

减肥健身食谱

Jianfei Jianshen Shipu

李清亚等编著



金盾出版社

减肥健身食谱

编著者

李清亚 王晓慧 李华军

李海生 赵进沛

金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了肥胖发生的原因、科学减肥方法及不同热能等级的减肥健身食谱套餐,使减肥者达到既减肥又健身的目的。内容丰富,科学实用,通俗易懂,不仅适合肥胖者阅读,而且对正常人的日常饮食也具有科学指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

减肥健身食谱/李清亚等编著. —北京:金盾出版社,
1998.8

ISBN 7-5082-0666-5

I. 减… II. 李… III. 减肥-食物疗法-食谱
IV. R247.1

102

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京印刷一厂

黑白印刷:国防工业出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:9.5 彩页:8 字数:212千字

2000年12月第1版第3次印刷

印数:22001--27000册 定价:10.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



4180千焦(1000千卡)食
谱套餐第二套星期五

午餐



4180千焦(1000千卡)食
谱套餐第二套星期五

晚餐





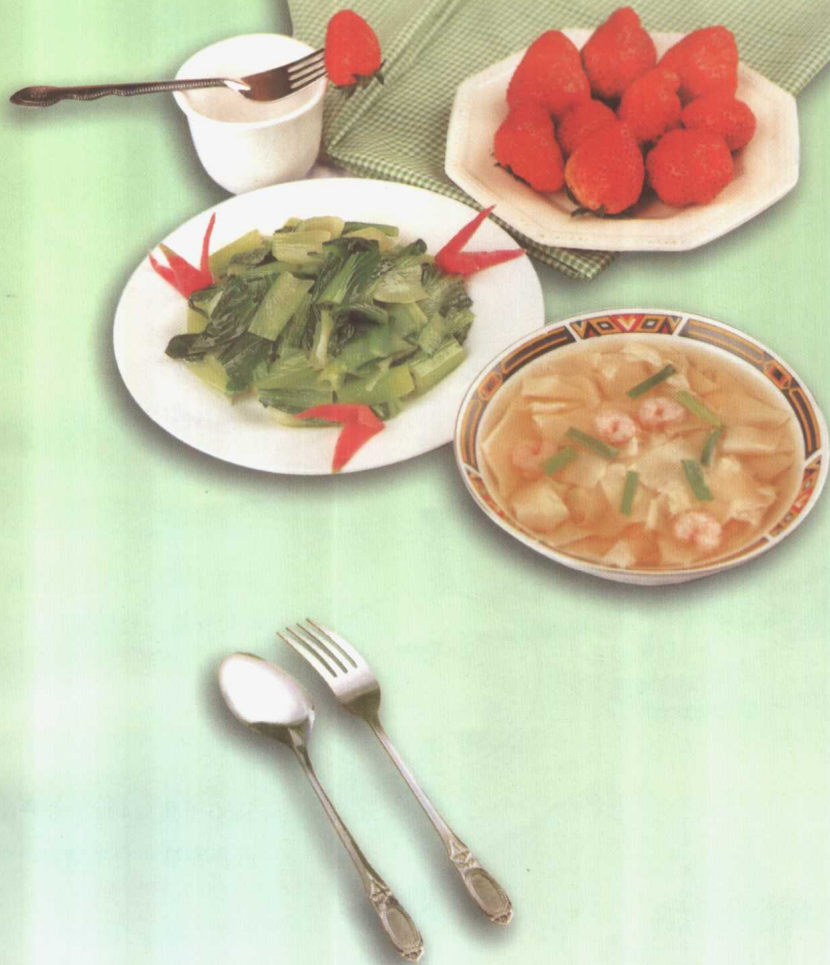
5020 千焦 (1200 千卡) 食
谱套餐第一套星期一

早餐



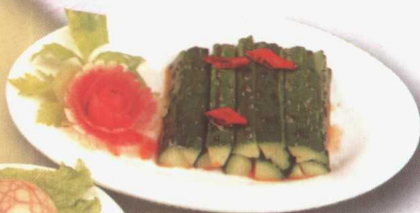
5020 千焦 (1200 千卡) 食
谱套餐第一套星期一

午餐



5020 千焦(1200 千卡) 食
谱套餐第一套星期一

晚餐



5860 千焦(1400 千卡) 食

谱套餐第一套星期日

早餐



5860 千焦(1400 千卡) 食

谱套餐第一套星期日

午餐



5860 千焦(1400 千卡) 食

谱套餐第一套星期日

晚餐

6690 千焦(1600 千卡) 食
谱套餐第二套星期日

早餐



6690 千焦(1600 千卡) 食
谱套餐第二套星期日

午餐



6690 千焦(1600 千
卡) 食谱套餐第二
套星期日

晚餐





7530 千焦(1800 千卡) 食
