

一口吃个瘦子



看书扫这里

和阅读方式：
编辑短信 搜张晔 发送至 10658080
手机也能随时随地阅读本书

男人吃出**紧实腹肌**，女人吃出**细腰美腿**，
一口口吃出**魔鬼身材**！

吃掉三高

吃掉癌症

吃掉压力

睡得香

张晔
主编

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



塑造**不发胖**体质，瘦就一辈子！

最有效的瘦身食材，**想瘦哪就瘦哪**！

全家一起，吃得养生，瘦得健康！



吉林科学技术出版社



张晔，解放军309医院营养科前主任，中国营养学会会员。

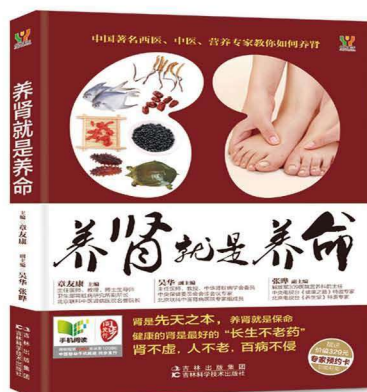
从事营养工作30余年，长期活跃在临床工作第一线，对临床多种疑难病、常见病、危重病有丰富的营养治疗经验，多次参加国际、国内营养学专业学术会议，并进行大会交流、做专题发言等。

在中央电视台《健康之路》、北京电视台生活频道《食全食美》《生活大调查》、科教频道《养生堂》《科学实验室》、山东卫视《养生》、湖南卫视《百科全说》等媒体做过多次专题录像节目。

**更多健康咨询
请关注订阅号！**

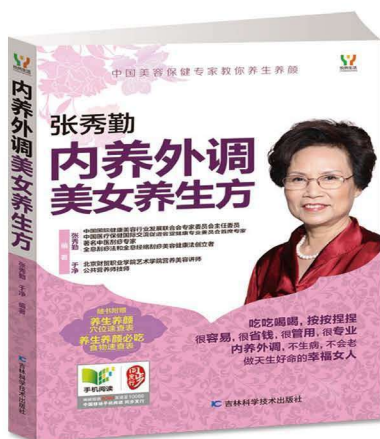


好书推荐



《养肾就是养命》

定价: 29.90元



《内养外调美女养生方》

定价: 29.90元

全案制作: 悦然文化

统筹编辑: 高婷婷

美术编辑: 李 利

摄影: 浩瀚世视 攀达 悦然

插画: 施慧婕



全家人都能用的瘦身方法

纯天然食材搭配 安全有效 便宜好用

低卡、低糖、
零脂、高纤维
食材Top10

绿豆芽、芦笋、黑木耳、南瓜、西柚、
梨、红薯、牛肉、松菇、鸡胸肉



瘦脸
效果好

菠菜、冬瓜、柠檬、芹菜、胡萝卜、
纳豆、白菜、苦瓜、豆苗



打造
“小蛮腰”

酸奶、生菜、魔芋、蓝莓、山药、燕麦



吃走
“大象腿”

