

魅力节拍

FAT BURNING

燃烧脂肪



凡纳·塔海姆 著

莫尼卡·卡特娜

潘桦 项玮 林云 译

上海文化出版社

沪(权)图字 09-2001-237 号

©Falken verlag GmbH&Co. KG, 1999

First Published as FAT Burner in Germany in 1999 by FALKEN VERLAG
GmbH&Co. KG

Schöne Aussicht 21, 65527 Niedernhausen, Germany

本书由贝塔斯曼亚洲出版公司转授权,在中国独家出版中文简体字
版本。版权所有,翻印必究。

图书在版编目(CIP)数据

燃烧脂肪/(德)凡纳·塔海姆,莫尼卡·卡特娜著;潘桦等译. - 上海:

上海文化出版社,2001.9

ISBN 7-80646-350-X

I. 燃… II. ①凡…②莫…③潘… III. 减肥-方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 043075 号

责任编辑:赵志勤 黄慧鸣

封面设计:王志伟

燃烧脂肪

凡纳·塔海姆 著
莫尼卡·卡特娜

潘桦 项玮 林云 译

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销

上海中华印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 4.5 插页 5 图、文 105 面

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—10,000 册

ISBN 7-80646-350-X/R·34

定价:30.00 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:021-62662100



前言

拥有苗条的身材，难道真是一个要花很大力气才能实现的遥远的梦吗？绝不是这样！只要方法得当，任何人都可以不用挨饿，就能够拥有理想的身材。单从医学角度来说，这种方法就很值得推荐：它使人身心放松，精力充沛，拥有成就感和满足欲。

去脂是瘦身的主要环节。人体内一些不应该有脂肪的部位常常堆积着许多剩余脂肪。饥饿疗法只能耗费精力，却不能去脂。这个问题听来有些复杂：即使身材苗条的人也可能脂肪过多。比方说，人可以通过减少水和碳水化合物摄人来实现苗条，但其后果有点可怕：人

是瘦了，却变得越来越弱不禁风了。

这本书将告诉你，如何真正地去脂，如何能够保持苗条的身材，又不必受挨饿之苦。你应该吃饭，但要注意正确的饮食，并且要进行针对性的练习。控制饮食，以及相应的体育运动是成功去脂的关键。重要的是，要找到个人的平衡点，减肥要符合个人的承受能力，而不应该适得其反。这样一来，你不仅能够拥有一副苗条的身材，更能够变得健康和乐观。

