

卡路里与 瘦身

《时尚健康》杂志社 编

卡路里，一个时常出现在健身房和食品包装上的符号，究竟意味着什么？想营养更全面，想最有效的减肥，卡路里与食品之间的关系你不可不知……

中华医学会北京分会
营养学会主任委员
同仁医院营养科主任营养师
鲁纯静教授 推荐



时尚健康管理 II

卡路里与瘦身



《时尚健康》杂志社 编

中国友谊出版公司

时尚
TRENDS

图书在版编目 (CIP) 数据

卡路里与瘦身 / 《时尚健康》杂志社编.
— 北京: 中国友谊出版公司, 2006.2
(时尚健康管理, II-3)
ISBN 7-5057-2156-9

I.卡... II.时... III.食品营养—热能—基本知识
IV.R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第013010号

书 名	时尚健康管理 II —— 卡路里与瘦身
作 者	《时尚健康》杂志社
策 划	北京时尚博闻图书有限公司
责 任 编 辑	沈庆均
执 行 编 辑	张小谦 王振宇
出 版	中国友谊出版公司
发 行	中国友谊出版公司
印 制	北京利丰雅高长城印刷有限公司
设 计 制 作	光年富瑞
规 格	880 × 1230, 32 开本, 16 印张, 236 千字
版 次	2006 年 4 月第一版
印 次	2006 年 4 月第一次印刷印刷
印 数	1-10000 册
书 号	ISBN 7-5057-2156-9/G·219
定 价	79.60 元 (每分册 19.90 元)

中国友谊出版公司发行部电话: 010-64668676

时尚杂志社网址: www.trendsmag.com

北京时尚博闻图书有限公司发行部电话:

010-65229900-4609/4610/4611

推荐序

无论是节庆假日还是平常生活，没有多少人能够抵挡住美食的诱惑。人们在每日三餐、应酬大小饭局的同时，最关心的就是如何既饱口福，又不会发胖。尤其是追求苗条身材的女性朋友们，宁肯为了身材问题委屈自己，常常少吃甚至不吃。其实想要瘦身，最重要的一条是千万不可盲目，否则在体重下降的同时，自己的身体素质也会明显大不如前。减肥瘦身的道理并不难理解，重要的就是消耗掉身体里多余的卡路里。运动是消耗卡路里最快的方法，但运动减肥又苦又累，没有坚强毅力的人，坚持不了多久就会主动放弃。于是，有人去追逐各种减肥药，有人去听信各种减肥新法，这些尝试的科学性和安全性到底有多少，目前还难以定论。其实想要消耗卡路里，不一定要汗流浹背，也不一定要拿自己的健康去冒险，方法正确了就能达到事半功倍的效果。

卡路里，即热量，可以说，除了喝白水，其他任何入口的东西都有热量。要想科学合理地减肥瘦身，就必须从现在开始对热量的摄取进行科学有效的管理，严把“胖从口入”这一关。每日三餐该吃什么，该怎么吃，先弄清楚各种食物的热量含量高低，做到心中有数，脂肪就没有可乘之机。最科学的做法是你可以先根据体重计算出自己每日的热量需求，然后了解常吃食物的卡路里含量，合理组合摄取。只要坚持不懈地对每日摄入的热量进行有效管理，你就会吃出健康、吃出窈窕！

由《时尚健康》杂志社编辑的这本书，通俗易懂，图文并茂。读者朋友们可以一目了然地了解到卡路里的各种知识，卡路里与胖瘦之间的关系，什么样的食物能提供给减肥瘦身者最合适的卡路里……本书中介绍的瘦身方法是一种享受美食却可以瘦身的方法，是一种健康而积极的

生活态度。随身携带本书，你可以随时随地参考自己的正餐、饮品到小零食，是否兼顾了美味与低卡路里的原则。无论是西餐还是中餐，无论是快餐还是宴会，你想吃什么，都可以在本书中找到该食品或饮料的卡路里含量，以及同类食品中哪种选择最能帮助你瘦身。看本书的结果是，你发现自己越来越会选择食物了，能吃饱吃好，又不会发胖！这样，离减肥成功真的是越来越近了。

本书附录里的卡路里表格，方便实用，并标示了多项营养信息，此书编辑得细心、周到令人称道，相信读者从本书中定会受益良多。

中华医学会北京分会

营养学会主任委员

同仁医院营养科主任营养师

鲁纯静 教授

2006.3

目 录



6

第一章 卡路里之概念篇



10

第二章 卡路里之摄入篇



24

第三章 卡路里之支出篇



30

第四章 卡路里之菜式篇



50

第五章 卡路里之习惯篇



60

第六章 卡路里之实战篇



100

第七章 卡路里之减肥篇



110

附录



卡路里之概念篇

想保持苗条，又想拥有健康？有关卡路里的一切，你不可不知。



卡路里释义

想掌握卡路里，先要了解
有关卡路里的基本知识。

卡路里释义

- 卡路里：能量、热量的单位
- 卡路里：脂肪增减的告示牌
- 卡路里：体重变化的调节器
- 卡路里：完美女人应该掌握的首要知识
- 卡路里：时尚人士健康生活的必要概念

