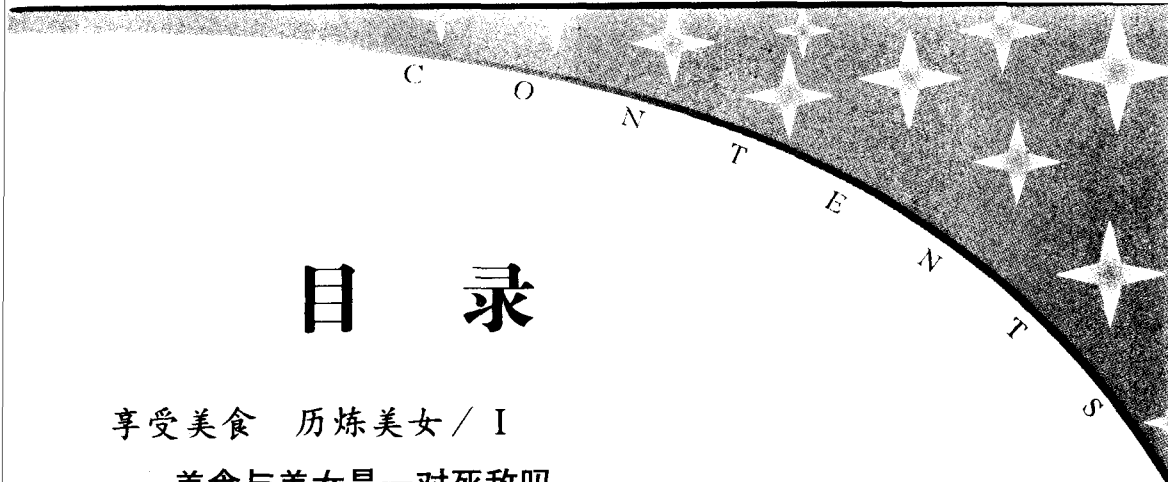
打造美丽自我，不要犹豫，现在就让我们一起来为你做见证！

责任编辑：常 青
特邀编辑：熊娉婷

封面设计：李 强 13051779298 00264057811



营销策划:北京光明媒景文化传播有限公司
 电话: 010/62559981 > 82645453-602
 Fax: 82645453-605 > <http://www.bjgmmj.com>



目 录

享受美食 历练美女 / I

一、美食与美女是一对死敌吗

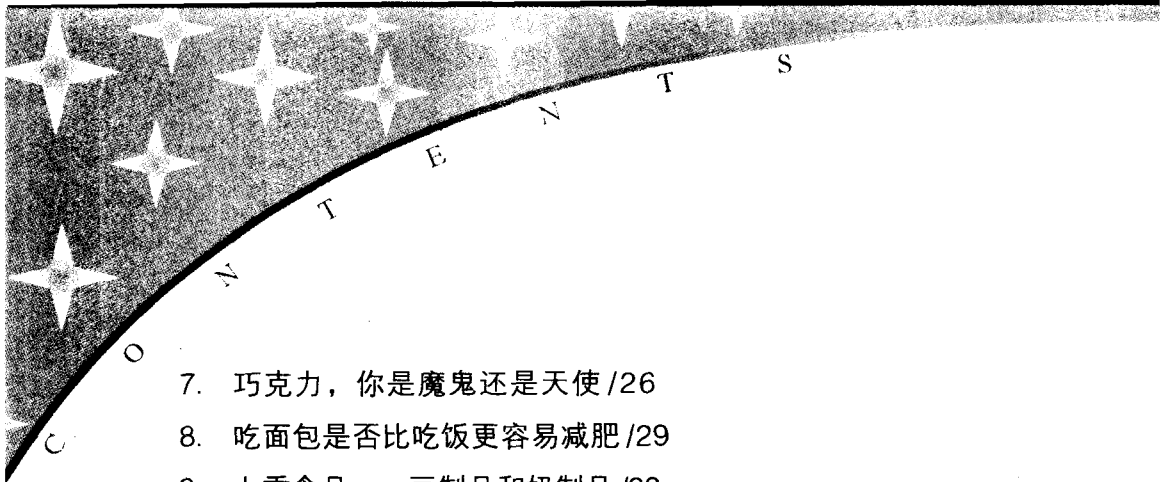
那些整天大街小巷寻找美食发誓要吃遍全城全国乃至全世界的女人们中，不乏体态婀娜玲珑、皮肤娇好、活力四射的可爱美人！