莫尼卡·卡特娜

目录



前言	1
----	---

健康自测	5
------	---

脂肪——生命的重要组成部分	6
---------------	---

即使身材苗条的人也可能有剩余脂肪	6
------------------	---

人体究竟需要多少脂肪?	8
-------------	---

健康小常识	10
-------	----

脂肪过多有什么后果?	11
------------	----

对我们外观的影响	12
----------	----

去脂小常识	13
-------	----

体重指数(BMI)	14
-----------	----

如何计算体重指数BMI	14
-------------	----

体内脂肪分析	17
--------	----

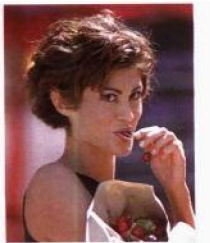
脂肪钳	17
-----	----

脂肪秤	17
-----	----

老生常谈的问题区域	18
-----------	----

脂肪团的生成原因	19
----------	----

专题:完美的曲线	20
----------	----



新陈代谢	23
------	----

碳水化合物代谢	24
---------	----

碳水化合物如何被人吸收	26
-------------	----

饭间点心的小常识	27
----------	----

脂肪的新陈代谢	28
---------	----

战胜脂肪	29
------	----

将它转化成热量	29
---------	----

专题:间歇运动	30
---------	----

热量的消耗	32
-------	----

增加热量的需求	34
---------	----

日常生活小常识	36
---------	----

肌肉与氧气——需氧界限	37
-------------	----

乳酸过多?	37
-------	----

正确的运动方式	39
---------	----

持之以恒	40
------	----

增强体内脂肪代谢	40
----------	----

降脂之路	43
------	----

关于节食的正反两种意见	44
-------------	----

令人担忧的反弹效应	45
-----------	----

减肥小常识	46
-------	----

最佳去脂方法	47
--------	----

注意区分食物的特性	48
-----------	----

食物结构图	48
-------	----

享受更多的乐趣	50
---------	----

面条、面包及其他	51
----------	----

“好的”与“不好”的碳水化合物	52
-----------------	----

作出正确的选择	54
---------	----

白脱、橄榄油及其他.....	55
脂肪各不相同.....	55
每天摄入的脂肪量.....	56
严格控制脂肪的摄入.....	57
蛋类、肉类及其他.....	58
植物性蛋白还是动物性蛋白?	59
维生素与矿物质.....	60
维生素和矿物质的缺乏.....	60
烹饪注意事项.....	62
不易消化的物质.....	64
不易消化的食物不易饿.....	65
战胜脂肪的其他途径.....	66
含有肉毒碱的产品.....	66
从卷心菜和蟹壳中提取精华.....	67
向医生咨询.....	67
专题: 如何吃得健康.....	68

生命在于运动.....71

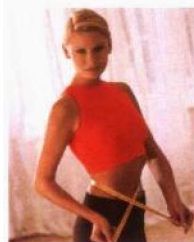
有氧耐力训练.....	72
耐力很重要.....	72
交替练习.....	73
户外运动小常识.....	74
注意控制你的脉搏!	75
测定脉搏频率.....	75
理想脉搏.....	76
力量和耐力训练.....	77
有关力量和耐力的小常识.....	78
力量练习.....	79
魅力胸部练习.....	80

保持训练的平衡.....	81
适应性和练习的效果.....	82
专题: 先热身, 后练习.....	84
专题: 伸展练习.....	86
恰当的运动项目.....	88
竞走.....	88
运动装备小常识.....	89
慢跑.....	90
慢跑能带来更多乐趣.....	91
骑自行车.....	92
坐姿要正确.....	93
游泳.....	94
游泳小常识.....	95
爬楼梯.....	96
划船.....	97
专题: 应避免因运动过度 而引起的肌肉疼痛.....	98



减肥并不意味着一切.....101

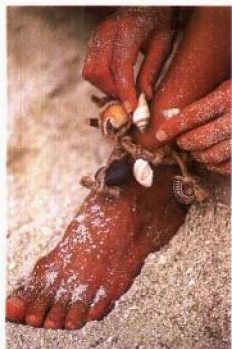
平衡即健康.....	102
一点提示.....	103
健康小测试.....	104
你的健康状况如何?	105
专题: 身心健康与保持体形.....	106





健康自测

你的肌肉和脂肪是否平衡



脂肪——生命的重要

体内脂肪有两大作用：不仅提供生命必需的营养，而且还能贮存热量。

少量脂肪对人体来说是必要的，它能够吸收维生素A、D、E、K。此外，脂肪还能够保护内部器官免受撞击和其他外力作用的伤害。譬如，肾脏周围的脂肪就起着这种作用。

即使身材苗条的人也可能有 剩余脂肪

许多人由于饮食不当和缺乏锻炼导致体内脂肪聚集过多。但即使脂肪过多，人也不一定会超重。重要的是学会区别体重的质和量。

即使一个人的体重很重，只要他能有足够

的肌肉，他体内的脂肪含量就不一定会很高。反之，即使是一个身材苗条的人，如果肌肉很少，她体内的脂肪量也会很高。

重要的是要区分体内的积极部分和消极部分。

积极的部分是由高效的肌肉组织构成的，肌肉的数量可以有变化。而骨头、肌腱、韧带、皮肤，以及器官、结缔组织和脂肪则被称为人体的消极部分。它们只能有条件地改变。对于它们在体内的比例来说，大部分是不会改变的，只有一个例外，即体内的脂肪数量可以增加，也可以减少。人们所能够改变的，也只有脂肪了。