谱套餐第二套星期一

早餐

7530 千焦(1800 千卡) 食
谱套餐第二套星期一

午餐



7530 千焦(1800 千
卡) 食谱套餐第二
套星期一

晚餐



8370千焦(2000千卡)食
谱套餐第二套星期三

早餐



8370千焦(2000
千卡)食谱套餐
第二套星期三

午餐



8370千焦(2000千
卡)食谱套餐第二
套星期三

晚餐





9200千焦(2200千卡)食
谱套餐第二套星期一

早餐



9200千焦(2200
千卡)食谱套餐
第二套星期一

午餐

9200千焦(2200千
卡)食谱套餐第二
套星期一

晚餐



前 言

近十几年来,由于我国城乡居民生活水平不断提高,肥胖者越来越多。肥胖既不符合现代人的审美观念,又易诱发多种疾病,如高血压病、高脂血症、冠心病、动脉粥样硬化、脑梗塞、糖尿病等。调查结果表明,肥胖者患上述疾病的发生率,显著高于正常人的发病率。肥胖的各种危害性,现在人们认识得已比较清楚,对自己的体重和体型表现出极大的关心。作为科技工作者,我们有责任将有关肥胖和减肥的科学知识介绍给大家,将学习体会和科研成果奉献给社会。

既要减肥又要健身,这是所有减肥者的良好愿望。但往往事与愿违。有些人急于求成,走入减肥误区。他们盲目减食、禁食、滥用减肥药,以致造成营养不良,甚至罹患疾病,损害了身体健康。本书告诉您如何通过饮食科学减肥,既达到减肥目的,又保证了必需的营养,使身体健美,还能吃出一定的美味来。

在本书完稿之前,作者又一次在一定数量的肥胖人群中进行了饮食减肥实验,以验证所制定饮食减肥方法的科学性和可行性。反复实验的结果证明,依照本书的饮食减肥法进行减肥,方法简单可行,效果确切可靠,减脂肪不减肌肉,减体重不减体力。所以,作者心里甚感欣慰。在按本书介绍的饮食减肥法减肥时,一定要计算好自己所需热能和应减热能,再按相应热能等级的食谱进食。在开始实施饮食减肥的1~2周,会有不同程度的饥饿感,千万要坚持,否则减肥就不会成功。明

显的饥饿感只持续约 1 小时,忍一忍就过去了,以后会逐渐适应,饥饿感越来越小。这时您还可以根据自己的情况再减一些热能。在饮食减肥的同时,还应适当增加体力活动,加大热能的消耗,使二者配合起来,效果更佳。当您的体重逐渐下降,身材越来越匀称、健美的时候,精力会更加充沛,身体会更加轻松,心中会充满喜悦。当然,任何事情的成功往往不可能轻而易举。台湾同行说得好,节食减肥既要有信心和恒心,还要有狠心。饮食减肥的过程,也是自己和自己作斗争的过程,要管住自己,要经得住各种美味佳肴的诱惑。如果自己管不住自己,别说减肥,什么事也不会办成。