1. 吃还是不吃，这是个问题 /2
2. 瘦身新概念——快意享受美食，而非节食 /3
3. 从食中来的美丽 /5
4. 一日三餐四餐，体形优美依然 /6
5. 是改变吃的方式的时候了 /7
6. 培养瘦身的特有思维 /11

二、心细才能更纤细

如果你正在和身上的肥肉斤斤计较，如果你想与它们说 Bye-bye，就请养成良好的饮食习惯哟！

1. 减肥，切不可盲目行动 /16
2. 温性食物利于减肥 /17
3. 想成为蛋白质美女吗 /18
4. 我形我塑，美丽胸部 /20
5. 苹果柠檬瘦身的奥妙 /21
6. 吃西餐该掌握的瘦身窍门 /24

- 
7. 巧克力，你是魔鬼还是天使 /26
 8. 吃面包是否比吃饭更容易减肥 /29
 9. 上乘食品——豆制品和奶制品 /30
 10. 吃醋拥抱美丽 /32
 11. 只能用眼睛吃冰淇淋吗 /34
 12. 现在就来素素看——新素食主义 /35
 13. 把握好进食时间，就把握了美丽 /37
 14. 喝咖啡能减肥吗 /38
 15. 与其吃得少，不如吃得好 /40
 16. 喝茶喝出好身材 /41
 17. 个性减肥方案大荟萃 /45
 18. 16种让你更窈窕的瘦身法 49

三、能完美一点就完美一点

可别太率性而行哦，“度”是把握事物的永恒标准，唯美瘦身法规里，红灯区是万万闯不得的！

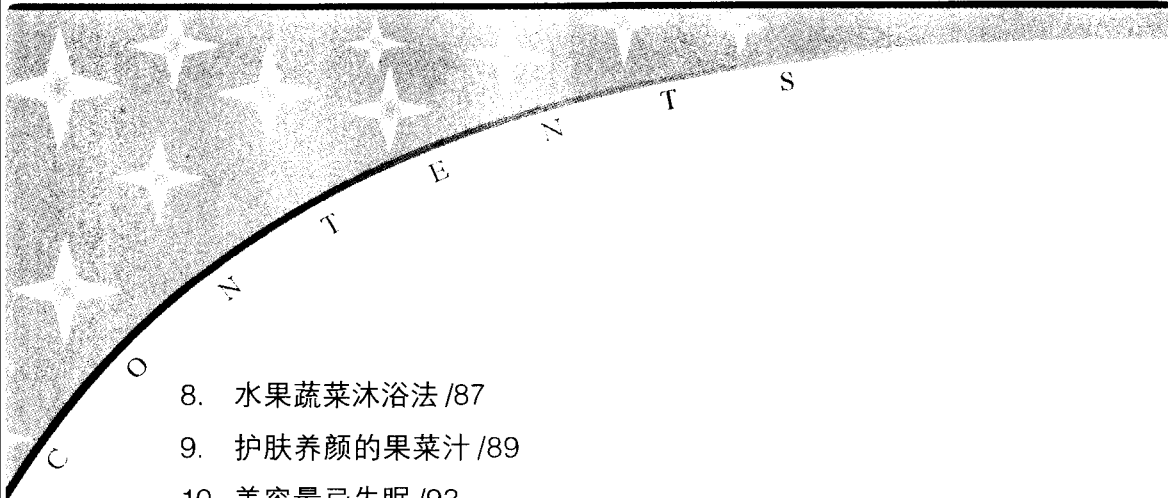
1. 喝水过多可是容易发胖的 /54
2. 将高脂肪食物和砂糖混合吃，能不胖吗 /54
3. 粗粮，真的爱你没商量吗 /55
4. 吃宵夜可是要发胖的哦 /57
5. 鲜果多未必减肥多 /58

6. 脂肪不是你的绝对敌人 /59
7. 单吃蔬菜可不行喔 /61
8. 小心盐的过量摄入 /62
9. 蜂蜜与糖，是否有区别 /63
10. 番薯并不是维生素 C 的宝库 /64
11. 蔬菜的营养因烹调方法而异 /64
12. 迅猛减肥——欲速则不达 /65
13. 走出“百慕大三角” /67
14. 养成良好的饮食嗜好 /69