奶油冰激凌的替代品：
低脂的酸奶冰激凌





如能将体内脂肪保持在一个最佳水平，
你就能够对你的体形非常满意了。

● 人体究竟需要多少脂肪？

在人体组织中，脂肪贮存的热量最多。即使是在极度疲劳的状态下，贮存在脂肪中的热量也不会完全消耗殆尽。一位饮食结构正常的男性，他体内的脂肪约占体重的15%~20%。就女性而言，脂肪则占到了体重的25%。不幸的是，脂肪往往增加得很快，体内一旦积聚

了过多的脂肪，非但不能使人精力充沛，反而会变得慵懒异常。

脂肪过多是不利于健康的，其后果就是：

如果体内积聚了过多的脂肪，人往往会变得体重过重，而这又会引发一系列不良反应，如关节、肌腱和韧带的过度疲劳。即使是体形苗条的人，如果体内脂肪过多，也会对其健康构成负面影响，知道这点的人恐怕不多。由高脂而引发的疾病包括心脏病、循环系统疾病、高血压、动脉硬化、血脂升高等，并且糖尿病的发病机率也会增大。由于饮食结构的不均衡，偏瘦的人往往缺乏维生素和其他营养成分。而维生素和其他一些营养又是人体正常生理活动所必需的。在紧急情况下，这些营养首先要保证必要的生理活动的正常进行。营养不足会影响人的外观和健康，甚至会影响人们对待生活的积极态度。