苹果、木瓜、醋、香蕉、番茄、油菜



上架建议：生活·健康

ISBN 978-7-5384-7544-9



定价：35.00元

策划责任编辑：许晶刚 赵洪博
封面设计：李迪

一口吃个 瘦子

张晔
主编

解放军309医院营养科前主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家



吉林科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

一口吃个瘦子/张晔主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5384-7544-9

I. ①一… II. ①张… III. ①减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第041212号

本社广告经营许可证号: 2200004000048

一口吃个瘦子

主 编	张 晔								
编 委 会	张 晔	刘红霞	牛东升	李青凤	石艳芳	张 伟	石 沛	张金华	葛龙广
	戴俊益	李明杰	霍春霞	高婷婷	赵永利	张爱卿	常秋井	余 梅	李 迪
	李 利	王能祥	吕亚娜	刘 涛	杨纪云	费军伟	石玉林	樊淑民	谢铭超
	王会静	陈 旭	王 娟	徐开全	杨慧勤	卢少丽	张 瑞	李军艳	崔丽娟
	季子华	吉新静	石艳婷	陈进周	李 丹	逯春辉	李 鹏	崔文庆	李 军
	高 杰	高 坤	高子珺	杨 丹	李 青	梁焕成	刘 毅	韩建立	高 赞
	高志强	高金城	邓 晔	常玉欣	黄山章	侯建军	李春国	王 丽	袁雪飞
	张玉红	张景泽	张俊生	张辉芳	张 静	崔文庆	石 爽	王 娜	金贵亮
	程玲玲	段小宾	王宪明	杨 力	张玉民	牛国花	杨 伟	葛占晓	施慧婕

全案策划 悦然文化

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 许晶刚 赵洪博

封面设计 李 迪

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 200千字

印 张 12.5

印 数 1-10000册

版 次 2015年1月第1版

印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7544-9

定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

前言

PREFACE



会吃就会瘦

有人开玩笑说：“三个人中就能撞到一个胖子。”可见，肥胖已经普遍存在于各年龄段。世界卫生组织提出：“体内脂肪组织超过维持正常生理需求或者过度累积，直至危害健康的程度就是肥胖。”

所以，瘦身不仅是时尚问题，更是一种养生、一种对身体健康的责任。

瘦身过程一定很辛苦吗？不是。那为什么很多人在瘦身一段时间后又胖回来，是因为毅力不够没有坚持下去吗？也不是，只是没有找对正确的瘦身方法。试问，忍受饥饿的节食、超负荷的运动能忍受多久呢？也许精神上可以坚持，但是我们的身体却吃不消。所以，瘦身的关键是掌握最有效的瘦身原理，自然就会瘦。

什么才是“最有效的瘦身原理”？就是消耗基础代谢。随着生活水平提高，人们对饮食也有了更高的要求，当人们只顾一味地享受美味佳肴、放纵饮食不加控制，或者养成不良的生活习惯而不自知时，身体摄入的热量会逐渐大于消耗的热量，当热量的消耗与摄取失去平衡时，额外吸收的热量就转化成脂肪堆积在体内，肥胖就逐渐形成了。所以，只要科学地分配热量，让身体摄取的热量小于消耗的热量，实现热量负平衡，就很容易瘦。

瘦身的本质是养生，同时帮助你建立良好的生活方式，而不是和身体作对。本书就是从养生方面告诉大家一些最有效的瘦身方式，不用忍饥挨饿，不用辛苦运动，只要会吃就会瘦，一口吃个瘦子也不是梦幻。

目录

CONTENTS

Chapter 1 了解肥胖才能瘦得成功

❁ 肥胖隐藏的生命杀机 10

1. “中广型”、“梨型”身材的三高风险 11
2. 肥胖危害大脑，易患阿尔茨海默症 13
3. 肥胖诱发 6 大常见癌症 14
4. 肥胖引发关节病变 15
5. 肥胖给孕妇和胎儿带来危机 16

❁ 十种肥胖体质类型 18

1. 水肿型肥胖 21
2. 脂肪型肥胖 21
3. “中广型”肥胖 24
4. “梨型”肥胖 25
5. 产后肥胖 27
6. 更年期女性肥胖 29
7. 25 岁后容易出现压力型肥胖 30
8. 久坐上班族肥胖 32

9. 逢年过节饮食型肥胖 34

10. “不会睡”、“睡不好”导致的肥胖 35

❁ 餐前先念六条瘦身小魔咒 37

1. 魔咒一：每餐必搭七大营养素 37
2. 魔咒二：三餐定时 早饭必吃 39
3. 魔咒三：默数 30 下吞咽好习惯 41
4. 魔咒四：超过七点半不再吃晚饭 42
5. 魔咒五：绝不情绪化暴饮暴食 43
6. 魔咒六：拒绝“甜食缓压法” 44

