

体验欧美最HOT的**氨基酸减肥法**

呼吸减肥塑身操给你**魔辣美臀**

令美人发胖的10大真凶

对10种**危险减肥法**说NO!

15个减肥的真实谎言

超低热量食物英雄榜

20项**运动热量消耗值**

美味又营养的**瘦身好茶饭**

大公开!

I'M美人书

集各种瘦身攻略之大成，一本魔法书让减肥从此

Happy~

Happy 减肥美人书

北京瑞雅文化传播有限公司 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

Happy 减肥美人书 / 北京瑞雅文化传播有限公司编著.

北京: 中国轻工业出版社, 2005. 9

(I' m 美人书)

ISBN 7-5019-5106-3

I. H… II. 北… III. 女性 - 减肥 - 基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103435 号

责任编辑: 白 晶

策划编辑: 白 晶

责任终审: 劳国强

封面设计: 沈 琳

插图: 贾臻臻 仇振兴

文案编辑: 高 磊

版式设计: 穆 丽

造型化妆: 文 俊

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-5106-3/TS·2947 定价: 18.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50914S2X101HBW

I'M美人书

Happy 减肥美人书

北京瑞雅文化传播有限公司 编著



中国轻工业出版社

目录

Part 1 如何计算肥胖指数 5

利用文中介绍的公式你便可以算出自己是否属于肥胖一族。

Part 2 测一测，看你成为骨感美人的可能性 6

看看我们的解答，你就会发现肥胖可能与你的生活习惯和态度密切相关。

Part 3 做个雍容华贵的胖美人，可是要付出健康的代价哦 8

肥胖可分为很多种，其中以内脏脂肪型肥胖对健康的损害最大，容易引发各种并发症及慢性疾病。

Part 4 最炫的减肥神话，一定正确吗 9

不少急于减肥的MM，往往是被错误的减肥观点牵着鼻子走，结果走进了减肥的误区。

Part 5 最困扰美人的23个减肥难题大解码 14

在很多人看来，减肥应该是件容易的事。只要几天不吃饭或拼命吃上一两个星期的减肥餐，在一段时间内坚持锻炼，体重就会掉下来。但是在现实中，人们发现情况并不如此。

Part 6 令美人发胖的十大真凶 21

到底是什么原因使你肥胖呢？现在告诉你吧！

Part 7 窈窕淑女减肥秘诀21招 23

每个女人都梦想拥有一副魔鬼身材，纤瘦又不失韵味。如果你正在尝试寻求一种有效的方法，不妨看看这里列举的减肥妙方。

CONTENTS

Part 8 需要记住的 4 个减肥金律 **29**

只要记住这几个减肥金律，你一定会拥有骄人的身材。

Part 9 别轻易尝试的 10 种减肥方法 **30**

许多人试过了各种减肥法，可总是瘦不下来。于是狠狠心，决定不到目的不罢休，开始使用极端方法了！可是，千万要记住，有些方法是不能轻易尝试的哦！

Part 10 心理减肥操令你快速减肥 **33**

减肥过程总是艰难又枯燥，也许这时你应该动动脑筋，尝试一下心理减肥操，或许会有不错的效果呢。

Part 11 日常活动的热量消耗表 **35**

让我们来看看，日常活动中你能消耗掉的热量到底有多少。

Part 12 呼吸减肥法 **39**

告诉那些不擅长运动或是不想节食但又想减肥瘦身的人一个好消息！向各位介绍只需调整呼吸就可以确实燃烧脂肪的减肥呼吸法。

Part 13 氨基酸减肥法 **50**

你知道现在最热门的减肥法是什么吗？告诉你吧，那就是“氨基酸减肥法”。

Part 14 低热量食物 **62**

介绍的一些食物都属于低热量高纤维，对于减肥和瘦身有很好的帮助，不妨在你的一日三餐中很好地加以利用。

Part 15 时尚 MM 食在“享瘦”时刻 **64**

既是“实在想瘦”，又要“吃在享瘦”。来试一试DIY减肥餐，让你的愿望成真吧！

引言

..... PREFACE



PE时代美人既要头脑敏锐，以应付职场中和生活上千变万化的种种考验；又要长相可人，以博得更多人的喜爱和更好的发展机会；还要温柔体贴，以讨男朋友及其家人的欢心；还有更关键的是一定要有苗条迷人的身材！

