

轻松减肥100法

食品疗法·茶饮疗法

穴位疗法



主妇之友社 编
译 等译

家庭保健百科

中国轻工业出版社

家庭保健百科

轻松减肥

100

法

〔日〕~~主婦之友社~~ 编

朱晓辉 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健百科/〔日〕主妇之友社编;《家庭保健百科》
编译组译. —北京:中国轻工业出版社, 2000.1 (2001.1 重印)
ISBN 7-5019-2729-4

I. 家… II. ①主… ②家… III. ①家庭保健-普
及读物 ②常见病-治疗-普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53768 号

版权声明: りくりくやせる100のコツ

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

责任编辑: 李炳华 彭倍勤

责任终审: 唐是雯 封面设计: 赵小云

版式设计: 赵益东 责任校对: 李 靖 责任监印: 崔 科

*

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: //www.chlip.com.cn

印 刷: 中国人民警官大学印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000年1月第1版 2001年1月第2次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 77.125

字 数: 1433千字 印数: 10001—13000

书 号: ISBN 7-5019-2729-4/R·023

定 价: 130.00元 (共13册), 本册10.00元

著作权合同登记 图字: 01-1999-3514号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

“想减肥，又要健康”——现今，减肥几乎成了所有人共同的话题，无论男女老幼，大概没有人对减肥一点儿都不关心的吧？

特别是年轻女性，保持身材苗条几乎是美容的主要课题；而对中老年人来说，为预防高血压和动脉硬化，防治心肌梗塞、脑溢血、糖尿病等成人病，减肥也是必不可少的一项内容。

但是事实上，有很多人下了很大的决心决定减肥，却因太难、太麻烦无法长期坚持，最后不得不以失败而告终。

在本书中，集中了一些于平时的生活中能够运用的简单易行、效果极佳的方法。如饮食生活中的小窍门、穴位疗法、中药等等，从今天起，大家就可以轻松减肥了。

希望大家能找到适合自己的方法，成功地实现自己健康减肥的愿望。

〔日〕主妇之友社

目 录

● 第一章 ● 合理搭配每天的饮食，轻而易举地解除你肥胖的烦恼	(1)
豆腐和纳豆中，含有改善易胖体质、预防肥胖的成分	(2)
鱼类中含有的丰富脂肪，帮助不易瘦的人预防肥胖症	(5)
沙丁鱼、鲱鱼、秋刀鱼中富含的特性维生素，可防治肥胖及其他成人病	(8)
米醋中富含氨基酸，可抑制脂肪合成，防止肥胖	(10)
辣椒中的辛辣成分可促进热量消耗，具有减肥功效	(13)
“米饭胖人”是没有科学根据的谬论，想减肥的人应以米饭为主食	(16)
魔芋可消除饥饿感，是保持苗条身材不可缺少的食品	(20)
以米饭为主食，自然防止脂肪摄取量过高，使营养结构均衡	(22)
低糖并含有丰富蛋白质、维生素、矿物质的小麦面是理想的减肥食品	(25)

豆芽热量低、体积大、营养高，是消除肥胖症最适宜的蔬菜	(28)
饭桌上每天放一盘蘑菇，既好吃又能添饱肚子，绝对防止发胖	(30)
番薯比米饭热量低，还含有丰富的食物纤维，亦为减肥佳品	(32)
吃大葱能消耗体内热量，是时尚的减肥蔬菜	(35)
每天合理饮水，是成功减肥的关键	(36)
把海藻列入每日的菜谱，可轻松减去体内多余脂肪	(38)
鹿角菜有抑制葡萄糖吸收的作用，对预防和消除肥胖症有效果	(40)
健康减肥不可缺的海蕴，无热量，富含矿物质、维生素	(44)
巧妙利用瓠子果粉末，带你走向减肥成功之路	(47)
姜黄有多种药效，特别适合有肥胖倾向的人	(50)
肚子不饿才能合理减肥，“奶粉减肥”令你健康瘦身	(53)

● 第二章 ● 减肥效果极佳的特效菜单

和聪明的吃饭方法	(59)
防止肥胖，我向您推荐低脂肪高蛋白的	
“鸡丝沙拉”	(60)
“醋拌木耳”含有丰富的食物纤维，可	
降低胆固醇含量，并能有效防止肥胖	(63)
巧妙的吃法，能大大提高健康食品“醋	
豆”的减肥效果	(66)
100%提取醋和黄豆之精华的醋豆制法	(68)
排除多余脂肪，合理补充维生素 B ₂ 的	
“奶油煮蚕豆”	(73)
“西式沙丁鱼”可补充节食过程中易流	
失的铁和蛋白质	(75)
德式“土豆菜”可立竿见影，是消除肥胖	
的理想菜肴	(77)
营养均衡、热量低的“豆腐烩香菇”，	
亦是减肥佳品	(79)
每天在合理的时间吃 1~2 个苹果，轻松	
减去多余脂肪	(80)
肥胖患者的福音，“细嚼慢咽”当然减肥	(82)
若想保持身材，睡前 3 小时绝不要吃含	
热量的食品	(85)