四、让美肤成为瘦身的亲密好友

对多数瘦身族来说，光彩照人的肌肤是完美瘦身中的至高目标，可在达到瘦身目标的同时，苦恼也随之出现：身材的苗条往往是以皮肤受损为代价。

1. 一石二鸟的营养素 /74
2. 瘦身中的皮肤健美与饮食 /75
3. 身材和皮肤共享的圣品——水果、中药 /77
4. 吃出苹果般的白里透红 /79
5. 抚平岁月留下的皱纹 /81
6. 水：肌肤生命之源 /83
7. 常吃含维生素的食物 /85

- 
8. 水果蔬菜沐浴法 /87
 9. 护肤养颜的果菜汁 /89
 10. 美容最忌失眠 /93
 11. 食出细嫩肌肤 /94

五、为你精心打造的瘦身食谱健康美食每一天

瘦身菜单色彩斑斓，巧妙的搭配和选择，让你吃得健康又能达到减肥的目的，谁说熊掌和鱼不可兼得呢？

1. 多吃不胖的瘦身食材 /102
2. 瘦身小菜 /106
3. 消脂瘦身汤 /111
4. 瘦身美肤蔬菜汁与花草茶 /116
5. 养颜瘦身粥 /121
6. 三天快速瘦身健康食谱 /128

六、精彩推荐

品过美味佳肴，再撒上些许精致的花絮，无疑是锦上添花的完美无限！

1. 少睡为减肥 /140
2. 按摩减肥 /141
3. 减肥“走”着瞧 /146
4. 改变生活习惯的瘦身法 /149

美食与 美女是一对死敌吗



那些整天大街小巷寻找美食发誓要吃遍全城全国乃至全世界的女人们中，不乏体态婀娜玲珑、皮肤娇好、活力四射的可爱美人！



1.吃还是不吃，这是个问题

记得美国总统布什在2002年访华时曾在清华大学的演讲中说：“20世纪70年代我来中国时，对中国人的印象最深的是几乎穿的都是相同的衣服，而现在不一样，就拿你们前排坐的来看，没有哪两个人穿得一样，从颜色到款式都很不同，这说明这个国家在各方面都取得很大的进步。”是的，我国的经济在迅猛发展，人们的基本生存要求已经得到满足，于是，随之而来的审美方面的精神要求也在不断地提高，追逐时尚和美丽愈来愈成为一种潮流，尤其是城市中的女性，甚至不惜

分来完美自己。其中，人们追逐美丽的重中之重是以少食、节食作为手段，有的甚至达到苛待女性们在追逐完美的付出的诸多代价：营养身，反而会增重肥身；惫，既影响美丽，同时

这可不是危言耸听的。研究结果表

明：人体内脂肪只有在转化成能量释放消耗后，才能真正减少；而能量的转化过程需要多种营养素的参与，这些营养素包括钙、铁、锌，维生素B₂、B₆、B₁₂和尼克酸等，它们存在于各类食物中，单靠摄取其中的一两种就会导致营养素比例的失衡；另外，当饮食中缺少某种或多种营养素时，脂肪转化为能量而消耗的过程会受到限制，从而使机体能量物质过剩，导致体内脂肪堆集而发胖。因此，我们要改变传统的节食减肥的观念。这种减肥方法除了伤害身体、导致其他疾病以外，还会使人的皮肤因为营养素摄入的不全面而显得憔悴暗淡，所以一定要形成正确

以自己收入中的绝大部分来打造完美体形成为女性重。为达此目的，许多女要(甚至是惟一)的减肥手自己的程度。然而，这些同时，却不知可能为此缺乏；非但不能减轻肌肤失去光泽，面目疲也将殃及到工作和生活。听，而是有着科学理论明：人体内脂肪只有在



越吃越瘦

的减肥观念和意识，一定要走出传统减肥的误区。

这里要特别强调的是，医学专家的临床实验证明：过度节食减肥，会“减”出脂肪肝来。这一点可要引起想减肥的胖兄胖妹们的高度注意。

正常人肝脏内脂肪的重量占肝脏总重量的2%~4%，如果超过5%，即为脂肪肝。研究表明：人体处于饥饿状态时，机体无法获得葡萄糖，而葡萄糖是人体必需的能量物质，为弥补其不足，机体将其他部位的脂肪与蛋白质动员起来，使之转化成葡萄糖进入血液，从而导致血液中游离脂肪酸增多，这些游离状态的脂肪酸一旦聚积在肝脏内且超过5%的比例时，就引发脂肪肝。

