

时尚生活热线



# 减肥

JIANFEIKEYIQUWANBING

## 可以去万病

供稿/新人类瘦身俱乐部



吉林科学技术出版社



丁

减肥可以去万病

ANFEIKEYIZHIWANBING





图书在版编目 (CIP) 数据

减肥可以去万病 / 新人类瘦身俱乐部供稿. — 长春 :

吉林科学技术出版社, 2003

(时尚生活热线)

ISBN 7-5384-2785-6

I. 减... II. 张... III. ①食品营养-热能-基本知识②减肥-基本知识 IV. ①R151.4②R161  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 062711 号

## 减肥可以去万病

时尚生活热线

供 稿：新人类瘦身俱乐部

责任编辑：张宝基

封面设计：龙震海

版面设计：瀚美视觉工作室

吉林科学技术出版社出版 发行

长春新华印刷厂印刷

889×1194 毫米 64 开 2 印张 50 千字

2004 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 2 次印刷

定价：11.80 元

ISBN 7-5384-2785-6/Z·291

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题，寄本社退换

社址：长春市人民大街 4646 号 邮编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759 5651628

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真：0431-5635185 5677817

网址：www.jkbs.com

# 目录

# contents



## 减肥课堂

想瘦哪就瘦哪

实用瘦身饮食及减肥妙方

膳食纤维

## 运动瘦身

最佳减肥运动时间

让你变胖的食物

燃烧的脂肪

科学健身

你能承受的安全运动量

跑步

游泳能减肥吗

瘦身的关键环节

## 瘦身问答

肥胖给你带来了什么

人是如何胖起来的

喝酒会发胖吗

## 饮食空间

你每天需要多少卡路里

标准体重、超重、肥胖

科学饮食 A、B、C

平衡营养

减肥误区

100 克食物所含营养成分表

# Foreword



**反**反复复的减肥，没有取得应有的效果，有些人已感到厌倦，可是有很多人轻松地减去了脂肪，重新获得了自信和健康。

减肥的关键问题是什么？盲目的节食和运动是起不到减肥作用的。因为你不知道为什么会胖，所以也就不可能知道怎么做才能瘦。

人不能一口吃个胖子，更不能一天变成瘦子，减肥既要讲科学，更要有耐心。急功近利的减肥是不会成功的。

本书以图文并茂的形式向你讲述人是怎样胖起来的，减肥的关键问题是什么，以及哪些减肥方式是错误的。读完后，你会轻松愉快地减去脂肪，重新获得自信和健康。真诚地祝你减肥成功。

## 序言

卡路里简称卡，是能量的计算单位。1千卡 = 1000卡。食物都含有能量，它既可以被利用消耗掉，也可以在体内储存起来。1千克脂肪含有9千卡热能，1千克蛋白质和1克碳水化合物所含热能都是4千卡，1克酒精所含热能是7千卡。

为什么向读者介绍卡路里？现在人们的体重不断增加，肥胖人群逐年在扩大，更为严重的是人们对肥胖的危害性认识不够全面，想减肥又不知从何入手。控制卡路里是减肥的根本途径，可以说，卡路里就是控制体重的阀门。