所以，美人们早已试过了各种减肥方法，渴望能披着轻盈衣衫沿街飞舞。

要抵制住各种美食的诱惑，饿得头昏眼花还要管住自己的嘴巴不向它们靠近；要加大运动量，每天累得汗流浹背气喘吁吁还要持之以恒，以免功亏一篑！为了苗条的身材，这非人的折磨什么时候才是终点？

有没有一种健康又 Happy 的减肥方法呢？**《Happy 减肥美人书》**能真正解除你的减肥困惑，帮你解决减肥难题；告诉你令你发胖的十大真凶以及窈窕淑女减肥的 21 招秘诀；还有你需要记住的减肥金律和不能轻易尝试的减肥法；除此之外，还有更加轻松愉快的健康减肥方法——心理减肥操、呼吸减肥法和氨基酸减肥法；闲暇之余，还有一杯健康瘦身茶等你来品尝。

看完本书你会发现，通过 Happy 减肥法，不用接受非人折磨你也能尽情“享瘦”！没钱没闲没有毅力一样可以获得迷人的身材！，同时你也一定会成为一个 HAPPY 减肥的专家！

向着高标准不断努力吧，性感窈窕的美女——就是你！



PART

1

如何计算肥胖指数

肥胖是指热量的收支失衡,致使过多的热量蓄积在体内,造成体内的脂肪比例超过正常值。利用下面介绍的公式你便可以算出自己是否属于肥胖一族。

标准体重计算法

1

BMI 计算法是国际上最常用的算法,它是指人体质量指数(即Body Mass Index),计算公式为 $BMI = \text{体重(千克)} / \text{身高(米}^2\text{)}$ 。例如:身高 1.7 米,体重 70 公斤,则 $BMI = 70 / (1.7 \times 1.7) = 24.22$

男性的 BMI 正常值是 21~25,不足 21 表示太瘦,超过 25 表示太胖;

女性的 BMI 正常值是 19~25,不足 19 表示太瘦,超过 25 表示太胖。

不过,另一派比较严格的专家则认为,以东方人而言,不论男女,BMI 在 18.5~23 之间是标准体重;23~24.9 之间表示已经稍微肥胖,日常生活上必须多加注意,否则很容易发展成肥胖患者。一旦超过 25 就属于肥胖家族的成员了。

标准体重计算法

2

成年男性的标准体重 = $[\text{身高(厘米)} - 80] \times 0.7$

成年女性的标准体重 = $[\text{身高(厘米)} - 70] \times 0.6$

± 10% 的范围内皆属标准

标准体重计算法

3

市面上可以买到一种用以测量体重、体脂肪指数、内脏脂肪指数的体重计,只要输入身高与年龄值,即可的得出上述三个数值,我们尤其应该关注的是体脂肪指数。

体脂肪指数的判定标准

性别	适当范围		肥胖
	未满 30 岁	30 岁以上	
男	15%~20%	17%~23%	20%~30%
女	20~25%	20~27%	30~40%



PART 2 测一测，看你成为骨感美人的可能性

请如实回答以下问题，是的话得1分，否的话就得0分，计算出总数后看看最下面的解答，你就会发现肥胖可能与你的生活习惯和态度密切相关。只要依照本书介绍的减肥要领进行努力，一定会有让你意想不到的效果。

