

现代人 健康

时尚瘦身美白

60天瘦身

[日] 女子营养大学出版部 编

刘颖 译



60 days



中国轻工业出版社

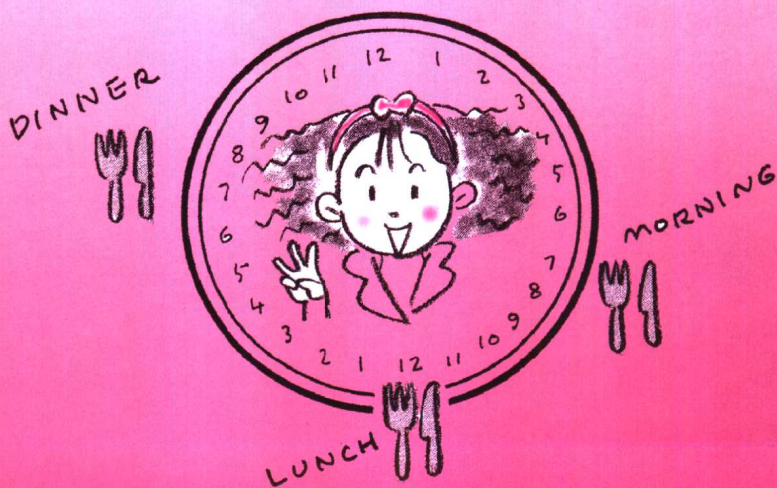
现代人健康

时尚瘦身美白

60天瘦身

60 TIAN SHOU SHEN

[日] 女子营养大学出版部 编
刘颖 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

60天瘦身/(H)女子营养大学出版部编;刘颖译.——北京:
中国轻工业出版社,2003.1

(时尚瘦身美白)

ISBN 7-5019-3701-X

I. 6... II. ①女... ②刘... III. 减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第024915号

DIET DIARY 60DAYS

©THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION
UNIVERSITY. 1994 Originally published in Japan in 1994 by THE PUB-
LISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY.
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,
TOKYO.

责任编辑: 国 帅 责任终审: 滕炎福 封面设计: 王 欣
版式设计: 丁 夕 责任校对: 方 敏 责任监印: 吴京一

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话: 010-65121390

印 刷: 精美彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 4.5

字 数: 108千字 插页: 8 印数: 1-8000

书 号: ISBN 7-5019-3701-X/R·038

定 价: 12.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-4530

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010-65241695 传真: 010-85111730

鸡蛋

每天一个 · 食用 50 克

鸡蛋是绝对的营养食品

1 分 = 整个鸡蛋

=50g(含废弃量共重 57g)

蛋白质	6.2g
钙	28mg
铁	0.9mg
维生素 A	320IU
维生素 B ₂	0.24mg



同样的一个鸡蛋，根据做法不同其所含能量也不同

			
溏心蛋	煎鸡蛋	法式鸡蛋饼	日式蛋卷
81kcal	100 kcal	135 kcal	140 kcal

西红柿的酸味会促进早餐的食欲

小西红柿炒鸡蛋

127 kcal



只需用少许油煎即可

半圆形煎鸡蛋加番茄酱

129 kcal



1.0分 0分 0.1分 0.5分 计1.6分

1.0分 0分 0.1分 0.5分 计1.6分

注: 1kcal=4.18 千焦, 下同。

做法见第 134 页

牛奶

每天可摄取 280g · 可得 2 分

● 将牛奶和其他奶制品搭配食用

(以下是各占 1 分的重量、含蛋白质质量和含钙量)