什么是卡路里？

卡路里，Calorie，即千卡，是能量、热量的单位。

卡路里的作用是什么？

卡路里提供人体每天活动，包括呼吸、血液循环、消化系统以及生活、工作、运动等所需的能量。

卡路里来自哪儿？

卡路里来源于三大营养素——

- 碳水化合物：
1 克碳水化合物 → 4 卡路里
- 蛋白质：
1 克蛋白质 → 4 卡路里
- 脂肪：
1 克脂肪 → 9 卡路里。

谷物类食品中大约含 7% ~ 10% 的蛋白质和 75% 的糖类，肉类中大约含 15% ~ 20% 的蛋白质，而动物油或植物油中则几乎 100% 都是脂肪，是高热量食物。不同类别的食物在提供卡路里的同时补充不同的营养素，想要营养全面均衡，人体在摄取食物时应遵循卡路里金字塔。



不可不知卡路里

卡路里如何被消耗?

从食物中摄入的能量,被基本新陈代谢如呼吸、血液循环、细胞更新等消耗掉 60% ~ 75%,另外 10% 用于消化,运动等消耗量占 20% ~ 30%。

卡路里和体重的关系是什么?

卡路里 vs 体重

二者密不可分,卡路里的收支(摄入与消耗)状态直接关系到体重:

摄入 = 支出, 体重保持不变

摄入 > 支出, 体重增加

摄入 < 支出, 体重减轻

卡路里减肥原则:

愚蠢地减: 单纯依靠节食。

结果: 导致体内营养的缺乏, 影响健康。

聪明地减: 1. 科学搭配, 食量正常, 但摄入低卡路里食品。

2. 保持卡路里摄入量不变, 提

高运动量, 增加卡路里的消耗。

结果: 体重可以减轻, 同时也不会有副作用出现。

减肥者如何更有效地消耗卡路里?

从两方面着手:

一是采取低卡饮食, 控制卡路里摄入;

二是坚持耐力运动。

如果身体缺乏运动, 新陈代谢率就会降低, 此时机体对热量的需求量减少, 多余的热量很容易形成脂肪堆积。

如果旨在消耗卡路里, 耐力运动显然比高强度的剧烈运动更有效, 因为在运动开始的 20 分钟内, 体内首先消耗的是糖分, 然后是蛋白质, 最后才是脂肪。只有适中的持久的运动才可以有效促进卡路里的消耗, 减掉人体内多余的脂肪。