1 经常不吃早餐。 ●是 ●否	2 每周有3天以上是三餐不定时。 ●是 ●否	3 吃饭狼吞虎咽，总是比别人吃得快。 ●是 ●否
4 每餐几乎吃得很饱。 ●是 ●否	5 常常吃宵夜。 ●是 ●否	6 常常吃零食。 ●是 ●否
7 经常吃肥肉、鸡皮或油腻、油炸的食物。 ●是 ●否	8 几乎不运动。 ●是 ●否	9 经常边看电视边吃东西。 ●是 ●否
10 经常喝可乐、汽水等含糖饮料。 ●是 ●否	11 爱吃口味重的食物。 ●是 ●否	12 每周有3天以上的晚餐在外面吃。 ●是 ●否
13 经常八九点以后才吃完晚餐。 ●是 ●否	14 常常禁不起美食的诱惑。 ●是 ●否	15 吃吐司很爱涂厚厚的奶油或果酱。 ●是 ●否
16 吃凉拌菜很爱加沙拉酱、千岛酱。 ●是 ●否	17 晚餐喜爱小酌几杯。 ●是 ●否	18 吃汤面时一定把汤喝得精光。 ●是 ●否
19 经常利用大吃大喝缓解心理压力。 ●是 ●否	20 不爱吃蔬菜、高纤维食物。 ●是 ●否	21 经常吃汉堡、薯条或其他速食食品。 ●是 ●否

0~6分
理智型

恭喜你，你是一位理智的生活者，如果能再多运动，身体状况一定更佳。

7~14分
注意型

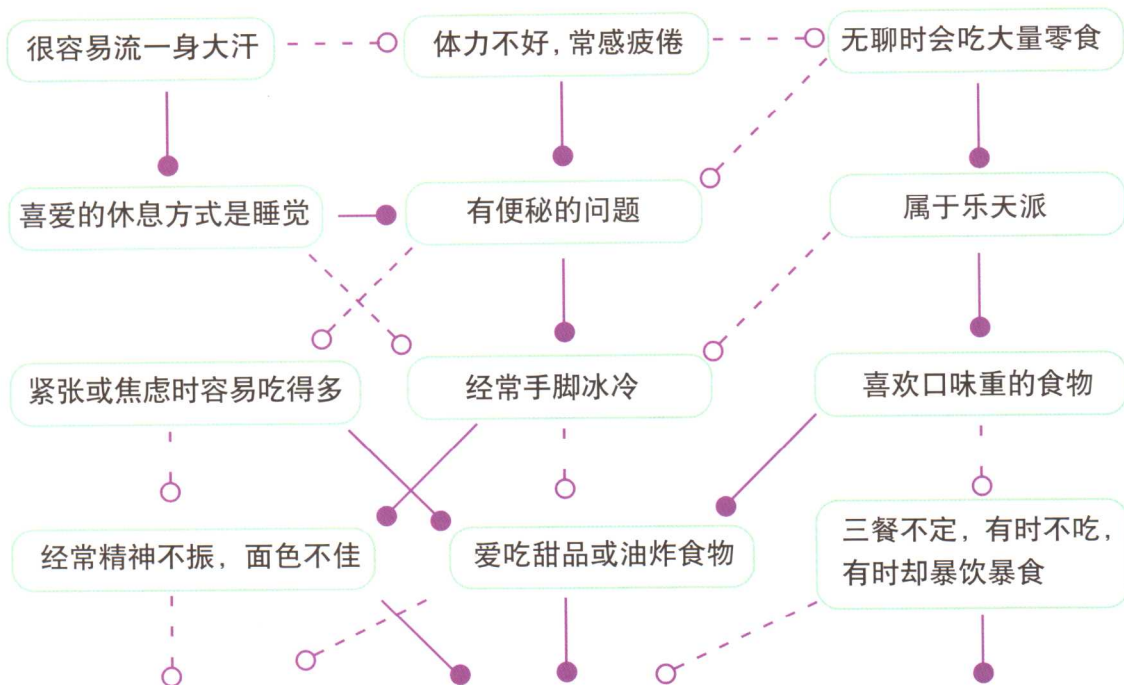
你离胖哥胖姐的行列已经不远了，快修正生活习惯吧，这样才能恢复苗条身材。

15~21分
危险型

你应该彻底检讨自己的生活习惯，如果再执迷不悟，体重将会持续增加。

肥胖类型自测表

START YES ———● NO - - - - -○



水肿型肥胖

由于经常出外用膳，食用过多浓味或放味精较多的食物，加上饮水不足，令身体积聚过多不洁的水分，阻塞排泄管道，形成水肿型肥胖，引致身体出现浮肿。另外，因地心吸力的缘故，长期站立或坐着工作，令大量不洁水分积聚于下半身，造成压力，形成青筋腿或令腿部容易酸软疲劳。

