

图书在版编目(CIP)数据

低卡美人养成术/冯小菁编著. - 上海:上海文化出版社,2007
(健康生活馆)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 182 - 7

I. 低… II. 冯… III. 女性 - 减肥 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 107570 号

责任编辑 胡燕贤
文字润饰 陈璐妍
装帧设计 王 婧

书 名· 低卡美人养成术

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.slcm.com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 凯基印刷(上海)有限公司

开 本 889 × 1194 1/28

印 张 $5\frac{2}{14}$

图 文 144 面

版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—7,000 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 182 - 7/TS·367

定 价 22.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 52262195



冯小青◆编著

瘦身协会资深教练

对时下的减重风潮有独到的见解

注重饮食与运动相结合的瘦身理念

希望与注重生活品质的朋友们一起分享

保持好身材的奥秘

健康生活馆 

冯小青◆编著 

低卡Kcal 美人

To Be A Slim Beauty

养成术

瑜伽+减肥水果 有氧操+瘦身七日餐

- 减肥≠节食！！
- 饮食与运动相结合才是瘦身关键
- 少了卡路里 多了吸引力
- 低卡美人就是这样养成的



上海文化出版社



低卡Kcal

美人

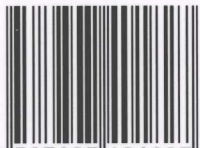
To Be A Slim Beauty

养成术

瑜伽+减肥水果 有氧操+瘦身七日餐

- 减肥 ≠ 节食！！
- 饮食与运动相结合才是瘦身关键
- 少了卡路里 多了吸引力
- 低卡美人就是这样养成的

ISBN 978-7-80740-182-7



9 787807 401827 >

定价：22.00元





低卡Kcal

美人

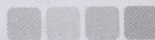


To Be A Slim Beauty

养成术

瑜伽+减肥水果 有氧操+瘦身七日餐

冯小青◆著



上海文化出版社



序：

合理瘦身，尊重健康

为什么生长在自然界中的动物不会注意体重问题？

为什么再忙碌的人都会对自身的体重产生困扰？

为什么就连人们家养的宠物也会过度肥胖？

那是因为在现代，我们每天饮食所摄入的天然食物的成分越来越少，人们运动的量也越来越少，加上很多人采用一些不合理的、甚至会伤害健康的减肥方法，从而使人的代谢率越减越低。社会的发展速度已经远远超过了人类的进化速度，所以现代人必须要培养符合现代人作息规律的饮食营养观。

健康减肥不单单是指单纯的运动，在减肥的过程中勤于用脑，并且有恒心、有持久力，也是减肥的一大途径。日常的饮食和运动是用来维持人体细胞的新陈代谢的，如想要通过改变日常的饮食以及运动来达到减肥目的，应重点注意营养均衡，切忌锻炼过度。本书着重介绍健康减肥的关键和难点，相信对你的减肥会有所帮助，并增加你心灵的愉悦与自信的神采。





