

自然减肥全书

启动宜人、安全的减肥攻略，塑造不易发胖的永瘦型体质！

夏晓丹◎编著



中国纺织出版社

自然 减肥 全书

夏晓丹 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

为什么有的人减肥难以成功? 因为嘴馋、暴食、偏食、不喜欢运动……既然大家都知道症结所在, 为什么苗条梦想还是无法实现? 因为缺乏行之有效的全方位减肥理念。本书打破了一般减肥读物只介绍寥寥几种减肥方法的常规, 把多种行之有效的减肥妙法结合起来, 使人随时能够抓住生活中的每一个减肥契机, 完全不借助减肥药, 而收获匀称、健康和自信!

图书在版编目(CIP)数据

自然减肥全书/夏晓丹编著. —北京: 中国纺织出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5064-4691-4

I. 自… II. 夏… III. 减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 165749 号

编委会:

刘璐	刘丹	刘敏艳	刘玉霞	刘虹
罗薇	路明明	蔡霞	杜春娟	王澜
万丽				

策划编辑: 胡成洁 责任编辑: 郭沫

特约编辑: 宋蕊 责任印制: 刘强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2008年1月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 15.5

字数: 218千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



目 录

Contents

第 1 章	越过减肥的心理鸿沟	1
第 2 章	让体重暴增的生活方式	8
第 3 章	不要把希望寄托于减肥产品	14
第 4 章	从一日三餐入手	21
第 5 章	水果, 吃出你的美丽	40
第 6 章	燃烧脂肪的调味品	53
第 7 章	低热量肉类	59
第 8 章	在零食与减肥之间游移	62
第 9 章	对高热量饮料说再见	66
第 10 章	喝茶减肥	68
第 11 章	咖啡减肥妙处多	73
第 12 章	排毒与减肥	76
第 13 章	最 in 瘦身饮食	90
第 14 章	有氧运动减肥	98
第 15 章	局部减肥的秘密	103
第 16 章	抓住每一个机会减肥	113
第 17 章	减肥运动健美先行	121
第 18 章	游出美人鱼一样的好身材	133
第 19 章	日行万步不反弹	137
第 20 章	骑自行车减肥, 得到意想不到的效果	143
第 21 章	跳绳, 跳出完美身材	150
第 22 章	跳舞, 最美的减肥运动	155
第 23 章	保持身材的拉伸运动	165

第 24 章	瑜伽，最受欢迎的纤体运动	171
第 25 章	做个普拉提女人	183
第 26 章	舍宾，塑造属于你的美丽	191
第 27 章	性感新锐钢管舞	198
第 28 章	避免不利减肥的运动	202
第 29 章	学会自我按摩	205
第 30 章	针灸减肥	212
第 31 章	精油瘦身	217
第 32 章	减肥的心灵鸡汤	225
第 33 章	生理周期，减肥的加速器	230
第 34 章	让习惯成为自然	236

越过减肥的心理鸿沟

说起肥胖，想必大家不会陌生，走在大街上，十个人中必有一个肥胖者。虽然肥胖者经常会被人说成“富态”或是“富贵命”，但还是有人会说“你最近怎么胖了”之类的话，此时，应该没几个人会高兴吧！

肥胖是指体内脂肪堆积过多和（或）分布不均匀、体重增加，是遗传因素和环境因素共同作用的结果。它是多种复杂情况的综合，常伴随高血压、糖尿病、血脂异常、缺血性心脏病等，因而也是一种代谢异常性的疾病。肥胖不仅影响人的体形美，还给常人增加负担，在人体内增加了不必要的物质，造成不良后果。

所以，现在减肥已经成为一种潮流，成为爱美之人茶余饭后的必谈话题。翻开报纸杂志，打开网页浏览，没有不提减肥的。但是，现在很多人盲目减肥，轻信一些虚假广告，被其夸张的字眼所迷惑，没从自身出发，造成不必要的损失。

肥胖的类型

肥胖不仅令人行动不便，而且危害人体健康，缩短人的寿命。因此，要增强体质、健康长寿就不能过于肥胖。越来越多的人也意识到了这一点，开始加入减肥大军，减肥也成为当下最时尚的名词之一。但很多人在开始时走了不少弯路，没从自己本身考虑，反而收不到明显效果。中医上讲求“对症下药”，肥胖也是一样。由于每个人体质不同，引发肥胖的原因也各有不同，先弄清楚自己肥胖的类型，然后再开始科学减肥，才会收到事半功倍的效果。