脂肪型肥胖

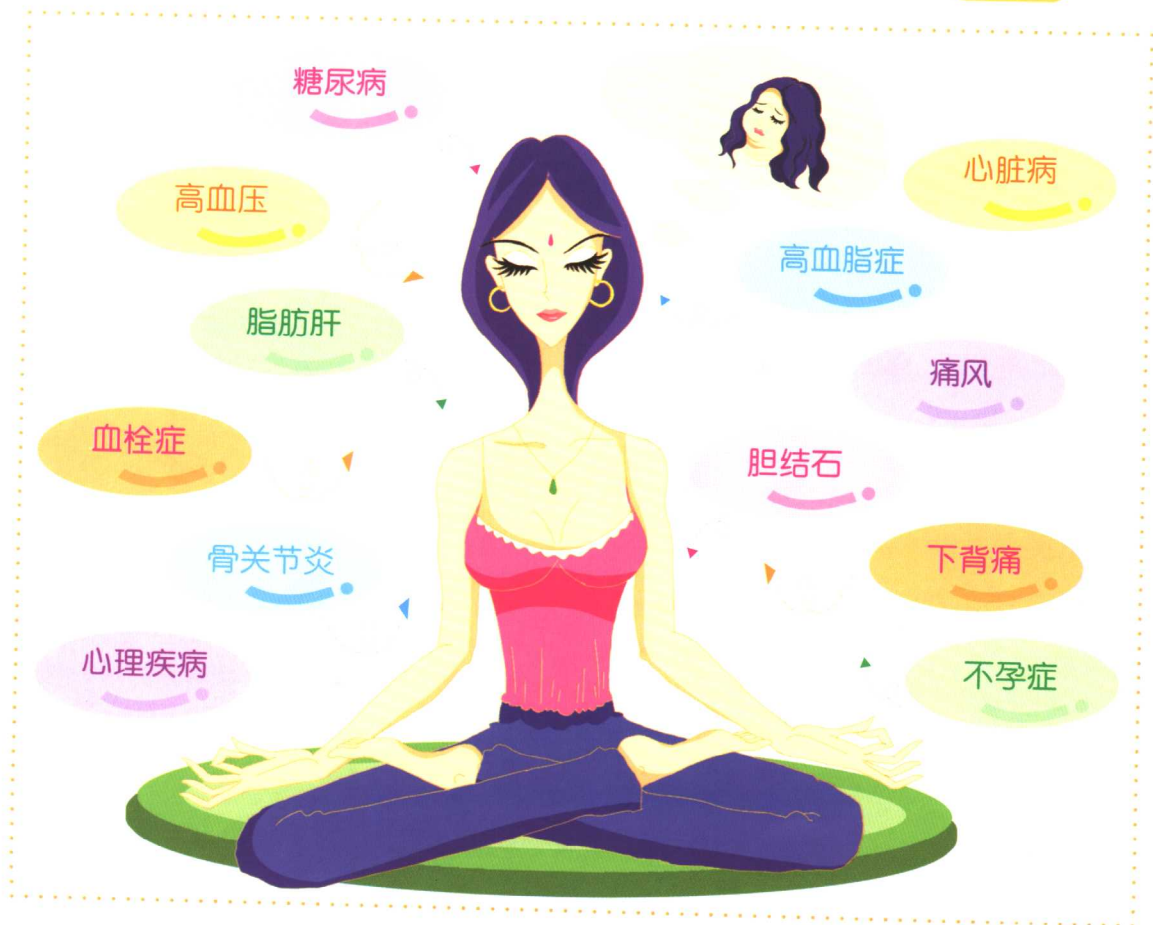
经常进食粥、粉、面、饭、零食（汽水、朱古力等），令身体摄取过多糖分及淀粉质，转化为“懒惰脂肪”，积聚于身体内多年，难以被减掉。另外，缺乏运动令新陈代谢逐渐减慢，未能有效提升燃烧体内“懒惰脂肪”的能力，令顽固的脂肪沉积于手臂、肚子、腰间及臀部。