普通牛奶



低脂奶



浓牛奶



纯酸奶



脱脂奶



鲜奶酪



140g

4.1g

140mg

160g

5.8g

208mg

120g

3.8g

132mg

135g

4.3g

149mg

23g

7.8g

253mg

80g

10.6g

44mg

炼奶



24g

5.4g

151mg

比萨用奶酪



22g

5.7g

150mg

奶油奶酪



24g

2.0g

17mg

德式硬奶酪



17g

7.5g

221mg

法式鲜奶酪



26g

5.0g

120mg

1分所占重量

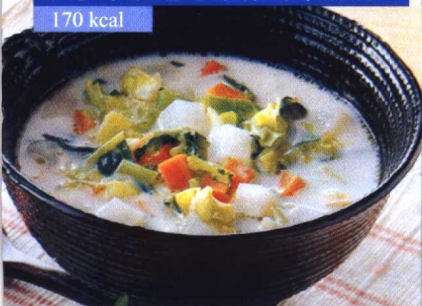
含蛋白质质量

含钙量

可以配米饭吃的牛奶菜

白萝卜和卷心菜做的牛奶汤

170 kcal



少加一点沙拉口感会很好

奶酪沙拉拌水芹和豌豆苗

62 kcal



1.0分 0分 0.6分 0.5分 计2.1分 0.4分 0分 0.2分 0.2分 计0.8分

做法见第 134 页

肉类

选择时要考虑到脂肪和蛋白质的平衡

- 同样是1分，但是脂肪少的部位可以多吃一些

图中是将脂肪(F)+蛋白质(P)作为100所算出的比例

牛肉 (带肥肉)

牛腰肉 1分=35g



胛心肉 1分=40g



里脊 1分=55g



猪肉 (带肥肉)

猪腰肉 1分=25g



猪腿肉 1分=50g



里脊 1分=60g



鸡肉 (带皮)

鸡腿肉 1分=40g



鸡胸肉 1分=40g



鸡里脊 1分=80g



用香辣调味料来给鸡胸脯肉调味

香酥鸡胸脯肉

163 kcal

能够同时享用到牛奶和蔬菜的营养菜单

鸡肉丸炖蔬菜

259 kcal



0分 1.2分 0.1分 0.7分 计2.0分

0.4分 1.1分 1.1分 0.6分 计3.2分

做法见第135页

降低能量的诀窍

一旦将有脂肪的部分去掉，能量就减少了一半



将猪腰肉的肥肉除去

能量 减少 56%



将牛腰肉的肥肉除去

减少 45%



鸡腿 (将脂肪集中的皮除去)

减少 46%

直接在火上烧烤的话，加上一点调味料会变得非常美味



猪腰肉厚片

减少 25%

猪腿肉薄片

减少 41%

牛腰肉厚片

减少 18%

牛腰肉薄片

减少 23%

将外侧脂肪集中的部分用热水焯一下也很有效



猪腰肉块

减少 28%

猪腰肉薄片

减少 9%

牛腰肉块

减少 13%

牛腰肉薄片

减少 17%

毫不费劲的美味佳肴

甜醋拌白煮猪肉

110 kcal



烧烤出的美味

牛肉蔬菜卷

203 kcal



0分 1.2分 0.1分 0.1分 计1.4分

0分 1.3分 0.2分 1.0分 计2.5分

做法见第135页

鱼

选择含蛋白质多的品种

GROUP A 每1分的重量含有蛋白质14g以上	 鳕鱼 (1分 = 115g)	 旗鱼 (1分 = 65g)
	 对虾 (1分 = 90g)	 墨鱼 (1分 = 110g)
GROUP B 每1分的重量含有蛋白质不足14g	 竹荚鱼 (1分 = 60g)	 鲑鱼 (1分 = 50g)
	 鲭鱼 (1分 = 35g)	 小鲈鱼 (1分 = 35g)

● 对于大鱼来说，根据其部位不同，每1分的重量也有很大的差别



金枪鱼瘦肉
1分 = 65g



金枪鱼肥肉
1分 = 25g

比沙拉能量更低的中式炒菜

用豆瓣酱炒墨鱼和黄瓜

134 kcal



清淡的鲑鱼如果做成西式风味也非常美味

用咖喱汤烧鲑鱼和黄豆

327 kcal



0分 1.1分 0.1分 0.5分 计1.7分

0分 2.3分 1.2分 0.6分 计4.1分

做法见第136页

● 降低能量的诀窍

法式黄油烤鱼	油炸	清炒	蒸煮
			
只要将鱼肉上的水分擦拭干净，撒上少量粉就可以了，这样对油分的吸收量也很少	裹的糊越厚其吸油量就越多 天敷罗炸虾（左）的吸油率 = 10% 轻炸的虾（右）的吸油率 = 5%	将准备油炸的墨鱼和虾改为清炒	只要是新鲜的鱼，哪怕味道比较淡也是非常美味的，而且含糖分也低