所以，减肥不能“因肥废食”，而应注意营养素的搭配，掌握一定的食量，并同时增加运动量，否则，不仅达不到苗条的效果，反而可能越减越肥。即使有些人一时将体重减下去，也很可能马上“东山再起”。更糟糕的是，有些人因过度节食而缺少微量元素，还将因此患上其他疾病，甚至加速衰老。

所以，那些爱美心切的女士们，千万不要盲从节食减肥的观念，而应该听从自己身体的召唤，这样既能给自己一个健康的身体，又能达到减肥的目的。

2. 瘦身新概念——快意享受美食，而非节食

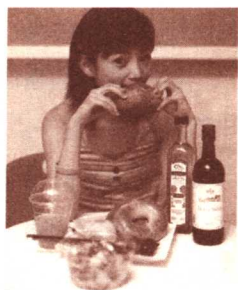
许多减肥者或许受传统减肥观念的毒害太深，总是刻板地认为，要减肥，就必须节食，孰不知，那些整天大街小巷寻找美食、发誓要吃遍全城全国乃至全世界的女人们中，却不乏体态婀娜玲珑、皮肤娇好、活力四射的可爱美人。《花样年华》中以23套美丽性感旗袍装迷倒众生的张曼玉，餐桌上全无矫情之态，一顿饭下来，从头汤到尾食甜点，她每一样都吃得津津有味；世界级名模陈娟红，朋友们最惊讶的就是她从来都不会拒绝任何自己喜欢吃的东西，而且食量特别大，可是她却能保持体型十几年不变。以65岁高龄当选为世纪美人的索菲亚·罗兰说：“切切不要以为减了几斤体重，你的人生就会有很大改变，生活本身比减肥重要得多。”看看那些整天不敢吃不敢喝、以减肥茶减肥饼干过日子的人，要么今天胖明天瘦，要么虚肥无力，要么瘦骨伶仃，实在没有半





越吃越瘦

分美感。而且,多年减肥下来,性格脾气也会变得易怒急躁。更可怕的是,过量节食减肥还有可能减智呢。因此或许我们应该倡导一种瘦身新概念——快意享受美食,而非节食。



快意享受美食也能瘦身,这可不是仅凭众所周知的明星事例寻求“碰巧”而得来的结论,而是有着充分的科学依据的。美国营养学专家迪安·奥尼什医生就对传统减肥观念提出挑战,还宣称自己找到了一种多吃也能减肥的灵丹妙药。他在不久前出版的一本《多吃减肥》的书中道出了全部奥妙:当改变了饮食结构而大量吃蔬菜时,进食多少就无关紧要了。奥尼什认为,应吃大量纤维素丰富的蔬菜和水果,直到有饱腹的感觉,这样有利于肠道的蠕动。以下是他向人们推荐的食谱。

早餐:谷物食品、脱脂酸牛奶、新鲜水果、鲜桔汁和一杯热饮。

午餐:烤土豆、充足的蔬菜、用柠檬和其他新鲜水果调配的沙拉。

晚餐:西红柿酱加蒜泥拌面条、扁豆汤、绿色沙拉、全麦面包和葡萄酒泡梨。

奥尼什说,肉类食品很容易转化成脂肪,然后在人体内储存起来,而蔬菜和水果中的蛋白质或碳水化合物要转化成脂肪却不是那么容易。他还特别指出,不含糖分的绿色蔬菜对减肥更为有效,因为绿色蔬菜所含的热量低于一个人吃进的其他蔬菜或水果所含的热量。

针对通过节食来减肥的传统观点,奥尼什指出,当进食量减少时,人体新陈代谢的速度就会降低,这样会使人产生疲劳感,动作迟缓,情绪低落,紧张不安,情况严重时还将造成某种程度的营养不良。他对此提出的解决办法就是改变所摄入食物的种类,多吃蔬菜和水果,这样,进食时摄入的数量和以前几乎相等,尽管摄入的热量减少了,但新陈代谢的速度不会随之下降,从而便能保持人们的身心健康和精力充沛。