定期锻炼可以让你
的身体告诉你：你
的体内还需要什么。

健康小常识

通过分析以下不同的症状，可以了解你的身体正缺乏什么物质。对症下药，迅速加以补救，就能够使你的容貌和健康状况大大改善。

■ 头发和指甲

症状：干枯，缺乏光泽，脱发，指甲很脆

可能缺乏：维生素A、E、K、B、铁、锌、叶酸、钙和硒

■ 皮肤

症状：没有弹性，肤色苍白，皮肤瘙痒

可能缺乏：叶酸、维生素A、B、 β 胡萝卜素、铜、铁和水分

苹果含有丰富的维生素B，它对于油性物质的消化非常重要。

■ 情绪

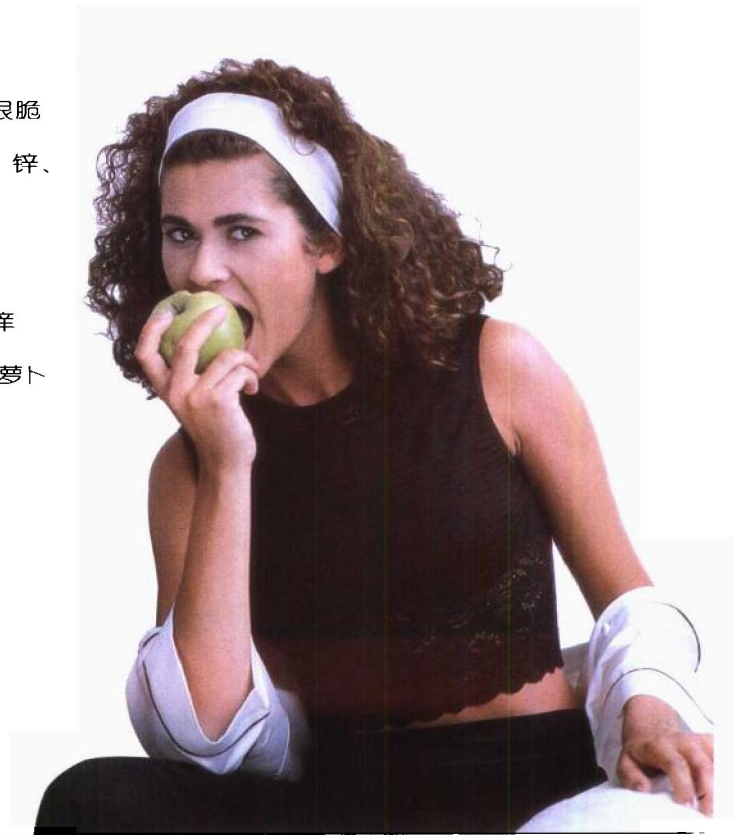
症状：敏感，精神萎靡不振，情绪很坏

可能缺乏：维生素B、铁、叶酸

■ 健康状况

症状：全身乏力，喘不过气

可能缺乏：积极的锻炼！心脏、循环系统以及肌肉组织都可能不在最佳状态。



脂肪过多有什么后果？

首先，人们必须再次明确油脂细胞的作用，即它能储存热量。人体的这种热量储存器非常有弹性，能够尽可能地吸收更多的热量。

油脂细胞具有一种特性：它的数目是由遗传决定的，而它的大小却是后天的！

通过饮食摄入的脂肪，几乎全部在体内积存下来。过去，这些贮存在体内的脂肪对于人类的生存起过决定性的作用。直到500年前，食物才有可能保存一段时间。如果有足够的食物营养，人才可能吃饱，进而将多余的热量以脂

肪的形式贮存起来。无论是在农业歉收的非常时期，还是在漫长而又严寒的冬季，人体的这种热量储备对于人类的生存十分重要。过去，这种先天的脂肪贮存曾起过积极的作用，它曾是人类为求得自身的生存而与艰苦环境抗争的一个重要助手。



谷物并不是永远都能长势这么旺盛。一旦遇到农业歉收，人类就得动用其自身的脂肪储备。

对我们外观的影响

我们的身体机能会为缺乏食物的非常时期预先做好准备。因此，即使为了分解碳水化合物，脂肪也不会有变化。如果人不改变锻炼的方法，或者说使运动更具吸引力的话，体内脂肪就会不断积累。

体内油脂细胞的数目是由先天决定的——每个细胞的大小可以通过分裂增加900倍。如果饮食结构不尽合理，高脂食物摄入过多，那么人的油脂细胞就会日益膨胀。长此以往，就会导致体重过重：油脂细胞越是扩大，体重越是增加，体形也越是肥胖。

未经加工的谷物
含有重要的碳水
化合物。



去脂小常识

■ 酒精：

少量酒精对人的健康没有影响。但过度饮酒则不仅会带来额外的卡路里（热量），更会引起其他不良后果，譬如，加剧人体脂肪的堆积。

■ 糖和脂肪：

这种组合特别不好。一块奶油蛋糕就可以激发形成脂肪的酶的活性，油脂细胞可以在体内几小时畅通无阻。



■ 生长荷尔蒙的作用：

夜间，生长荷尔蒙开始变得活跃。它主要负责细胞、肌肉和组织的更新。只有具备充分的蛋白质、维生素C和B6，油脂细胞才会提供给人热量。

■ 高血糖素同样也有去脂的作用：

它使我们的血糖含量保持稳定，并能去掉脂肪。只有摄入足够的蛋白质，才能使胰腺中的荷尔蒙保持活跃。

■ 甲状腺素控制脂肪：

甲状腺控制体内脂肪的分解。只有在饮食中摄入足够的碘和蛋白质，才能产生去脂的荷尔蒙。



每日饮一杯红葡萄酒（250毫升），对健康有益。

体重指数 (BMI)

“我的体重是过重还是过轻？”这个问题困扰了

- 许多人。体重指数可以给你一个详
- 尽的答案。

很长一段时间人们都是根据BROCA
(布罗卡)公式来计算标准体重的,其公式非
常简单:

$$\text{身高(cm)} - 100$$

对于身材过高或者过矮的人,这种计算方
法当然是不精确的。

如何计算体重指数BMI?

体重指数可以根据以下公式得到:

$$\text{体重指数BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身高(m)}^2}$$

记录下你的体重的
变化情况。

更简单的方法是你可以根据17页上的图表
得出你的体重指数BMI。

女性BMI在19~24之间的均可视为正常范
围,男性的正常BMI则在20~25之间。如果在该
正常范围以下,则属于体重过轻。超过正常范
围的,则被视为超重,严重的则属于肥胖。

为了能够计算出你的体重指数BMI,你只需
站到健康秤上称一下——当然了,你还得知道
你的身高才行。