● 加工食品含盐分很多，吃这样的食品会导致主食量大增。

每份菜所含盐分

咸鲑鱼(1 块)

4.5g



咸墨鱼(20g)

2.3g



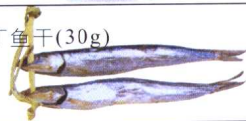
盐渍鲑鱼子(10g)

0.7g



咸沙丁鱼干(30g)

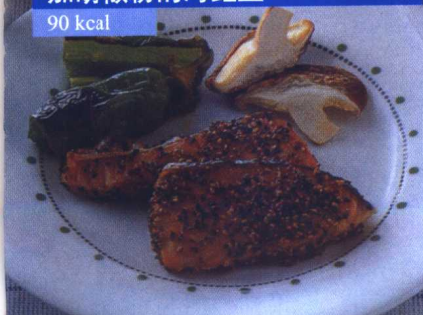
1.0g



无需用油的烧烤

加胡椒粉的烤鲑鱼

90 kcal



偶尔换换口味

橙子酱拌甜加吉鱼

206 kcal



0分 1.0分 0.1分 0分 计1.1分

0分 1.0分 1.3分 0.3分 计2.6分

做法见第 136 页

豆 · 豆制品

每天按照鱼 1 份 · 肉 1 份 · 豆 1 份的比例进食

- 豆腐和肉相比，含有更多的无机物

	7.1g	蛋白质	8.2g	
	0.07mg	维生素 B ₁	0.04mg	
	1.5mg	铁	0.3mg	
	126mg	钙	2.0mg	
豆腐 1 分 = 105g				带皮鸡胸肉 1 分 = 40g

- 加油处理后的大豆制品含蛋白质减少 (1 分的重量和蛋白质的含量)

过滤后豆腐 140g 轻炸豆腐 55g 菜油炸豆腐 35g 纯油炸豆腐 20g

			
蛋白质 7.0g	蛋白质 5.9g	蛋白质 5.4g	蛋白质 3.7g

- 豆类是膳食纤维的宝库 (1 分的重量与膳食纤维的含量)

大豆 20g	毛豆 (生) 55g (含废弃量共 100g)	小豆 (干) 24g	云豆 (干) 25g
			
膳食纤维 3.4g	膳食纤维 5.6g	膳食纤维 4.3g	膳食纤维 4.8g

简易的早餐小菜

家常嫩炒豆腐

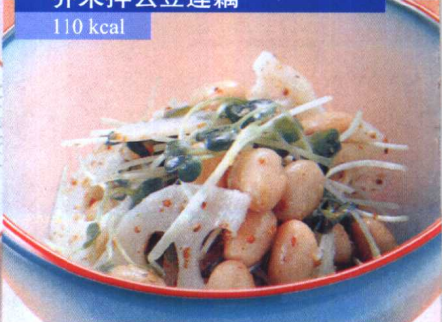
134 kcal



正好与面包相配的好味道

芥末拌云豆莲藕

110 kcal



0分 1.0分 0.1分 0.6分 计1.7分

0分 0.7分 0.3分 0.4分 计1.4分

做法见第 137 页

蔬菜

即使多吃一点也不用担心

- 每天的标准量是：提供胡萝卜素的黄绿色蔬菜 100g，提供维生素 C 的淡色蔬菜 200g

每天的搭配比例

黄绿色蔬菜 共计 120g	菠菜	40g
	芦笋	20g
	西红柿	40g
	胡萝卜	20g
淡色蔬菜 共计 220g	莴笋	30g
	白萝卜	60g
	小萝卜	30g
	茄子	60g
	蘑菇	40g