先让我们来了解一下肥胖的几种主要类型吧。

病理性肥胖

病理性肥胖多是由内分泌失调引起的，即肥胖的物质代谢异常，主要是碳水化合物的代谢如糖代谢、脂肪代谢的异常。脑部损伤、炎症或肿瘤等，导致下丘脑或垂体病变时也可引起肥胖，如柯兴氏综合征、肝炎后肥胖等。肾上腺皮质功能亢进、性腺功能不足、甲状腺功能减退等也可使人发胖。通常病理性肥胖经过治疗，可以逐渐恢复到正常的体质状态。

遗传性肥胖

遗传性肥胖大家比较熟悉，经常会在街上或超市里看到一家三口都较为肥胖，这就是遗传肥胖。父母有一方为肥胖者，则其子女的肥胖几率有 41% ~ 50%；若父母皆为肥胖者，子女的肥胖几率则更大，会达到 80%。在调查的一组肥胖儿童中，39% 其母亲肥胖，12% 其父亲肥胖，18% 为双亲肥胖。这些数据表明，肥胖与遗传有一定关系，也就是说，肥胖是具有一定遗传性的。

肥胖可由父母的遗传获得，也可能是由某些遗传疾病所致，如肥胖生殖无能综合征、性幼稚、色素性视网膜炎、多指（趾）畸形综合征、糖元积累病、三低肥胖综合征等。不同的遗传疾病将产生不同的体型特征，如矮胖型、腹胖型、臀胖型等。

推测遗传性肥胖的原因之一，可能是由遗传基因决定的，但目前尚未肯定哪个基因位点与肥胖有关；原因之二，有肥胖病者的家庭多有饮食过量的生活习惯，用同样的方法喂养子女，难免不得同一种疾病。最新研究显示，肥胖者体内存在一种功能独特的基因，主要因为遗传，由于这种基因只藏在肥胖者的体内，于是称其为肥胖基因。肥胖基因原本是应付困难时期的“保险装置”，它可以促使体内充分地利用一切食物，吸收养料并将其储存起来。在一些长期极度贫困的地区，居民体内的肥胖基因积累较多，以便从有限的食物中吸收尽量多的养料储存起来。到了富裕的现代社会，随着人们餐桌上的食物不断丰盛起来，肥胖基因便成了人们的负担，由生命的保护神变成了导致肥胖的罪魁祸首。

药物性肥胖

没有因为遗传而肥胖的人群是幸运的，但是有一部分人却因为特殊的病症，不得不服用某种带有副作用的药物，因此导致了肥胖。如安定片在治疗精神错乱病症上有显著的效果，但却有副作用，即服用安定片的人在最初的10周内一般会增加4千克体重，在接下去的一年中还会另外增重4~5千克。治疗癫痫症的抗惊厥药物和治疗高血压的降压药、治疗艾滋病的蛋白酶抑制剂和包括可降血糖的胰岛素在内，都与体重增加有关。使用 β -阻断剂（一种治疗心血管病药物）的人平均增重1.2千克，而服用避孕药两年的人体重平均增加超过5千克。就算是普通非处方药的抗组胺剂也会让人增加体重。

这类肥胖者约占总肥胖者的2%。就一般情况而言，停止使用这些药物，肥胖情况可自行改善。但遗憾的是有些患者可能由此成为“顽固性肥胖”。

化学物质导致肥胖

人们在日常生活中，总要接触一些化学品，如杀虫剂、染料、调味料、香料、塑胶、树脂、溶剂等，这些化学物质或被人们吞食、吸入，或通过皮肤吸收。有证据表明，仅仅少量的化学物质就可能导致体重增加。

这些化学物质中有些可能是内分泌扰乱剂，会干扰如雌性激素等激素的功能。对众多动物和人的研究表明，当雌性激素不能正常行使其功能时，就会导致肥胖。如今，人们接触这类化学物质的机会呈增加趋势。

营养过剩导致的肥胖

随便问一个人，为什么肥胖已经成为一种趋势，他准会回答因为现在人吃得太多，燃烧的卡路里又太少的缘故。如学校体育活动少，孩子玩计算机游戏比玩球类运动多，垃圾食品入侵市场，人们在餐馆吃饭的次数越来越多，加工食品中增加了糖浆的使用量。肥胖的根本原因是摄入的热量超过自身消耗的热量，生活水平的提高、饮食条件的改善，加上许多人又不注意均衡饮食，并且偏好高热