混合型肥胖

研究显示由于饮食文化、生活习惯或工作关系，大部分肥胖的女性是混合型肥胖（水肿型肥胖+脂肪型肥胖），不洁水分及顽固脂肪积存于身体各个部分，令您肥胖难分。

PART 3 做个雍容华贵的胖美人，可是要付出健康的代价哦

肥胖可分为上半身肥胖、下半身肥胖、皮下脂肪型肥胖、内脏脂肪型肥胖，其中以内脏脂肪型肥胖对健康的损害最大，容易引发各种并发症及慢性疾病。



PART 4 最炫的减肥神话，一定正确吗

不少急于减肥的MM，尽管采取了各种减肥方法，经过一段时间后，却发现自己越减越胖。如果研究一下这类减肥者的减肥方式，便可发现她们在减肥过程中，往往是被这样几种观点牵着鼻子走，结果走进了减肥的误区。

1 大家都认为减肥很辛苦，可能会有简单的秘诀

事实上减肥最忌速效，因为减肥不只是暂时减少体重，而是要改变不良的生活习惯，所以要有持之以恒的决心才让体重顺利减少，并且保持下去不会复胖。因此，绝对不要考虑采用绝食法、快速减肥法或服用各种来路不明的减肥药。

减肥的秘诀如下：

- (1) 三餐正常，每顿只吃七八分饱。
- (2) 选择高纤维、低脂肪的饮食结构，多吃蔬菜和全谷类（糙米、五谷米等）食物。
- (3) 每天喝水 1500~2000 毫升。多喝水可以促进基础代谢，帮助脂肪燃烧。
- (4) 每个星期至少运动 3 次，不必进行过度激烈的运动，例如健走就是很好的运动。每次运动 30 分钟以上，可以提高基础代谢效率，达到燃烧脂肪的效果。
- (5) 吃饭细嚼慢咽，每口咀嚼 20 次以上；延长用餐时间，可以减少食量，并可以适时产生饱腹感。

2 低脂食品的热量一定比全脂少

为了追赶瘦身风潮，牛奶、酸奶等各种食品纷纷强调低脂或脱脂，很多人以为低脂或脱脂其热量就一定降低，其实不然。有些产品虽然标榜低脂或脱脂，但是为了增加美味，反而添加过多的糖分或淀粉，结果热量反而增加。所以，购买食品不能只看到低脂两个字就购买，应仔细看清楚其他标示，与类似的产品比较热量值，再从中选择热量较低的食品。



3 一天只吃一顿，就可以瘦下来



许多人以为减少用餐的次数就能减少热量的摄取，自然就可以达到减肥的效果。但是，减肥不应靠饿肚子。最近的研究报告显示，减少用餐次数就等于延长饥饿状态，体内为了应付正常代谢会储存更多热量。这个理论已被应用在日本的相扑选手身上，相扑界盛传“一天吃三餐就胖不了”，所以相扑选手每天只吃一餐。由此可见，每天只吃一餐不仅不会变瘦，还可能变得更胖。最理想的减肥方式就是一日三餐，总摄取量少于平常，同时多运动，便可使身材健康又美丽。

4 减肥时不能吃米饭或面食



许多人认为米饭都是淀粉，热量很高，因此只要不吃米饭，就不会吃下太多热量。不可否认，米饭的糖分过多时，固然会促进脂肪的合成，使皮下脂肪增加，但是你可能不知道，主食（包括米饭、面食等）的多糖类同时也扮演着分解脂肪，使其转化为能量的一个重要角色。所以每餐应吃适量的主食，最好选择糙米或未精细加工的全谷类，这样可以摄取到更多的纤维质，而且更容易有饱腹感。千万别天真的认为只要不吃米饭或面食就不会变胖。