❁ 启动“解脂酶”加速脂肪燃烧 45



Chapter 2 这样吃才能有效瘦身

- ❁ 三餐吃好塑造不发胖体质 50
- ❁ 宵夜坏习惯让脂肪更顽固 62
- ❁ “彩虹饮食法”吃出好身形 54
- ❁ 吃对果蔬，既瘦又漂亮 64
- ❁ 充分利用“食物热效应”边吃边瘦 59
- ❁ 喝水找时机，喝出好身材 66

Chapter 3 最有效的减肥食材

- ❁ 低卡、低糖、零脂、高纤维食材 top10
 - 绿豆芽 清宿便，排毒瘦身 72
 - 芦笋 美味的膳食纤维 74
 - 黑木耳 养颜瘦身佳品 76
 - 南瓜 柔滑肌肤、延缓衰老 78
 - 西柚 消水肿、饱腹减食量 80
 - 梨 润肺去燥好食材 82
 - 红薯 通便润肠、减肥瘦身 84
 - 牛肉 肉中骄子 86
 - 松菇 食用菌之王 88
 - 鸡胸肉 瘦身最佳食用部位 90
- ❁ 最能有效瘦身的营养素 92
 - 1. 膳食纤维 92
 - 2. B 族维生素 94
 - 3. 矿物质：锌、钙、钾 95

Chapter4 局部瘦吃出来

- ❁ 9种瘦脸食材 98
 - 面部水肿型
 - 菠菜 美颜又补血 100
 - 冬瓜 利尿消肿 102
 - 柠檬 美白的天然佳品 104
 - 脂肪堆积型
 - 芹菜 美白肌肤、淡化色斑 106
 - 胡萝卜 保护眼睛、滋润肌肤 108
 - 纳豆 促进代谢、养颜瘦身 110
 - 肌肉松弛型
 - 白菜 制造胶原蛋白的必需物 112
 - 苦瓜 提高免疫细胞活性 114
 - 豆苗 让肌肤清爽不油腻 116
- ❁ 6种瘦腰腹食材 119
 - 酸奶 加强瘦身又补钙 120
 - 生菜 滋润肌肤、清热消炎 122
 - 魔芋 超强饱腹感 124
 - 蓝莓 充当“溶脂剂” 126
 - 山药 减少皮下脂肪堆积 128
 - 燕麦 调节肠道菌群 130
- ❁ 6种瘦“大象腿”食材 133
 - 苹果 帮助清除体内的垃圾 134
 - 木瓜 排毒抗衰老 136
 - 醋 顺气消胀 138
 - 香蕉 补充营养、美丽容颜 140
 - 番茄 加强腿部血液循环 142
 - 油菜 亮洁皮肤、延缓衰老 144
- ❁ 4种去水肿食材 147
 - 薏米 利尿、消水肿 148
 - 海带 改善体质 150
 - 香菇 理想的瘦身食材 152
 - 红豆 使人面色红润有光泽 154
- ❁ 4种瘦全身食材 156
 - 玉米 排毒瘦身 157
 - 辣椒 燃烧体内脂肪 160
 - 黄瓜 瘦身减肥、白皙肌肤 162
 - 绿茶 增强脂肪燃烧 164
- ❁ 4种排毒清脂食材 166
 - 白萝卜 润肺止咳、降血脂 168
 - 黑豆 有助改善月经不调 170
 - 山楂 降糖降脂、排毒瘦身 171
 - 豆腐 丰胸养颜 172

Chapter 5 针对 10 种肥胖类型的有效瘦身餐

✿ 瘦身配餐要点	176	更年期肥胖的瘦身餐	
✿ 针对 10 种肥胖类型的有效瘦身餐	178	让身体变年轻自然就瘦	188
消水肿瘦身餐		减压瘦身餐	
多吃优质蛋白	178	多吃膳食纤维	190
全身燃脂瘦身餐		最适合上班族瘦身餐	
少吃淀粉，多运动	180	三餐定时 补充脑力	192
改善“中广体型”		最能解决年节型肥胖的瘦身餐	
瘦身餐控制腰围	182	控制全天的食量	194
让“梨型”身材变均匀瘦身餐		安眠好梦瘦身餐	
少吃脂肪少吃糖	184	好睡眠吃出来	196
产后瘦身		✿ 专题	198
调整饮食结构	186	热量参照表	198