- 我们一般将 300 克蔬菜当作 1 分。没有能量的蘑菇和海藻也属于蔬菜类。蔬菜中也有能量较高的，注意不要吃太多。

南瓜
1 分 = 110g



莲藕
1 分 = 130g



牛蒡
1 分 = 110g



玉米
1 分 = 80g



比起沙拉来更能引起食欲的

家常芹菜

18 kcal



含铁和钙都很丰富的

小白鱼干煮菠菜

50 kcal



0分 0分 0.1分 0.1分 计0.2分

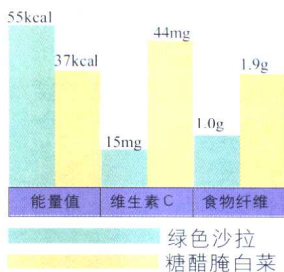
0分 0.2分 0.3分 0.1分 计0.6分

做法见第 137 页

● 同样的蔬菜，腌渍之后要比生的能量更低、营养价值更高



绿色沙拉



糖醋腌白菜

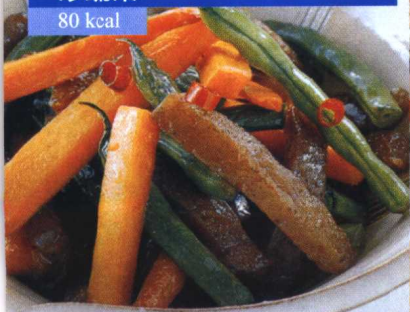
● 挑选不同的沙拉酱和调味料来降低能量



制作简易的家乡菜

炒蔬菜

80 kcal



体积减少了的咸菜菜式

拌沙拉

49 kcal



0分 0分 0.2分 0.8分 计1.0分

0分 0分 0.4分 0.2分 计0.6分

薯类

每天要确保 100g · 1 分的量

薯类是维生素 C 和食物纤维含量丰富的蔬菜之一

相当于 1 分的薯类重量, 其中维生素 C 含量占成人每天所需维生素 C 的量(50mg)的百分比

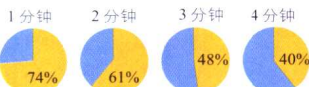


薯类不管是加热之后还是保存之后都含有丰富的维生素 C

整个土豆在经过 40 分钟蒸煮之后其维生素 C 的残存率



菠菜用不同时间焯煮之后其维生素 C 的残存率



维生素 C 的残存率保持在 80% 以上的时间限制

菠菜(0℃冷藏)	5 天
青椒(10℃冷藏)	5 天
西红柿(室温)	3 天
扁豆(室温)	1 天
土豆(室温)	5 个月



不论是作为饭后甜点还是下午茶都可以

橙汁煮红薯

126 kcal



即使不加调味料也很美味
咸鳕鱼子拌土豆丝

105 kcal



0分 0分 1.1分 0.5分 计1.6分

0分 0.2分 1.0分 0.1分 计1.3分

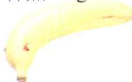
做法见第 138 页

水果

每天 150~200g · 1 分以内

水果的矛盾在于它既含有丰富的维生素 C，又含有大量的糖分
相当于 1 分的重量，其中维生素 C 和糖分含量占成人每天所需量的比值。
成人每天所需维生素 C 为 50mg，糖分为 21g

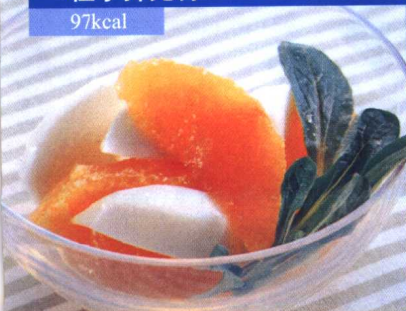
维生素 C 糖分

柿子 140g  196% 103%	苹果 160g  100% 10%	葡萄柚 230g  184% 97%
草莓 230g  368% 82%	葡萄 150g  103% 12%	桃 220g  96% 44%
夏橙 210g  168% 88%	猕猴桃 150g  240% 89%	香蕉 95g  102% 20%
伊丽莎白瓜 190g  152% 97%	温州蜜橘 200g  140% 95%	杏 180g  82% 14%