5 戒烟会造成肥胖



抽烟是百害而无一利的不良习惯，千万别轻易尝试，如果不幸已经有此嗜好，也最好能戒掉。但是，很多人听说戒烟会变胖，因此根本不敢轻易戒烟。事实上，香烟的尼古丁具有“降低食欲”的作用，一旦戒烟，就会令人食欲大增，这也就是戒烟会变胖的原理。所以，当你下定决心戒烟时，同时也要多注意食量，不妨以无糖口香糖抑制想吃的欲望，刚开始固然有段适应的艰苦期，但习惯之后，不仅能戒掉有害健康的抽烟习惯，而且身体也不会发胖。

6 吃水果不会胖



这种认识是绝对错误的，千万不可轻信。事实上，绝大多数的水果都富含果糖，果糖很容易在体内形成中性脂肪，甚至引起脂肪肝，所以水果吃多了也容易引起肥胖。尤其应注意的是，水果罐头和烘干的水果干（例如香蕉干、芒果干等等）、及罐头果汁的热量是新鲜水果的数倍，减肥者千万别吃。

7 喝酒可以帮助脂肪燃烧



如果喝酒能够帮助脂肪燃烧，那么世界上就不会再有胖子了。喝酒是减肥者的大忌，因为酒的热量非常高，1瓶啤酒或100毫升烈酒的热量大约等于1碗饭，喝上几瓶啤酒就相当于吸收了一天所需的热量。所以，减肥

期间绝对不宜喝酒，非不得已必须应酬喝酒时，最好点到为止，或者在烈酒中掺水，以减少喝进肚子里的热量。尤其值得注意的是，喝酒难免就会吃点下酒菜，这也是热量的来源，千万别只记得少喝酒，却猛吃菜，这样也会破坏整个减肥计划。

8 摇呼拉圈可以减肥

摇呼拉圈确实可以使腰部的肌肉变得更结实，使腰部线条变得更美，但是也很可能造成腰椎受伤，尤其是中老年妇女、骨质疏松或患有关节炎的患者都不宜摇呼拉圈。如果还是选择摇呼拉圈来雕塑身材，那么最好在摇之前先做伸展全身的热身操，开始时同一方向摇5分钟之后，而后反方向再摇5分钟，每天再以渐进的方式逐渐延长时间，千万别一开始就一直朝相同方向摇数十分钟，这样很容易造成肌肉或脊椎损伤。

9 喝水也会胖，减肥时不该多喝水

有些人常说自己连喝水都会长胖。其实造成肥胖的主要原因是来自于食物中的蛋白质、脂肪、糖类等热量堆积在体内，绝对不是喝水所致。很多人在减肥时不敢多喝水，生怕水分会使体重增加，其实这是错误的观念。如果在减肥期间特别限制水分的摄取，反而会造成不良效果。多喝水不仅可以促进体内的基础代谢，帮助脂肪燃烧，而且可使肌肤保持水嫩润滑。

10 泡温泉、推拿可以减肥

有人说泡温泉可使体重减少，其实少的只是水分，只要再喝一大杯水就又恢复了。身体中的脂肪并不是泡泡温泉或靠推拿就可以消除的，必须要靠多运动消耗掉多余的脂肪才行。不过，泡温泉或泡热水澡可以加速体内的基础代谢，所以对于减肥也不是完全无效。每周最好能泡3次热水澡，这样可以加速身体的新陈代谢与血液循环。局部推拿则可雕塑身材，例如推拿腹部可预防便秘，促进排便，避免毒素累积在体内，自然对减肥也有或多或少的帮助。



11 催吐可以减少热量的摄取

很多既爱美食又想减肥的人为了两者兼顾就想出催吐法，以为这样既可以享受美食，又可以避免摄取过多的热量，久而久之果然瘦得皮包骨。但是，这是一种严重损害身体健康的减肥法，因此经常采取催吐法的人，吐出来的胃酸会灼伤食道；另外，催吐法也会使自己处于极度饥饿的状态，一旦开始进食，很可能会一发不可收拾，一直吃到吐出来才会罢休；而且，也很可能造成营养失调，甚至引起厌食症状，造成死亡。