目录 CONTENTS

序 合理瘦身，尊重健康

一 减肥要注重科学 ····· 10

【一】肥胖的原因 ····· 10

【二】减肥是一个过程 ····· 11

【三】常见食品热量参考表 ····· 13

(1) 水果类 ····· 13

(2) 肉类 ····· 16

(3) 豆类 ····· 20

(4) 蔬菜类 ····· 21

(5) 五谷类 ····· 23

(6) 饮料类 ····· 25

(7) 糖类 ····· 25

(8) 菌藻类 ····· 26

(9) 糕点小吃 ····· 26

(10) 蛋类 ····· 28

(11) 水产类 ····· 29

(12) 其他类 ····· 31

二 “纤”体有道 ····· 32

【一】何谓膳食纤维 ····· 32

【二】膳食纤维分类 ····· 33

【三】膳食纤维作用 ····· 33

(1) 控制体重, 有效防止肥胖	34
(2) 排毒养颜功能	34
(3) 提供营养, 增强身体免疫力	34

三 饮食均衡有利减肥 35

【一】水果瘦身 35

■ 苹果	36
------	----

■ 番茄	36
------	----

■ 香蕉	37
------	----

■ 奇异果	37
-------	----

■ 菠萝	38
------	----

■ 葡萄柚	38
-------	----

■ 柠檬	39
------	----

水果、蔬菜含糖量列表	40
------------	----

【二】色拉减肥 41

瘦身色拉料理DIY	42
-----------	----

【三】减肥营养食谱 44

(1) 减肥菜谱介绍	45
------------	----

(2) 减肥粥的煲法	47
------------	----

(3) 瘦身七日, 合理安排饮食	50
------------------	----

【四】几种典型的减肥食物 56

土豆	56
----	----

目录 CONTENTS



目录 CONTENTS

木瓜	64
山楂	66
金针菇	68
冬瓜	70
绿豆芽	73
萝卜	75
魔芋	77

四 最健康的减肥方式：运动 ···· 79

【一】日常运动消耗热量参考表	81
----------------	----

【二】有氧运动	82
---------	----

【三】你该选择哪种运动瘦身方式	88
-----------------	----

(1) 20岁的你如何让自己更窈窕	89
-------------------	----

(2) 21岁~25岁美女窈窕术	90
------------------	----

(3) 26岁~30岁美女窈窕术	91
------------------	----

(4) 31岁~35岁美女窈窕术	92
------------------	----

(5) 36岁以后美女窈窕术	94
----------------	----

【四】办公室瘦身法	95
-----------	----

【五】五招减去下半身多余脂肪	98
----------------	----

【六】睡前三分钟塑造好身材	100
---------------	-----

【七】让自己的腰细点再细点	103
---------------	-----

【八】走路练就好好身材	105
-------------	-----

(1) 走路也能减肥吗?	105
--------------	-----

目录 CONTENTS

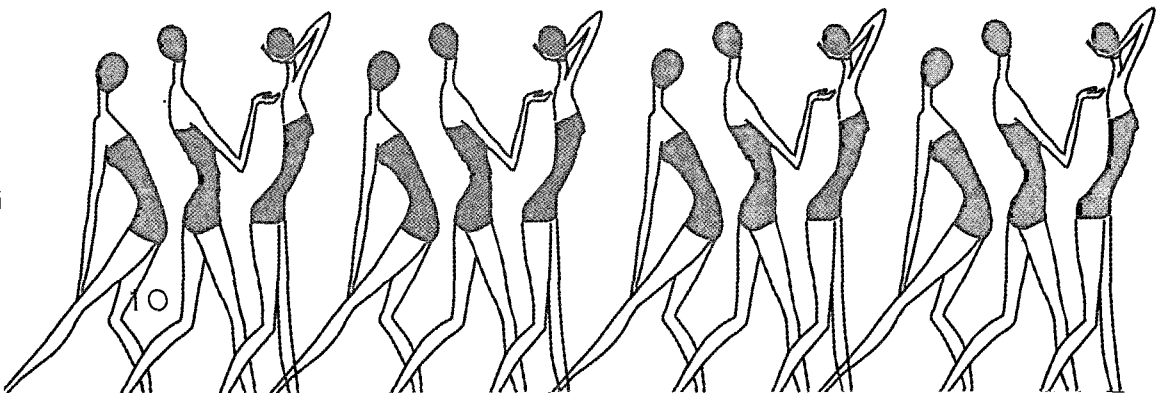
(2) 走路减肥的训练计划 ·····	107
(3) 走路正确姿势 ·····	112
(4) 避免进入步行减肥的误区 ·····	113
【九】运动的“安全期” ·····	115
(1) 四项最受女性关注的运动 ·····	115
(2) 四大错误的“安全运动” ·····	118
【十】普拉提斯 ·····	122
(1) 普拉提斯是什么? ·····	122
(2) 普拉提斯所拥有的特性 ·····	123
(3) 普拉提斯的针对人群 ·····	124
(4) 普拉提斯的呼吸原则 ·····	125
(5) 普拉提斯的基本功训练 ·····	126
(6) 普拉提斯几个基本动作原则 ·····	129
(7) 普拉提斯的特点及练习重点 ·····	131
(8) 普拉提斯之保健功效 ·····	135
(9) 普拉提斯受欢迎的因素 ·····	135
(10) 普拉提斯的练习须知 ·····	137
(11) 普拉提斯的家庭简易操 ·····	138
 五 如何让减肥成为一种习惯 ·····	 139