3.从食中来的美丽

一个人的美丽除了指自己的容貌以外,当然还包括身材是否匀称、气质是否出众。能否让自己无论从容貌上,还是身材上都散发出动人的气息,得到旁人的钦羡,其决定因素除了有自然的先天因素之外,还包括后天饮食的精心调理。然而很多年轻的女士却始终追逐潮流,一意孤行地将减肥进行到底,她们在“残忍”地对待自己身体的同时,很少能明白这样一个道理:追求消瘦骨感的身材有可能要付出很大的代价,包括自身健康受到危害、皮肤皱褶,甚至下一代的身体受损。这样的减肥可以说是不健康的减肥,对人体有损无益。

所以,近些年来,一些美容专家特别强调,关于减肥,关键在于对身体内部进行良好的调节,尤其是饮食方面。这对许多食品的摄入,对人体机体的调理都能起到积极的作用。可以说,吃出你的美丽,从饮食调节中获得健康的肌肤和健康的身材正是现代美容医学所积极倡导的。

这种饮食调节不但包括食物的选择,还包括饮食习惯等。下面我们先以进食顺序来作说明。

许多人觉得进食顺序无关紧要,其实,讲究进食有序非常有利于减肥。原因何在?现代营养学认为,调整进食顺序可以降低我们的食欲及减少胰岛素的分泌,对减肥有帮助。



最佳的用餐顺序是:用餐前先喝一杯水,接着吃蛋白质类食物(肉、鱼、蛋、豆类)适量,再吃脂肪类食物和蔬菜、水果,最后才吃淀粉类主食(米、面、马铃薯)。蛋白质对于保证减肥者的营养很重要,如果蛋白质摄入不足,人体内的能量会逐渐分解消失,

对健康不利,所以,蛋白质的摄入量要足够。脂肪让人有饱胀感,可以缓解饥饿的感觉,且脂肪不会刺激胰岛素分泌,而胰岛素是一种增胖荷尔蒙,所以脂肪类食物排在第二位。至于最后才吃主食类食物,是为了防止主食类食物摄入过量,从而使胰岛素浓度上升,导致增肥。

上面只是举了进食有序的例子来说明调整饮食对减肥的重要性。有了这些科学理论的支撑,你是否能从今天开始改变你的传统减肥观念呢?





4.一日三餐四餐，体形优美依然

年轻女性们总想通过一些想当然的方式来达到身段的苗条，譬如，将一日三餐改为两餐，尤其是在办公室里工作的女性，由于好睡懒觉，经常空着肚子不吃早餐，这种情况在很多人眼里也已经是司空见惯。当然，不仅仅是单身女性如此，早晨上班时，随便买一瓶牛奶喝下去就了事的男性也不乏其人。

这类人不吃早餐好像还很有一套自己的理由。如果问他：“为什么不吃早餐？”回答多数是：“不想发胖。”为了不想发胖，因此“肚子空了也不觉得饿”，可是实际效果如何呢？可以说是零。

人体内的血液负责输送营养至全身各处，如果这些血液里面有时候营养丰富，有时候营养全无，身体将陷入非常不安定的状态。人体如果长时间处于饥饿状态，一旦进食，血液里吸收了丰富的营养时，就会拼命地积蓄那些营养，哪怕是微量，也照样储存，因此，在不大健康的身体里面，脂肪将会愈积愈多。所以，要保持健康就必须注意到这一点。

实际上，最理想的用餐数为一天四次。为什么呢？

当我们患病时，医生总是会告诉我们，一天服四次或六次的抗生素药片，这是因为血液里的药物浓度要达到一定程度才可以实现杀菌的目的；如果药物的杀菌力比细菌微弱，细菌的抵抗力反而会增强，药物也会失去作用。营养也一样，只要你平均地加以吸收，与家里有固定的收入一样，身体不但不会储存脂肪，还会很健康，你也可以安心过日子。因此，从保持血液中正常的营养浓度这个角度来看，每天的用餐数应该以四餐最为理想。一天如果吃四餐的话，可将每餐的食量减少，以没有空腹感为限，这样身体也能够日趋苗条。

虽然一日四餐最为理想，但是就人们长期形成的饮食习惯来看，一般都是采用三餐制，因此，我们也可以认为一天吃三餐是比较符合生理需要的。

然而现在许多人改成两餐，实在是违反了生理常规。如果我们改成两餐的话，究竟会出现哪些问题呢？首先由于用餐的时间间隔拉长，血液里的营养供应便难以顺畅、持续，于是人体本能地会产生强烈的食欲，因此一到用餐的