Chapter 1

了解肥胖才能瘦得成功

世界卫生组织提出：

“体内脂肪组织超过维持正常生理需求或者过度累积，直至危害健康的程度就是肥胖。”



- 肥胖隐藏的生命杀机
- 十种肥胖体质类型
- 餐前先念六条瘦身小魔咒
- 启动“解脂酶”加速脂肪燃烧

肥胖隐藏的生命杀机

瘦身，早已不仅是女人的事情了，国际卫生组织调查指出：地球上每四个人中就有一个是肥胖者。美国的平均肥胖率已经达到 40%，尤其以黑人女性突出，黑人女性的肥胖率已经超过 50%，每两个黑人女性中就有一个肥胖者。在中国，儿童的肥胖率为 8.1%，小胖墩随处可见，甚至八九岁的孩子体重就达到两三百斤，而成人的肥胖率为 22.8%……中国的肥胖人口，占全球肥胖人口的 1/5 以上。

世界卫生组织提出：“体内脂肪组织超过维持正常生理需求或者过度累积，直至危害健康的程度就是肥胖。”肥胖已经不只是身材臃肿、有碍美观的问题，伴随而来的很多健康隐患最终导致死亡率的上升。因此，世界卫生组织将肥胖视为一种慢性疾病。

肥胖导致疾病发生率和死亡率上升，这是不争的事实。卫生部首席健康教育专家、著名心血管专家洪昭光指出：“中国人每死一百人，其中 40 人是因心血管疾病，26 人因癌症，这就占去三分之二，另外还有糖尿病等慢性病。而心脑血管病、癌症、糖尿病的基础就是肥胖。”在美国，肥胖人士的保险金额一定会高于普通大众，因为在保险公司的预估风险中，肥胖者的死亡概率更高，因此也证明了肥胖的危险性。如果不正确对待肥胖、不及时瘦身，将来势必会面对一系列的慢性疾病，甚至生命危险。

所以，近年来，瘦身已经成为一个热门话题，无论是男女老少，都期望找到一种最安全的瘦身方法，不仅可以有利于身体健康，而且能更有效瘦身。



吃瘦秘籍

衡量人体胖瘦与健康标准 BMI

BMI 即体重指数，是国际常用衡量人体胖瘦程度以及健康的一个标准。

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身高的平方 (m}^2\text{)}$

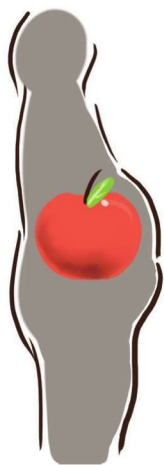
例如：一位年龄在 32 岁，身高为 1.80m，体重 74kg 的男士，他的 BMI 值计算为 $BMI = 74 \div 1.8^2 = 22.8 \text{ (kg/m}^2\text{)}$ ，属于正常体重。

受生理结构等因素的影响，男性与女性的 BMI 体重指数标准根据年龄变化也稍有区别。

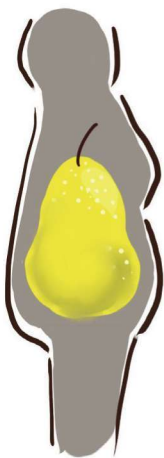
BMI 划分	男性		女性	
	30 岁以下	30 岁以上	30 岁以下	30 岁以上
较瘦	<13	<16	<16	<19
正常	14~20	17~23	17~22.9	18.5~23.9
超重	21~24	24~25	23~26.9	24~26.9
肥胖	≥ 25	≥ 26	≥ 27	≥ 27