量、高脂肪的食物，从而导致肥胖。

看看你超重了吗

在这样一个以瘦为美的时代，越来越多的人开始关注减肥，关注自己的形体。人有胖瘦之分，体重过轻则为瘦，过重则为胖，那么以什么样的标准来衡量是胖还是瘦呢？这当然要有个参照值，这个参照值，我们把它称之为标准体重。

普遍的计算方法

目前，较普遍采用的衡量体重的计算方法有两种。

其一：成年标准体重（千克） $=$ 〔身高（厘米） -100 〕 $\times 0.9$

其二：男性标准体重（千克） $=$ 身高（厘米） $- 101$

女性标准体重（千克） $=$ 身高（厘米） $- 100$

最新计算中国人理想体重的方法

以上两种计算方法，基本已被广泛采用。而最近推出的一种计算中国人理想体重的方法：

北方人理想体重（千克） $=$ 〔身高（厘米） $- 150$ 〕 $\times 0.6+50$

南方人理想体重（千克） $=$ 〔身高（厘米） $- 150$ 〕 $\times 0.6+48$

儿童标准体重的简便计算方法：

1~6个月标准体重（千克） $=$ 出生体重（千克） $+ 月龄 \times 0.6$

7~12个月标准体重（千克） $=$ 出生体重（千克） $+ 月龄 \times 0.5$

1岁以上儿童标准体重（千克） $= 8 + 年龄 \times 2$

国际上流行的标准体重测量方法

近年来国际上流行使用利用体重指数研究人体肥胖度的标准体重测量方法，即BMI（Body Mass Index, 身体质量指数）体重指数法或凯特勒系数法。

计算公式如下：

$BMI = \text{实际体重 (千克)} / \text{身高 (米)}^2$ 的平方

肥胖的世界标准：BMI 在 18.5 ~ 24.9 属正常范围；BMI 大于 25 为超重；BMI 大于 30 为肥胖。

凯特勒规定人体标准体重指数为 $BMI=22$ ，它是从免疫学角度通过各种数据制定出来的。

根据：标准体重 (千克) = 身高 (米)² × 22

肥胖度 = $[\text{实际体重 (千克)} / \text{标准体重 (千克)} - 1] \times 100\%$

日本学者对胖瘦提出如下评价：

体重低于标准体重 20% ~ 24%，则为 2 度消瘦；

体重低于标准体重 10% ~ 19%，则为 1 度消瘦；

体重低于或高于标准体重 10% 以内，则为正常范围；

体重高于标准体重 10% ~ 19%，则为 1 度肥胖；

体重高于标准体重 20% ~ 24%，则为 2 度肥胖；

体重高于标准体重 25%，则为 3 度肥胖。

由于人的体重与许多因素有关，不同人体之间有差异，同一个人一天不同的时间也会有一定变化，加之地理位置（如地心引力的原因）、季节、气候、自身情况的不同，对体重也有一定影响，因而很难完全符合标准体重。也就是说，难以用一个恒定值来表示标准体重，而应当是一个数值范围，我们把这个数值范围称之为正常值，一般在标准体重 $\pm 10\%$ 。超过这一范围，则称之为异常体重。

标准体重的优点

通常标准体重的人都属于饮食比较均衡，身体各方面机制比肥胖者更加优越。对肥胖症的研究显示，同样的身高，体重越重的人死亡率于高，寿命越短。进行动物实验的结果也显示，一生饮食限量但营养不缺的动物，体重较轻、寿命较长，因为食量较小容易躲过食物的慢性毒，生大病的几率降低，且体重较轻者心脏负担也轻，故能长寿。

体重超标的不良后果

体重超标不仅影响形体美观，还会对自身造成困扰。人体过于肥胖，脂肪组织大量聚集，会给人体造成额外负担，因此肥胖者经常容易感到疲乏、呼吸短促、怕热多汗、不能从事较重的体力活动等，还容易引起各种神经性不适之症。许多疾病也源于肥胖。如肥胖患者因胰岛素分泌增加而易患糖尿病；其脂肪组织中胆固醇贮存多，因此体内总胆固醇增加，胆汁中胆固醇排泄量也增加，导致胆结石发病率上升；同时，胖人血中甘油血脂增高，易诱发和加重动脉硬化和冠心病等。

据统计，肥胖者并发脑栓塞与心衰的几率比体重正常者高1倍，患冠心病几率比体重正常者多2倍，高血压发病率比体重正常者多2~6倍，患糖尿病较体重正常者高4倍，患胆结石较体重正常者高4~6倍。更为严重的是，肥胖者的寿命明显缩短，据报道超重10%的45岁男性，其寿命比体重正常者平均要缩短4年。