这样吃零食和夜宵，对减肥也有帮助	(87)
难吃的食品会导致肥胖，想减肥的你一 定要吃得好吃得香	(89)

●第三章● 每天喝茶，可令全身保持轻爽、 健康	(92)
常饮乌龙茶，可燃烧体内脂肪，有效 防止肥胖	(93)
杜仲茶可降低中性脂肪，对消除肥胖 发挥巨大作用	(96)
饭前、饭后饮一杯普洱茶，可使身体 发热，避免脂肪堆积	(98)
吃甜食时喝一杯茶，即可有效防止肥胖	(100)
黑茶可抑制小腹脂肪堆积，消除你 长久以来的烦恼	(102)
饭后一杯吉姆奈玛茶，可有效抑制糖分 的吸收	(105)
东方传统减肥秘方桑叶茶，可有效消除 体内多余的水分和脂肪	(108)
中国古代减肥秘药荷叶茶，在我身上也 发生了奇效	(110)

●第四章● 用穴位刺激、运动等特效

疗法，合理减去身上的赘肉…………… (113)

小腿外侧的“丰隆”穴，让你轻而易举

拥有苗条身材…………… (114)

简单的指压法，彻底减去腹部赘肉…………… (116)

刺激手部，可抑制旺盛的食欲，自然减肥 ………
…………… (119)

瑜珈功在轻松减肥的同时，还可预防成人病 ………
…………… (122)

“简单的穴位刺激”可彻底消除长期以来的
“水肿”与“脂肪” …………… (128)

“腹部推拿法”可提高内脏机能，有效
促进体内水分代谢和脂肪分解…………… (130)

操作简单且效果超群，促进脂肪代谢的
“吸尘器吸脂疗法” …………… (134)

养成“快步走”的习惯，既可强力消脂，
又能防止动脉硬化…………… (137)

热水反复盆浴轻松易行，发现
体重真的下降了…………… (140)

脑海中自己的“理想形象”，可帮助
你愉快减肥…………… (143)

●第五章●	巧妙使用中药，即可自然	
合理地瘦身.....		(145)
从根本上改善易胖体质，找到适合自己的		
减肥中药.....		(146)

第一章

合理搭配每天的饮食，轻而易举地

解除你肥胖的烦恼

【登载顺序】

奥田拓道
安田和人
河田照雄
鈴木正成
印南 敏
福場博保
野村喜重郎
宗像伸子
高居百合子
井上修二
落合 敏
長村洋一
見目明継
糸川秀治
久郷晴彦

豆腐和纳豆中，含有改善易胖体质、预防肥胖的成分

有一种人被称为“瘦子大食客”，意思是说吃多少却不胖。而另外一种人，多吃一点儿就会胖起来，即所谓的“易胖体质”。其区别究竟在哪儿呢？

从医学上来说，易胖人的体质有下列几个特征。首先，是胰岛素的分泌量过多。胰岛素能促进糖分进入脂肪细胞，最终形成脂肪堆积于体内，所以胰岛素分泌量多的人自然容易发胖。其次，是小肠分泌的淀粉酶、甜精与消化酶不断增加，因为这些消化酶都有促进糖分吸收的作用，所以它们的分泌量增加，也会导致肥胖。

还有，最有趣的是，小肠内壁的绒毛扩大也会导致肥胖。绒毛是肠管表面生出的小突起，食物就是从它表面被吸收的。绒毛扩大，造成小肠内壁表面积增加，使吃下去的食物很快会被吸收。如果食物能在体内被逐渐吸收，那么就有可能转化为二氧化碳和水被排出；但一次吸收大量的营养，消化器官无法处理，就会导致其中的大部分转化为脂肪堆积起来，而



同时胰岛素的分泌量也会增加。总之绒毛扩大,就说明其体质容易聚积脂肪。

这样看来,容易发胖的人存在着许多体质上的问题。而黄豆中所含的皂苷,可改善这种状况,抑制肥胖症的发生。

我们用从黄豆中提取的皂苷,对老鼠进行了实验。

脑部视神经下部,是满腹中枢和空腹中枢。满腹中枢可带给我们“已经饱了”的信息;而空腹中枢则会带给我们“还想吃”的信息。食欲就是由这两个起相反作用的中枢相互配合而控制的。

给老鼠注射一种叫皂苷的物质,这种物质具有破坏满腹中枢的作用,所以此时老鼠不管吃多少东西,都没有饱腹的感觉。于是我们不断给它喂食,使其脂肪堆积,最终胖起来。

但是,其中有些老鼠的食物中含有皂苷,我们发现这些老鼠并没有明显变胖。虽然食物中拌有皂苷,但因为满腹中枢遭到破坏,所以食量较其他老鼠并没有减少。那么,皂苷究竟是如何抑制肥胖的呢?