1. “中广型”、“梨型”身材的三高危险

“中广型”肥胖也可称之为“苹果型”肥胖，脂肪主要囤积在腹部皮下组织以及腹腔内，脂肪包围了心脏、肝脏、胰脏等重要器官，这种肥胖类型人群中 40 岁至 50 岁的中年男性尤为突出。内脏脂肪含量升高是危害健康的主要因素，由此引发高血压、Ⅱ型糖尿病、心血管疾病和癌症，要比全身肥胖者具有更高的发病概率。



中年男士“苹果型”肥胖，脂肪多囤积在腰腹部。



中年女士“梨型”肥胖，脂肪多囤积在臀部和腿部根部。

当过多的内脏脂肪进入消化系统时，也会对肝脏等器官造成损害，引发脂肪肝，还会扰乱新陈代谢，引发糖尿病等病症。研究显示，男性腰围大于等于 85cm，女性腰围大于等于 80cm 时，其高血压患病概率是腰围正常者的 2.3 倍，糖尿病的患病概率为腰围正常者的 2.5 倍。另外，内脏脂肪还会阻碍体内毒素的正常排出，进而产生多种化学物质，引发心脏病。不仅如此，腹部脂肪还会压迫肺，导致呼吸困难，造成血液中的供氧不足。

“梨型”肥胖者的脂肪主要囤积在臀部及大腿根部，多见于成年女性，与体内雌性激素的分泌密切相关。“梨型”肥胖者脂肪细胞的体积增大，脂肪细胞的胰岛素受体数量将随之减少，并且对胰岛

素的亲和力降低，由此而产生严重的胰岛素抵抗，使胰岛素功能下降。

胰岛素抵抗将造成高血糖、高血压、血脂紊乱、血液黏稠度高、血

小板功能不正常，而且很容易形成血管管腔的狭窄、闭塞，导致血流不畅通，更容易引发冠心病、心绞痛、中风、失明等血管并发症。

胆囊疾病、代谢综合征、呼吸功能下降、睡眠呼吸暂停、骨关节炎（膝及髋）、高尿酸血症、痛风、脂肪肝、背下部疼痛、女性绝经后乳癌、子宫内膜癌、男性前列腺癌、结肠直肠癌、性激素异常、多囊卵巢综合征、生育障碍和麻醉风险等，这些也是由“梨型”肥胖而引发的。

俗话说“腰带越长，寿命越短”，尤其更应当警惕中年发福现象，及早瘦身，不要让“中广型”、“梨型”肥胖找上自己。

2. 肥胖危害大脑，易患阿尔茨海默症

肥胖，正成为一种世界性的趋势，全世界肥胖人数越来越多。据世界卫生组织提供的数据显示，全世界超过3亿人属于肥胖人群。肥胖除了会增加患糖尿病、心脏病的危险，美国科学家还研究发现，肥胖会对大脑造成伤害，加剧大脑退化，肥胖者老年时期更容易患阿尔茨海默症，即老年痴呆症。

研究人员选择了392名年过七旬的老人，进行随访研究18年，并且每5年进行一次脑扫描检查。通过扫描实验对象的大脑发现，肥胖者脑组织比体重正常者少8%，体重超出正常范围越多，脑组织退化就越严重。为什么会出现这种情况呢？因为肥胖使大脑萎缩的区域正是老年痴呆症影响大脑的区域。大脑的额叶和颞叶是计划和记忆的关键部位，而肥胖者的脑组织正是在这两部分损失。另外，掌管注意力和执行的前扣带回、管理长期记忆的海马体和掌管运动的基底核也相应有所损失。所以，出现记忆障碍、失语、失用、失认、执行功能障碍以及人格和行为改变等痴呆症状。

美国神经学家保罗·汤普森指出：“肥胖加剧了大脑的老化速度，肥胖人群的大脑看起来比精瘦者老16年。”可见，肥胖带来的问题大都是危及生命、影响正常生活的，如不能及时瘦身，势必会引发身体一连串