减肥|要科学。1

【一】肥胖的原因

产生肥胖的原因有很多种，故肥胖也有很多种类型，我们在减肥的时候应根据不同的类型采取合适的方式。医学上认为，没有特别的病因而造成的肥胖称为单纯性肥胖。大部分正在被肥胖所烦恼的美女们都属于此类。对此，只有饮食调配和适宜的运动才是最主要的减肥方法。



肥胖主要由三大原因造成

◆遗传◆

现代科学已证明，遗传变异可导致肥胖。这种致使人肥胖的染色体位于Insig2基因上游，它直接影响身体的总脂肪代谢量。如果父母双方皆身带变异染色体，那么后代患上肥胖的概率也比普通人高出22%。

◆摄入多过消耗所需◆

人每天能消耗的热量是有限的，如果说从食物中所得到的热量，远远超过消耗需要的热量，那么剩余的热量将转为脂肪，累积在脂肪细胞内，久而久之就造成了肥胖。

◆新陈代谢的降低◆

食用蔬菜水果具有提高新陈代谢速度的作用。如果平时饮食只吃肉类和一些没有营养的食品，少吃或者不吃蔬菜水果，将会使新陈代谢率降低，容易导致肥胖。而人到了中年以后，新陈代谢率也将会大大地降低，身体将比较年轻时容易发胖。

【二】减肥是一个过程

人要维持现有的重量，每天每公斤体重需要30~35卡路里的热量。也就是说，一个45公斤的人，每天吃进1350~1575卡路里，体重会维持正



常水平。如每天多吃了200卡路里而维持一个月，就会长肥1公斤；相反每天少吃了200卡路里而维持一个月，则可减肥1公斤；每天少吃了800卡路里而维持一周，同样也可减肥1公斤。也就是说，每5600卡路里热量可转换1公斤脂肪。

人体如果想要安全且有效地运作，生理上每天至少需要1000卡路里的热量，否则，心肌和血管平滑肌的蛋白质将会逐渐流失，从而造成心血管疾病，严重的话将会死亡。另外，如果为了减肥，很长一段时间都维持每天摄入的热量低于1000卡路里，会导致人体细胞由于长期营养不足而转变成癌细胞，种下几十年后得癌症的隐患，这一点是一般人所未曾想到的。所以说长期营养不良是患癌症的主要原因之一。

研究肥胖症的众多学者认为，安全健康的减肥是每周减肥不要超过1公斤。肥胖的人如果把日常所吃的食物减半，大约就可每天减去近1000卡路里热量，这样每周就能减1公斤。但如果你本来就吃得不多，则没有必要硬是减少进食，节食减肥期间每天所摄取的食物热量也一定不能少于1000卡路里。

算一下你维持现在体重每天需要摄入多少热量

年龄	男（体重单位为公斤）	女（体重单位为公斤）
10~17岁	$(17.5 \times \text{体重} + 651) \times \text{活动系数}$	$(12.2 \times \text{体重} + 746) \times \text{活动系数}$
18~29岁	$(15.3 \times \text{体重} + 679) \times \text{活动系数}$	$(14.7 \times \text{体重} + 496) \times \text{活动系数}$
30~59岁	$(11.6 \times \text{体重} + 879) \times \text{活动系数}$	$(8.7 \times \text{体重} + 829) \times \text{活动系数}$
60岁~	$(13.5 \times \text{体重} + 487) \times \text{活动系数}$	$(10.5 \times \text{体重} + 596) \times \text{活动系数}$