在日常生活当中，肥胖也会带来一些不必要的麻烦。如求职面试时，肥胖者常常会给人留下不太好的印象；肥胖者本身也会因为肥胖而存在心理阴影，不够自信等；在个人问题上也会受到一定影响。

减肥是一种生活态度

以上的种种原因使越来越多的人加入了减肥大军。但减肥不是一天两天的事，要有坚持下去的恒心和意志力。很多人都是嘴上喊着减肥，其实并没有做到，三天打鱼，两天晒网是没有效果的。要养成均衡膳食的饮食习惯，美丽、健康的减肥秘诀是：不绝食、不限食量，避免吃高热量食物，三餐正常吃。

坚定减肥信念

到今天为止，你减过多少次肥了？很多人经常半途而废，要么经不起美食的诱惑，要么抵挡不住零食的美味等，所以当你下决心要减肥时，就要有坚定的信

念。如可以买件自己喜欢却因为太胖穿不了的衣服挂在床头激励自己，也可以和朋友约定互相监督等。

减肥需要一个长期的过程，不可能在短期内实现，三天两头变换减肥的做法是不可取的。不管选择哪种减肥方法，都要有“面壁十年图破壁”的决心，持之以恒。凡是减肥卓有成效的人，其共同经验就是坚持执行、从不间断。一旦选定了合适的减肥方法，制订了减肥计划，就要坚持执行，不受任何干扰。如节制饮食，在家、在外要一个样，不能在家节食，在外大吃大喝；又如体育锻炼等，要是认为少坐 1~2 次没有什么关系，不会影响减肥效果，这样是收不到应有的减肥效果的。减肥不仅是形体的锻炼，也是对意志和毅力的考验。总之，想减肥就应该对自己要求高一点。

为了漂亮，为了那件想穿但是穿不上的衣服，为了别人羡慕的眼光，下定决心努力减肥吧。从此不再眼红别人苗条的身段，因为不久自己也会成为别人眼中的美丽风景。

合理克制食欲

有一些人坚持不下去的原因是由于情绪不稳定，当一个人情绪不稳定或是有烦恼忧心时，常常会在无意识中走满足口欲这条路，于是便大开吃戒了。遇到这种困境时，不要自我封闭，最好能出门旅行、郊游或是做运动，调整一下情绪。此外，去看电影、听音乐会或是找很久没见面的老朋友聊聊天，都能舒缓焦虑的情绪而克制食欲。

习惯在晚餐之后还吃消夜才睡觉的人最好改掉这个习惯，饿的时候不妨喝杯不加糖的奶茶或药草茶镇静情绪。如果你为了摄取维生素 C 而大吃水果的话，由于吸收太好，最后还是会变成脂肪囤积起来。

适当克制食欲是防治肥胖和控制体重的有效方法，所以适时管好自己的嘴巴是非常必要的。

让体重暴增的生活方式

睡眠不足

睡眠不足与人们变胖是否有关联？答案是肯定的。按照“美国国家健康营养讯问调查”收集的数据显示，一夜睡眠时间少于7小时的人比睡眠时间高于7小时的人身体重量指数（BMI）高。与此类似的是“美国护士健康研究”历时16年对68000名妇女进行跟踪研究发现：每天平均睡5小时的人比睡6小时的人增重多，而睡6小时的人又比睡7小时的人增重多。

睡眠不足会影响代谢。瘦素是一种显示过饱的激素，当指示饥饿的胖素增加时，瘦素会下降，这时候人的食欲非常好。在一个睡眠实验中，连续两晚只睡4小时的人，其瘦素水平降低18%，而胖素增加28%。

在长达16年涉及68000位美国女性的大型研究中，研究人员发现：睡眠时间较为充足的女性，进入中年后不易发胖。在整个跟踪研究期间，与每天平均能睡上7小时的女性相比，那些每天平均只能睡5小时的女性的平均体重足足多了15千克。这说明，一个人的睡眠时间可以影响一个人的体重变化。

儿童睡眠不足同样容易肥胖。大多数家长认为，小朋友睡得越多越容易胖，其实正好相反。研究人员指出，睡眠时间越长，体内就会产生越多的荷尔蒙，而荷尔蒙有燃烧脂肪的作用。

暴饮暴食

人在短时间内一次进食过多对身体是有害的。然而我们中有太多的人因为种种需要经常参加饭局，如结婚宴席、朋友请客……席间不吃十二分饱，好像就对不起自己，相信大家都经历过吧。殊不知，这被专家认为是有可能引起肥胖的重要原因。在同样一段时间内，吃得越多，需要消化的就越多，然而能够被消化的食物是有限的，其他食物要么排出体外，要么就以脂肪的形式贮存在体内。