12 减肥乳霜、瘦身肥皂可以减肥

减肥

市面上可以买到号称有减肥效果的减肥乳霜或瘦身肥皂，有些确实可以消除皮肤表面的海绵组织，但是其功效也仅限于表层，无法更加深入地达到减肥功效。所以，减肥乳霜或瘦身肥皂或许可做辅助用，但想要完全靠它来减肥，恐怕就太天真了。

13 减肥一定要上健身房

减肥

运动是减肥必备的条件之一，不过也不一定非上健身房不可。其实，早上做10分钟健身操、走路上班、走楼梯不搭电梯、工作时随时做10分钟健身操，都可以消耗热量。如果每天可以走上一万步，不仅有益健康，同时也可减肥，而且还是长寿的秘诀哦。

14 不吃晚餐可以瘦下来

减肥

早餐吃得好、中餐吃得饱、晚餐吃得少是减肥的重要口诀，所以如果采用一天摄取1200千卡的方式来减肥的话，那么早餐与中餐分别摄取400~500千卡，晚餐则摄取200~300千卡。如果完全不吃晚餐，则午餐到隔天早餐的时间间隔长达20小时，这会使身体长时间处于饥饿状态，反而不利于健康。所以，若想瘦得美丽又健康，还是应该维持三餐正常，以低脂肪、高纤维的饮食结构让体重自然减少下来。

15 减肥时一点油都不能吃

减肥

即使一点油都不吃，从日常饮食中仍然可以摄取到30克左右的油，因为在谷类、豆类食品当中含有或多或少的油脂。

油确实是属于高热量的食物，但是由于在胃内的停留时间较长，比较不会产生饥饿感，可以降低吃零食的欲望，所以油对减肥也不是完全不利。

不过应注意的是，动物油含饱和脂肪酸，植物油和鱼油含多元不饱和脂肪酸，后者可以抑制脂肪在体内形成，并有降血压、降胆固醇的作用。所以在减肥期间，摄取油脂应选择植物油或鱼油，并且要适量，这样才能吃得健康又不妨减肥。

16 刷舌头也可以减肥

减肥

从来不刷洗舌头的话，味蕾会被舌苔遮盖，造成味觉迟钝，结果就会吃下过多食物，造成体重增加。如果早晚刷牙的同时，用牙刷把舌头刷洗干净，便可以增加唾液分泌，帮助消化。不过，这只是减肥的一个小秘诀，可别天真地以为这样就能达到减肥的效果。想要减肥，还是那句老话：少吃多动！

17 喝咖啡可以减肥



有人认为咖啡可以刮油，又具有兴奋作用，加上咖啡有利尿效果，所以喝咖啡有助于减肥。其实咖啡会促进肠胃液分泌，增进食欲，而且咖啡因会造成血液中的游离脂肪酸提升，再加上一般人喝咖啡爱加糖和奶油，甚至还吃上一块蛋糕助兴，所以喝咖啡减肥可以说是痴人说梦，恐怕还会让肥肉上身。

18 只要常运动就不会肥胖



即使经常上健身房运动，也不能保证一定不会发胖。不可否认，多运动可促进全身新陈代谢，改善体态，但是，很多人在运动之后会产生补偿的心态，于是就会利用大吃大喝犒赏自己，这种做法简直让前面的运动完全功亏一篑，甚至还可能吃下更多的热量。尤其是游泳之后，常会令人食欲大增，吃下过多热量。所以，运动后只有忍住口腹之欲，避免摄取过多高热量、高油脂的食物，才能帮助脂肪燃烧，达到减肥的效果。

19 吃了减肥药马上就会变成骨感美人



市面上出售的减肥茶通常都号称可以消除脂肪，其实大部分都含有泻药成分，会造成腹泻、脱水，量体重时觉得减轻了不少，其实少的只是水分，身上的脂肪依然堆积如山，而且长期饮用还会造成电解质不平衡。另外，市面上出售的减脂茶通常是降低血液中的三酸甘油酯和胆固醇，这和减少赘肉或皮下脂肪也没有多大关系。所以，千万别轻信各种广告花招，买回一堆减肥茶或减脂茶，不仅花了冤枉钱，而且如果其中还含有不利身体的成分，那么还可能赔上健康。