要说明一下:书中食物热能系按《全国食物成分表》规定计算的。主食“米饭”量是指湿重,不是干米重量。比如,蒸米饭 400 克(含水量占 71.1%),其干米重量只有 115.6 克(二两多)。这与人们常说的吃 400 克(八两)米饭的概念不同,那 400 克(八两)米饭指的是干米重 400 克(八两)。主食“面粉”量则是指干重。

肥胖朋友请记住,减肥绝对没有灵丹妙药,也没有什么捷径和窍门,只有科学减肥才会取得理想的效果,不要抱有任何幻想,只能靠自己。将命运掌握在自己手中,祝愿您减肥早日成功。

本书照片中的食谱套餐由石家庄市聚珍楼大酒店任汀、夏树松制作,书中彩图由张永祥摄影,在此表示谢意。

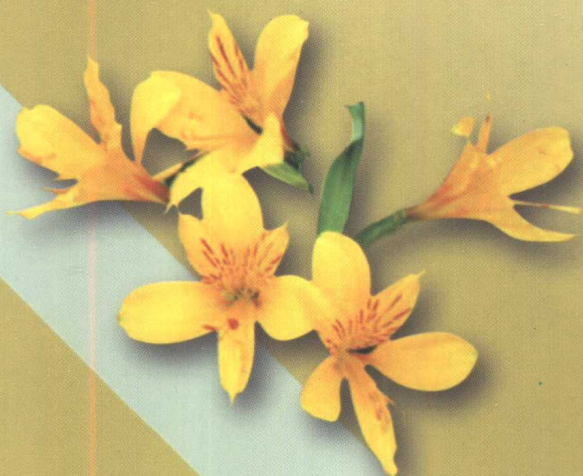
李清亚

1998 年 1 月



4180千焦(1000千卡)食
谱套餐第二套星期五

早餐



10040千焦(2400千卡)食
谱套餐第二套星期三

早餐



10040千焦(2400千卡)食
谱套餐第二套星期三

午餐



10040千焦(2400千卡)食
谱套餐第二套星期三

晚餐



目 录

第一章 饮食减肥的基本知识

一、营养与健康	(1)
(一) 人体必需的营养素	(1)
1. 什么叫营养素	(1)
2. 各种营养素的主要来源	(2)
3. 什么样的人算“营养好”	(2)
4. 吃什么才有营养	(2)
5. 怎么吃才有营养	(3)
(二) 热能	(3)
1. 热能的单位与含义	(3)
2. 决定人体热能供给量的三大因素	(4)
3. 确定人体热能供给量的方法	(4)
4. 人体热能的来源与分配	(8)
(三) 常用食物的营养价值	(9)
1. 谷物类	(9)
2. 豆类	(10)
3. 蔬菜与水果	(11)
4. 肉类	(12)
5. 水产类	(13)
6. 蛋类及其制品	(13)
7. 奶类	(14)

二、营养与肥胖	(15)
(一) 什么是肥胖	(15)
1. 肥胖的定义	(15)
2. 肥胖的判断方法	(16)
3. 肥胖的分度	(18)
(二) 肥胖的原因	(19)
1. 热能摄入过多	(19)
2. 热能消耗减少	(20)
(三) 饮食与肥胖	(21)
1. 高糖食物与肥胖	(21)
2. 高脂食物与肥胖	(22)
3. 纤维素与肥胖	(22)
(四) 科学减肥	(23)
1. 减肥应该减什么	(23)
2. 减重与减肥	(23)
3. 为什么“拉稀”减不了肥	(23)
4. 怎样才是达到了真正的减肥	(24)
5. 不能走进减肥的误区	(24)
三、平衡膳食	(25)
(一) 中国人膳食标准	(25)
(二) 平衡膳食的含义与基本要求	(26)
1. 平衡膳食的含义	(26)
2. 平衡膳食的基本要求	(26)
(三) 食物“金字塔”	(27)
(四) 饮食减肥的膳食安排	(28)
1. 减肥膳食应是平衡膳食	(28)
2. 平衡膳食的调配	(28)