卡路里之摄入篇

2

一日之中你到底需要哪些营养，它们各自所占的比例应该是多少？营养学家告诉我们：关键就在于遵循卡路里金字塔，了解你个人的身体需要。



2005 最新美国版 饮食金字塔

我的金字塔——健康阶梯



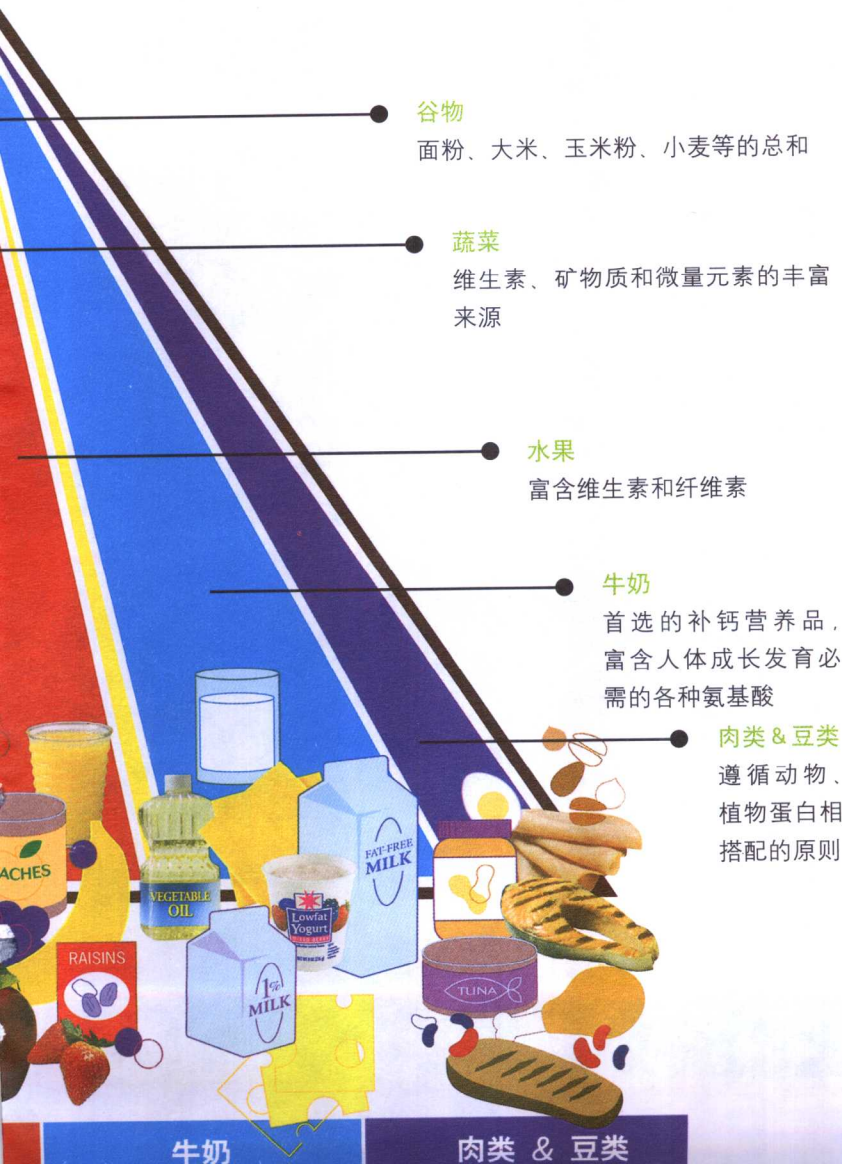
谷物

蔬菜

水果

2005 年美国发布了新版饮食金字塔，专职负责美国公众食品与营养的美国农业副部长埃里克·M·博斯特先生，是这一新版金字塔的最后决策者。较之以前的饮食金字塔，他解释道：在热量收支

中强调了运动的概念，同时对脂肪、盐、糖进行了量的限制，这种针对现代人生活习惯的调整，不仅适合美国人，当然也对习惯坐在电脑前、疏于运动与饮食控制的我们有很好的借鉴作用。





谷物	蔬菜	水果	牛奶	肉类 & 豆类
每天应摄取至少90克全麦谷物、麦片、面包、米饭或面条。	多样化，红绿黄主打。	种类多多益善	以低脂或脱脂牛奶、酸奶和其他乳产品为主。	选择低脂肪高蛋白的瘦肉和禽肉。
30克谷物相当于一片面包、一杯早餐麦片、半杯熟米饭、谷物或面条。	多吃深绿色蔬菜，如西兰花、菠菜或其他绿叶菜。	选择新鲜的、冷藏的、罐装的或干水果。	如不喜欢或因肠胃原因不能喝牛奶，可用不含乳糖的高钙饮料或加钙食品替代。	建议采用烘烤、烧烤等烹法，保证营养成分的最大利用。
	多吃胡萝卜、红薯等橙色蔬菜。	常有鲜果汁快乐相伴。		注意经常变换蛋白质种类，多吃鱼、豆类、坚果和果仁。
	多吃腰豆、扁豆、斑豆、豌豆等干豆。			
每天180克	每天2杯半	每天2杯	成人每天3杯 孩子每天2杯	每天165克左右

把握平衡，食物与运动

- 摄入的卡路里总量应保证不超过每日所需。
- 适度的运动与营养一样，具有同等重要的意义。每天至少应活动30分钟。
- 如想有效防止体重增加，每天至少应锻炼60分钟。
- 为保证减肥的可持续性效果，每天锻炼时间应在60分钟~90分钟之间。
- 儿童和十几岁的孩子，每天应保证60分钟活动时间。

心中有数，脂肪、糖和盐摄入量有“上限”

- 以鱼、坚果、蔬菜油为主要脂肪来源。
- 严格控制黄油、猪油、油酥、人造奶油等固体脂肪的摄入。
- 仔细查看食物标签上的营养成分说明，控制饱和脂肪、转化脂肪和钠的摄入量。
- 尽量选择低糖或无糖的食品饮料。人工添加的糖分除了增加卡路里、导致发胖外，没有多少营养价值。

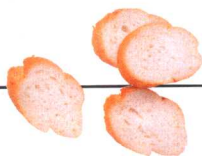


不同的食品，同样的卡路里

在卡路里金字塔中，同一类的食物
都可以互换，只要你掌握好数量。

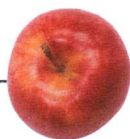
谷物类：

50 克面包，50 克烘烤类食物，80 克面条或米饭，120 克新鲜鸡蛋面，180 克实心面条，250 克土豆



水果类：

150 克水果或果汁



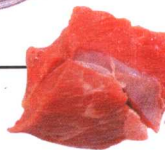
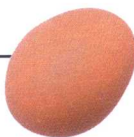
蔬菜类：

50 克沙拉，250 克菜



豆类、肉类、蛋类和鱼类：

100 克湿豆（生的），30 克干豆（生的），100 克肉类，50 克香肠，150 克鱼类，一个鸡蛋（50 克，生的）



牛奶、奶酪类：

125 克牛奶，125 克酸奶，100 克新鲜奶酪，50 克应季奶酪



糖类、油脂类：

10 克食用油，10 克黄油，10 克人造奶油，10 克～15 克白糖