没有喂食皂苷的老鼠,其胰岛素的分泌量上升到普通老鼠的十多倍;而喂食了皂苷的老鼠,其胰岛素的分泌量却没有如此明显的上升。另外,胖老鼠的淀粉酶活性上升了70%,而喂食皂苷的老鼠,其变

化并没有如此明显。另外，喂食皂苷的老鼠，其绒毛的扩大率明显得到了抑制。

那么皂苷为什么会有抑制胰岛素分泌、降低淀粉酶活性和防止绒毛扩大的作用呢？关于这一问题现在仍处于推论阶段，大概是同空腹中枢有关吧。

小肠和分泌胰岛素的胰脏都受空腹中枢的控制。因满腹中枢遭到破坏后，就会使与之有相互抑制关系的空腹中枢同时也受到阻害。空腹中枢异常兴奋，而促进小肠机能，增加淀粉酶和导致绒毛扩大。另外，胰岛素的分泌量也会增加。皂苷通过抑制空腹中枢的异常兴奋，而有效地防止肥胖。

不仅黄豆，在所有的豆制品中都含有大量的皂苷。所以，当有的人感觉“最近，胖子的油水太多”的时候，不妨每天都吃一些豆腐、纳豆与豆类制品。

（奥田拓道）



鱼类中含有的丰富脂肪，帮助不易瘦的人预防肥胖症

当我们所摄取食品的热量超过平时生活所需时，这些热量就会转化为脂肪在脂肪细胞中聚积起来。实际上，因脂肪堆积方式的不同，有些肥胖比较容易治疗，而有些却不易治疗。

所谓的中老年肥胖，大多数都是脂肪细胞数没有变化，而是脂肪在每一个细胞中聚积并结块。因脂肪体积变大，所以这种类型又被称为“脂肪细胞肥大型”。

另一种，是细胞体积无明显变化而脂肪细胞数量增加，这种又被称为“脂肪细胞增殖型”。一般来说，这种类型的肥胖不易治疗。细胞数量一旦增加，就几乎不可能再减少，不但去除多余脂肪非常不易，而且因细胞数量没有减少，所以很容易又胖起来了。儿童和青少年的肥胖，多数是这类脂肪细胞增殖型。另外有些成年人，如体育运动员，由于激烈的运动，也会导致细胞数量增加。但细胞数量增多，相应的细胞表面积也会增加，那么更容易从脂肪中吸取热量。

所以多做运动以消耗热量是非常有效的减肥方法。

肥胖的类型很大程度上受到年龄的影响，但近来的研究结果表明，可以通过饮食对其加以适度的控制。

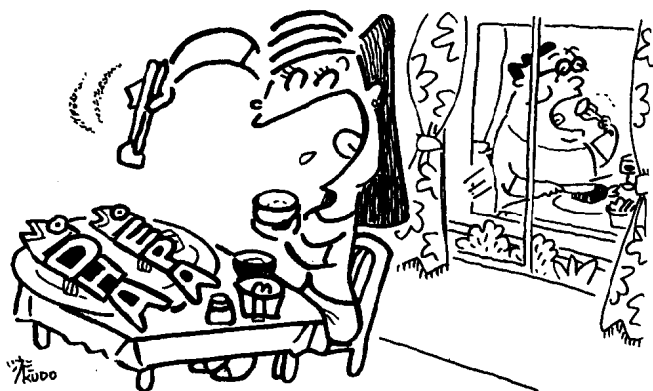
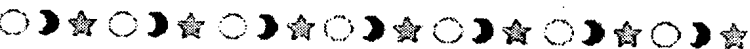
食品中的油有很多种类，大致可分为鱼类中富含的 EPA，牛肉中富含的油酸，植物油中富含的亚油酸这三个种类。因其构造各有差异，所以对身体的影响也就有所不同。而其对各类肥胖的作用，也各有不同。

脂肪组织中，有一种专门生成脂肪细胞的芽，叫做纤维细胞，在纤维芽细胞加一些胰岛素，就可以发现它会逐渐发育成脂肪细胞。这里我们把各种脂肪加在一起，观察一下能培育出多少细胞。

于是，我们发现，当加入 EPA 或与其同类的 DHA、油脂酸时，就会阻碍脂肪细胞的成长；而加入油酸或亚油酸时，就不会有这种作用。

再进一步的动物实验中，我们证实了鱼油中的脂肪可以防止脂肪细胞的增殖。给雌性老鼠喂食花生油（有增加脂肪细胞的作用），同时给一部分老鼠喂食鱼油，其结果表明，鱼油的脂肪细胞数量增加较少。

以上实验证明，鱼类所含的脂肪，能防止脂肪细胞增殖型肥胖。



当然，不能说不吃肉光吃鱼就会瘦下来，减肥的基本方法就是保证营养均衡、适量减少淀粉和油类中热量的摄入，养成每天在固定的时间吃饭的习惯。

但是，要实现这种自我管理需要很强的意志，坚持到底是很难的。为尽量使身体瘦下来，在那些有肥胖遗传倾向的家庭，可以多吃一些沙丁鱼、鲑鱼、秋刀鱼或 EPA、DHA 含量丰富的青背鱼。

（奥田拓道）