和蔬菜搭配食用的话就不会摄入过量

橙子拌茼蒿

97kcal



试试这种柔和的甜点

酸奶沙拉

136 kcal



0分 0分 0.7分 0.5分 计1.2分 0.8分 0.5分 0.4分 0分 计1.7分

做法见第 139 页

杂粮

这是一种能够被缓慢吸收，又能防止饥饿的减肥必需品

- 杂粮类虽然也是能量的来源，但是它们所含的蛋白质很少，如果选用品种繁多的杂粮，菜的样式也会富于变化

● 1 分的重量 ■ 蛋白质

 米饭(精大米) ● 55g ■ 1.4g	 红小豆饭 ● 50g ■ 2.0g
 糯米糕 ● 35g ■ 1.5g	 面包 ● 30g ■ 2.5g
 法式面包 ● 30g ■ 2.6g	 意大利式细面条 ● 22g ■ 2.9g
 荞麦面(干燥) ● 23g ■ 3.1g	 中式干面 ● 30g ■ 2.5g
 加热的乌冬面 ● 80g ■ 2.0g	 燕麦 ● 22g ■ 3.0g

一点点米饭也可以让你吃得饱饱的

什锦饭

351 kcal

将主食和菜合二为一的简易料理

奶汁烤菜

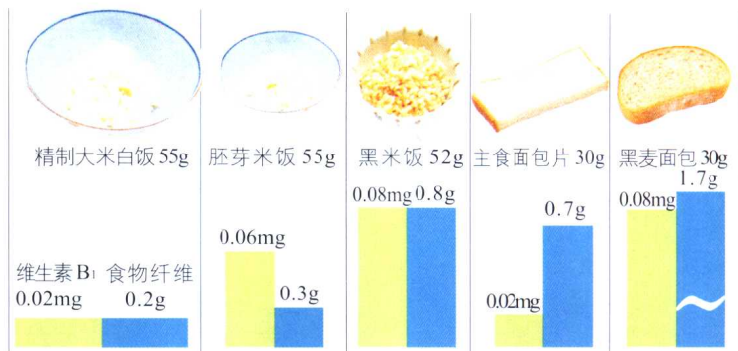
388 kcal



1.5分 0.5分 0.3分 2.1分 计4.4分 2.1分 0分 0.4分 2.4分 计4.9分

做法见第 139 页

- 精制程度越低的杂粮,其所含的维生素 B₁ 和食物纤维就越丰富
(各为 1 分的量) 照片中的黑米饭为 2.0 分的量



- 在面包上抹黄油和酱的方式也要注意
(主食面包片 1 片 45g=120kcal)



少抹黄油

+50kcal



多抹黄油

+100kcal



少抹酱

+30kcal



多抹酱

+60kcal

这样一盘菜包含第二、三、四类食品
什锦炒米粉

383 kcal



0分 0.6分 0.3分 3.9分 计4.8分

由丰富多彩的小菜来弥补面量的不足
意大利式细面条

352kcal



0分 1.0分 0.9分 2.5分 计4.4分

油脂

每天的植物油控制在 18g · 2 分以内

- 了解了每 1 分的量之后就可以防止过量食用了

(相当于 1 分的重量) (3/4 大勺 = 植物油 9g)

植物油 9g 	植物油 9g 	植物油 9g 	植物油 9g 	植物油 9g 	植物油 9g 
人造黄油 11g 	黄油 11g 	奶酪 12g 	法式沙拉 21g 	黄油花生 14g 	芝麻 14g 

- 不同材料对油的吸收量也不同

(相对于 50 克材料来说的吸油量)

炒蔬菜  5g	炒嫩菠菜  3g
法式黄油烤鱼  5g	炒牛蒡丝  2g
天敷罗炸虾  5g	炸鸡  2.5g
炸猪排  6.5g	天敷罗炸茄子  6.5g
春卷  6g	炸肉饼  3.5g

不经油炒只是拌在一起就可以控制油的用量

虾和蘑菇做的意大利式细面条

353 kcal



用不粘锅来控制油的用量

辣炒虾仁

115 kcal



0分 1.1分 0.3分 3.0分 计4.4分

0分 0.7分 0分 0.7分 计1.4分

做法见第 140 页