劳动强度**男子活动系数****女子活动系数**

轻度

1.55

1.56

中度

1.78

1.64

重度

2.10

1.82

如:一位体重45公斤、年龄20岁的女士,工作是文员(轻度劳动),她维持现今体重每天要摄入的热量

$$(14.7 \times 45 \text{ 公斤} + 496) \times 1.56 = 1805 \text{ 大卡}$$

由于有些人会使用不健康的减肥食品,或通过过度节食来保持体重,也就是想不用每天摄入这么多的热量就可以维持现有体重,那么这些人代谢水平可能会变得比常人低,所以请不要随便使用不健康的减肥方法。

【三】常见食品热量参考表

(1) 水果类

食品名称	热量(大卡) / 可食部分(克)	食品名称	热量(大卡) / 可食部分(克)
松子仁	698/100	奇异果	56/83
松子(生)	640/32	苹果(黄元帅)	55/80
核桃(干)	627/43	金橘	55/100
松子(炒)	619/31	京白梨	54/79

食品名称	热量 (大卡) / 可食部分 (克)	食品名称	热量 (大卡) / 可食部分 (克)
葵花子 (炒)	616/52	苹果 (国光)	54/78
葵花子仁	606/100	桃 (黄桃)	54/93
山核桃 (干)	601/24	海棠 (罐头)	53/100
葵花子 (生)	597/50	苹果 (倭锦)	50/86
榛子 (炒)	594/21	鸭广梨	50/76
花生 (炒)	589/71	葡萄 (巨峰)	50/84
花生仁 (炒)	581/100	葡萄 (玫瑰香)	50/86
南瓜子 (炒)	574/68	桑葚	49/100
西瓜子 (炒)	573/43	青香蕉苹果	49/80
南瓜子仁	566/100	红香蕉苹果	49/87
花生仁 (生)	563/100	黄香蕉苹果	49/88
西瓜子仁	555/100	橄榄	49/80
榛子 (干)	542/27	莱阳梨	49/80
杏仁	514/100	苹果梨	48/94
白果	355/100	紫酥梨	47/59
栗子 (干)	345/73	冬果梨 (罐头)	47/100
莲子 (干)	344/100	橙子	47/74
葡萄干	341/100	巴梨	46/79
苹果脯	336/100	祝光苹果	46/86
杏脯	329/100	桃 (旱久保)	46/89
核桃 (鲜)	327/43	樱桃	46/80
金丝小枣	322/81	苹果 (红富士)	45/85
果丹皮	321/100	伏苹果	45/86
无核蜜枣	320/100	福橘	45/67
桂圆肉	313/100	印度苹果	44/90

食品名称	热量 (大卡) / 可食部分 (克)	食品名称	热量 (大卡) / 可食部分 (克)
桃脯	310/100	红玉苹果	43/84
西瓜脯	305/100	酥梨	43/72
大枣 (干)	298/88	鸭梨	43/82
花生 (生)	298/53	芦柑	43/77
杏酱	286/100	葡萄 (紫)	43/88
海棠脯	286/100	桃 (五月鲜)	42/93
苹果酱	277/100	蜜橘	42/76
桂圆干	273/37	菠萝	41/68
桃酱	273/100	雪花梨	41/86
草莓酱	269/100	番石榴	41/97
干枣	264/80	桃 (久保)	41/94
柿饼	250/97	蜜桃	41/88
椰子	231/33	柚子 (文旦)	41/69
乌枣	228/59	四川红橘	40/78
黑枣	228/98	苹果 (罐头)	39/100
密云小枣	214/92	枇杷	39/62
莲子 (糖水)	201/100	小叶橘	38/81
沙枣	200/41	冬果梨	37/87
栗子 (鲜)	185/80	杏子 (罐头)	37/100
红果 (干)	152/100	杏	36/91
酒枣	145/91	李子	36/91
鲜枣	122/87	柠檬	35/66
芭蕉	109/68	李子杏	35/92
红果	95/76	哈密瓜	34/71
香蕉	91/59	西瓜 (京欣一号)	34/59