卡  
路里  
KALULI

# XIANG SHOU

# NA JIU SHOU NA

## 想瘦哪就瘦哪

女人的最大烦恼是什么？

莫过于腹部又有赘肉了，莫过于臀下垂、腿太粗、胸不挺……要想穿上合体时装，办法之一是调整饮食和坚持不懈地运动。





## 平坦腹部健美操

◆ 坐在地板上，手放头后面，腿、脚面伸直，吸气并举起双腿，身体后仰保持平衡，自然呼吸停10秒钟，做5—10次。

◆ 身体仰卧，手放头后，脚并拢微屈。做仰卧起坐每组10—20次，1天做2—4组，每组间隔2—4分钟。

◆ 坐姿身体后倾，用双手支撑腰部，举起双腿至最高处停留2秒，回正双腿并吸气，每组10—20次，每天2组，每组间隔2—4分钟。



坐姿举腿



屈腿仰卧起坐



斜身举腿



## 翘臀美腿操

◆ 跪在地板上，双手支撑地板。将一条腿向后方举起停2秒。回正后并呼气，做15—30次，然后换另一条腿进行。

跪姿单腿后摆

## 美腿减脂操

◆ 身体站立，双臂向前平伸，脚跟翘起，身体下蹲。吸气时站立，每组25—30次，1天做2—4组。

站立下蹲

◆ 身体侧卧，屈下臂支撑上身，将上腿慢慢举起停2秒，呼气时放下腿，做20—30次后换另一条腿。

侧卧举腿

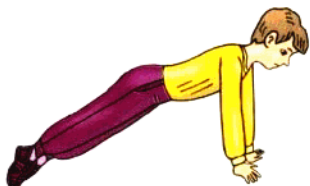




## 丰胸挺美操

◆ 用手掌和脚掌架起身体屈臂做俯卧撑，手的横向位置略宽于肩，手向前的位置不能超过肩，做俯卧撑时注意头、颈，与整个身体要成一条直线。

**小贴士：**刚开始做俯卧撑时，做之前要用手充分按摩胸部，第一天做3-5次，以后每天再增加2-3次，做完后再按摩一下胸部，这样既可以减轻胸肌的痛感，又可起到丰乳的作用。



俯卧撑

# 实用瘦身饮食及减肥妙方

◆◆ 要清楚 自己每天需要多少卡路里

YAO QING CHU ZI JI MEI TIAN  
XU YAO DUO SHAO KA LU LI



白领女性：

1800-2100 千卡

白领男性：

2100-2400 千卡

14岁-20岁青少年：

2500-2800 千卡

# 减少高热量食物的摄入

JIAN SHAO GAO RE LIANG SHI  
WU DE SHE RU

红色肉类所含热量高

如：猪肉、牛肉、羊肉等

应吃一些白色肉类

如：鸡、鱼等

红色肉、白色肉就是指肉切开后呈红色或白色。



如果你吃了一碗红烧肉，  
就超出了你一天所需的热量，

**这样吃怎能不胖呢？**

例：

一碗红烧肉（猪肉 500 克）热量 = 3000 千卡

酱牛肉（500 克）热量 = 970 千卡

涮羊肉（500 克）热量 = 1535 千卡





◆◇少吃

## 油炸食品

SHAO CHI YOU ZHA SHI PIN

**炸**鸡翅、炸鸡腿、油条、麻花、炸薯条等油炸食品应少吃，因为这些食品上挂有大量植物油，每克植物油含有9千卡热量。更为严重的是油经高温反复加热后含有大量致癌物质。



## ◆◇少喝 酒

SHAO HE JIU



**瑞**士科学家经实验得出结论：  
喝酒的人比不喝酒的人。体内脂肪代谢率会减少1/3，从而使脂肪堆积在腹部、臀部及腿部，酒本身热量也很高。

例：

一杯扎啤（500毫升）热量=160千卡

一瓶啤酒（650毫升）热量=162.5千卡

三两白酒（50度）热量=525千卡

## ◆◇少吃 甜食

SHAO CHI TIAN SHI



甜食品很容易在体内变成脂肪。

# 早餐

## ZAO CAN BI CHI

# 必吃



**在**一天中较早的时间进食，食物就不容易作为脂肪储存起来。因为在一天的日常生活中大部分的热量都被消耗掉了，同样的热量在晚上7点摄入比早7点摄入更容易被作为体内脂肪储存起来。另外，如果早上不吃饭的话就会造成饥饿，午餐会吃得更多，太多的热量难以全部消耗，多余的热量更容易转为体内脂肪。

晚餐后，人的活动量少，吃得过饱，消化不了的食物作为热量将伴你入眠，带给你的是体内脂肪。另外，晚餐不能太晚，最好不超过8点。如果你吃完就睡也同样带来过多的体内脂肪。舞蹈演员对晚餐是有严格规定的。

# 晚餐 8 分饱

WAN CAN 8 FEN BAO  
DANCE DANCE DANCE DANCE DANCE

## 点后不进餐







## 饭前喝汤 苗条健康

身边备一些有益健康、  
低卡路里的零食

饭前喝汤可以减少你的食欲。饭后喝汤是减肥者的大忌，因为那样又会挑逗你的食欲。当你感到饿时吃一些健康的低卡路里零食，如水果、黄瓜等，过度饥饿会使你不顾一切一顿狂吃。