在暴食、饱餐开怀畅饮的同时，身体组织代谢、神经体液以及血管内流动的血液，都在奔腾、变化。其中产生的各种危险因素时刻威胁着人们的健康乃至生命。大量油腻或刺激性强的食物一举进入消化道中，不仅增加胃肠的负担，损害其内壁黏膜，而且还促使消化腺分泌亢进，诱发多种疾病，胃病就是其中之一。

暴食症大部分发生在女性身上，当我们听到这个名词时，大概都会联想到一些胖得快要走不动的人，其实不然，暴食症患者并不都是胖人，只是她们的体重波动会比较大，在较短的时间内，可能会有4~7千克的体重波动。

有些暴食症患者会在短时间内吃大量的食物，而后意识到自己吃的模式不正常，于是再重复地通过严重的节食、自我催吐或使用通便剂、泻药、灌肠药剂等药物以及过度运动等方法来减肥。

究其原因，凡暴食症患者都很自卑，外在一有压力，就以吃东西来发泄；又因为对自己没有信心，就会用极端的身材来评价自己，只要自己一胖起来，就觉得自己很丑。

暴饮暴食者可以通过改变吃东西的模式、解决生活上的压力、改变偏差的想法来一步步摆脱暴食的困扰。

暴饮暴食百害而无一利，尤其对肥胖人群来说，更是要顶住诱惑，避免因为一时嘴馋而后悔不已。

神经性贪食

神经性贪食症患者往往不能控制和限制自己的饮食，于是发生阵发性暴食，

在短时间内摄入数量惊人的食物。对于此类人群，专家建议：少吃多餐，用闹钟定时控制，养成定时进食的习惯；多多参加体育锻炼，可以先从散步开始。

不合理的饮食结构

现在，我们的日常饮食比较丰富，但是其结构并不合理。因为在我们的日常饮食中会摄入大量的脂肪（包括植物油和动物油），摄入较少的食物纤维和微量元素（大量存在于粗粮、蔬菜和水果中）。

由于生活习惯的原因，造成了人们三餐饮食分配比例不合理。现在大多数人早餐吃得比较少或根本不吃，中餐由于工作的原因可能会带饭或购买一些盒饭，晚餐往往会比较丰盛一些，饭后多数人会看电视、报纸或聊天，然后休息。这样就会造成晚间摄入能量过多，而人体的新陈代谢在晚间较慢，不能将这些食物所提供的能量全部消耗掉，很容易转化为脂肪贮存在体内。久而久之，便造成肥胖。

现在肥胖儿童的增多，很大程度上与饮食结构不合理有密切关系。有的儿童不喜欢吃蔬菜，就会缺乏维生素，会引起眼睛发干、发涩，从而导致近视的产生。糖尿病低龄化也是饮食不合理所致。过量进食高热量的食品，如奶油、薯条、饮料等，导致体重严重超标，甚至引起糖尿病。

减肥通常强调少吃，且强调多吃些水果和蔬菜，但将维持身体正常运行而必要的主食都被列入“黑名单”，就成了偏食。这种偏食现象往往会导致体内蛋白质、脂肪等营养物质严重缺乏，乳腺癌、结肠癌的发病率明显增高。尤其长期大量食用以饱和脂肪酸为主的食物，会引起体内内分泌紊乱，易引发子宫等器官肿瘤。

要远离肥胖靠盲目节食是无法从根本上解决问题的，而要有合理的饮食结构。首先要调整三餐的比例，合理的结构应是：早餐为 $2/5$ ，午餐为 $2/5$ ，晚餐为 $1/5$ ；其次要调整三大营养物质的比例。我们提出要做到三低一高，即低热量、低脂肪、低碳水化合物、高蛋白质。

常吃消夜

也许你经常在晚上大吃特吃，也许是为了准备考试，也许是轮到你值夜班，

也许只是因为心情不好，所有的理由听起来都冠冕堂皇，但在健康面前，还是改改这个坏习惯吧！

晚上睡觉前吃东西会发胖。人体内有交感神经和副交感神经，白天是交感神经的天下，消化吸收比较好；但到晚上换副交感神经上阵，吸收便不好了，吃得过多，脂肪会累积起来。如果晚上睡前吃东西，食物还没消化完就睡觉，能量无法消耗，被人体当作营养吸收，就会变成皮下脂肪。一旦蓄积成为皮下脂肪，便很难再燃烧掉。如果万不得已吃了，可尽量等消化完之后再睡觉。