20 把某些东西加起来搭配食用，可以消耗更多热量



这种可笑的说法完全没有道理，虽然提出此种说法的书本和食谱一直畅销，但事实上这与所有的医学常识及消化系统的运作原理背道而驰。

21 如果半小时运动所消耗的热量等于一支雪糕，那只要不吃这支雪糕，就可以不去健身

减少摄取高热量食物当然是件好事，但你不应该也省略运动。越多参加运动，会长越多肌肉，而肌肉组织会比脂肪组织消耗更多的热量，即使当你在休息的时候亦然。

PART

5

最困扰美人的23个 减肥难题大解码

在很多人看来，减肥应该是件容易的事，只要几天不吃饭或拼命吃上一两个星期的减肥餐，在一段时间内坚持锻炼，体重就会掉下来。但是，现实中人们发现情况并不如此。

Q

我爱吃甜食，如何才能戒除呢？

A

爱吃甜食的人很难戒除，但是甜食却是减肥大忌，不仅热量高，而且有碍节食计划。肥胖者如果还爱吃甜食的话，那么就更容易增加身体脂肪和内脏脂肪。不过，骤然完全不吃甜食恐怕令人很难接受，很可能还会因此感到沮丧。所以，不妨从减少次数或份数来着手，例如，从2天吃1次改为4~5天吃1次；把高热量的甜食改为低热量的种类，既可以满足食欲，又不致吃入过多热量。



Q 年节大吃大喝之后如何减轻体重?

A 过年过节难免到亲戚朋友家走动,吃饭、喝酒、聊天又不运动的结果会使身上或多或少地增加不少脂肪。千万别让多余的体重就此停留在身上,最好的解决方法就是煮一锅蔬菜汤,早餐、午餐正常吃,晚餐只吃蔬菜汤和五谷饭(或糙米饭),绝不能再吃其他食物,这样就可以让体重慢慢减轻。这是因为晚上的新陈代谢减缓,如果维持正常的饮食,将更无法消耗多余的赘肉,而只吃五谷饭和蔬菜汤,则可以帮助体重快速减少。

Q 减肥时哪些东西吃不得?

A 油脂含量太多的食物绝对不能吃,例如鸡皮、鸭皮等家禽类的皮及肥肉、油炸食物。此外,坚果类的食物(如花生、杏仁、开心果、腰果等)油脂含量也很高,能不吃就不吃。花生酱的热量远远高于其他各种果酱,当然也在完全碰不得的黑名单当中。其他如巧克力、奶油蛋糕、酥皮浓汤、各种派饼等,反正只要是高热量的食物,都应该完全拒绝。

Q 如何预防减肥后皮肤产生白色细纹?

A 身体脂肪过多时,容易在皮肤表面形成难看的橘皮组织,如果减肥速度过快,由于脂肪细胞收缩变小,肌肉容易变得松弛,皮肤也可能出现难看的白色细纹。所以,应避免快速减肥,最好以一定的减肥速度让体重慢慢减下来,同时也要利用全身性的运动训练肌肉,避免肌肉松弛。最重要的是,每天洗澡后应全身抹上保养乳液,进行全身性的按摩,即可减少白色细纹的产生。

Q 采取极端的节食减肥,为什么连经期都紊乱?

A 如果采取断食法或一天一个苹果的极端节食法的话,将无法摄取到身体所需的各种营养,造成身体机能严重受损。身体为了维持生命机能能够顺利持续,就必须先切断最不会危及生命的功能,所以就反应在生殖机能上,女性可能引发不孕、月经不来等症状,男性则可能造成精力不足、阳痿,严重的话甚至引起厌食等症状,有时还会造成大量脱发、发色变得枯黄干燥,皮肤也会变得粗糙。

所以,绝对不可轻易尝试极端的节食法或断食法,最好采取比较健康的温和节食法,让身材在健康的状态下日渐苗条美丽。