如果因加班必须晚上9点以后才能吃晚餐，在吃些比较简单、容易消化吸收的东西。饭菜煮软一些，配上白煮鱼肉等，最容易消化。不要吃油炸食物、烤肉等消化时间较长的东西。

若非不得已要吃消夜的话，要尽量选择优质食品，如喝牛奶、吃水果、烫青菜等，因它们既无油又可让你有充分的饱足感，但只要吃七分饱就行了。你要避免喝咖啡、茶等刺激的饮料，因为它会令你更加兴奋。还有就是蛋糕、面包等甜食也要避免食用。

建议大家，尽量不要吃消夜，毕竟它对身体无益。聪明的你，应该知道如何善待自己！

无糖不欢

你爱吃甜食吗？如果你是个不折不扣的甜食爱好者，那么下面的文字你可要好好看啦！许多食品中都要添加糖，如饮料中平均含有约10%的蔗糖，甜点和饼干、蛋糕、奶油点心中含糖更多，而水果糖、巧克力等所含的成分中绝大部分都是蔗糖。有许多人，特别是女性，从小就养成了爱吃甜食的习惯。舞厅、茶座、酒吧中的点心和零食也主要是这类含糖食品，这也助长了人们爱吃甜食的习惯。然而，过多食用这类食品会对形体健美产生许多不良的影响。

最首要的就是导致肥胖，糖是纯热量食品，每100克白砂糖含热量1627千焦，麦芽糖含热量最低，也达1375千焦。由于糖的味道好，所以在吃甜点心或糖果时往往容易过量。如100克麦乳精含热量1508千焦，100克夹心糖果含热量1484千焦，100

克奶油蛋糕含热量 1312 千焦，100 克巧克力含热量 2242 千焦。当人们进食碳水化合物过多，尤其是纯糖过多时，除供给机体活动所需能量外，剩余部分便会很快转化为脂肪贮存于体内，特别是积贮于皮下和腹部，成为使体形变化、三围失去比例的重要原因。另外，食糖过多还会造成厌食偏食，缺乏维生素 B₁ 等一系列问题。

喜欢食糖的人群中很大一部分是女性，经常过量食糖的女性易患视神经炎、骨质疏松症、胆结石、阴道炎等。

那是不是说一点糖都不能吃呢？也不完全是。必要的时候吃，是没有坏处的。营养学家说，上午 10 点左右和下午 4 点左右是食用甜食的最佳时间。这段时间适当品尝一点甜食，可以消除疲劳、调整心情、减轻压力。但只能点到为止，不可多食。

爱吃洋快餐

说起快餐，现在中国应该是无人不知吧！麦当劳、肯德基是最常见的，无论何时路过洋快餐店，我们总能看到人声鼎沸的热闹场面。爱子心切的家长们都乐意带孩子到肯德基去吃金灿灿的鸡腿。有的孩子会因为吃上一顿而回味无穷，有的人早已把它融入了自己生活的每一天。

然而越来越多的研究显示，洋快餐对人体健康有着巨大的危害。洋快餐最不健康的是肉太多、蔬菜太少。“炸薯条”大大增加了热量，不仅破坏了维生素，还含有毒性物质丙烯酰胺。洋快餐具有高热量、高脂肪、高蛋白质的特点，同时低矿物质、低维生素、低膳食纤维。汉堡包、炸薯条等可引起进食者内分泌系统变化，使人难以控制进食量。

瑞典食品安全机构研究发现：汉堡包、炸薯条、炸薯片、薄脆饼、烤猪肉、水果甜品上的棕色脆皮以及油煎（炸）等食品中含有大量的丙烯酰胺。丙烯酰胺是一种致癌物质，可以导致基因突变，损害中枢和周围神经系统，诱发良性或恶性肿瘤，甚至癌症。采用煎、烤、炸、焙等西式烹饪制作的食物，都会产生丙烯酰胺。世界卫生组织规定，每千克食品中丙烯酰胺不得超过 1 毫克。而美式快餐的炸薯条中丙烯酰胺高出规定标准约 100 倍，一包普通炸薯片超标 500 倍。

洋快餐这股狂风一刮进中国，就受到了年轻人尤其是儿童的喜爱，据统计，