

[英] 柯尔斯滕·哈特维奇/著 陈敏/译 叶秀敏/校译

THE HEALTHY DIET



CALORIE COUNTER

每日轻松 控制体重

- 造成肥胖的
垃圾热量的控制
- 促进健康瘦身的
高品质热量的获取

健康
热量计数
控制法

ENBOOK 健康
世文库 典

全新彩装

中国轻工业出版社

THE
HEALTHY
DIET
CALORIE COUNTER



每日轻松控制体重

000000

HEALTHY DIET CALORIE COUNTER

Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2004

Text Copyright © Duncan Baird Publishers Ltd 2004

Copyright of photographs © Duncan Baird Publishers Ltd 2004

Simplified Chinese translation copyright © 2005 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.

Published by arrangement with Duncan Baird Publishers Ltd

Through Newland Associates,USA

All rights reserved.



R161
53

SHENBOOK 健康
百世文庫 字典

THE HEALTHY DIET CALORIE COUNTER



造成肥胖的垃圾热量的控制

促进健康瘦身的高品质热量的获取

[英] 柯尔斯藤·哈特维奇 / 著
陈敏 / 译 叶秀敏 / 校译

每日轻松 控制体重



中国轻工业出版社



□中国大陆中文简体字版出版 © 2005 中国轻工业出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

每日轻松控制体重/(英)哈特维奇著;陈敏译.—北京:中国轻工业出版社,
2005.2

ISBN 7-5019-4784-8

I.每… II.①哈…②陈… III.减肥—方法 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第010158号

责任编辑:李颖 责任终审:李克力 封面设计:阿元工作室

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:北京恒信邦和彩印有限公司(北京朝阳区洼里龙王堂工业区18号,邮编:100029)

经销:各地新华书店

版次:2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

开本:636×965 1/16 印张:9

字数:40千字

书号:ISBN 7-5019-4784-8/R·090 定价:38.00元

著作权合同登记 图字:01-2005-1345

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话:010-64448949

50116S2X101HYW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>



序言

肥胖现已成为健康的主要威胁。令人惊讶的是，有61%的美国成年人体重超重，而且肥胖儿童的数量正以惊人的速度与日俱增。就绝大多数情况而言，肥胖的原因很简单——摄入了过多的垃圾热量。

垃圾热量指那些为身体提供能量但却毫无营养价值的热量。例如，一块巧克力和一个鳄梨含的热量可能相当，但其营养价值却不尽相同。如果我们的食物主要由垃圾热量构成，我们的体重将会日

渐超重并变得营养不良。长此以往，由于垃圾热量饮食中缺乏重要的营养成分，我们机体对疾病的抵抗能力将会下降，同时将消耗我们的精力，并使身体功能难以正常运行。

本书所探讨的是高品质热量——食物中能使你健康的热量。不论





你是不是正在努力减轻体重，或者只是想通过健康可行的方法控制现有的体重，高品质热量能够自动为你的身体提供健康所需的所有必要营养，与此同时满足你每日的热量需求。高品质热量能满足人体所需且富含营养，而且还使避免饮食过度变得简单易行。你的饮食中高品质热量的含量越高，垃圾热量的空间也就相应越小。

高蛋白饮食和热量计数能够达到短期减轻体重的效果，而要达到长期减轻体重的目的则需要加强你摄入的每一种热量的质量。高蛋白饮食能够发挥减重的作用是由于大脑内的饥饿中心对蛋白质摄入敏感所致。然而，人体利用的蛋白质主要用于组成身体结构，只有在最后才将之转化为能量。虽然高蛋白饮食可能富含营养，但蛋白质摄入过量也可能引发健康问题。因此，食用营养均衡的饮食对保持长期健康至关重要。这里所指的均衡营养饮食并不是枯燥的饮食和没完没了的禁忌，而是要我们更多地享用那些供应充足且富含能量的对身体有益的食物——高品质热量丰富的食物。



THE HEALTHY DIET



CALORIE COUNTER

目 录

第一部分 高品质热量的获取与垃圾热量的控制 /10

热量并非总是造成肥胖的罪魁祸首 /12

热量与能量 / 热量与食欲 / 垃圾热量与高品质热量 / 高品质
热量计数 / 高品质热量指标(QCT) / 肥胖与饮食不规律

我们需要多少热量 /18

能量需求 / 身体质量指数(BMI)

第二部分 控制体重必需的碳水化合物、 蛋白质和脂肪 /22

碳水化合物与控制体重 /24

碳水化合物的消化 / 碳水化合物与健康 / 丙烯酰胺损害健康

蛋白质与健康 /26

蛋白质需求

脂肪与健康 /28

转脂肪 / 身体脂肪 / 胆固醇和脂蛋白 / 食物中的脂肪 /

脂肪指导

碳水化合物、脂肪和蛋白质表 /31

水果 /32/ 坚果和种子 /34/ 蔬菜和豆类 /34/ 蔬菜类
菜肴 /38/ 肉类和肉类菜肴 /40/ 鱼类和鱼类菜肴 /42/
乳制品 /44/ 脂肪和油类 /46/ 谷类、麦片、面包 /46/
饼干、蛋糕、布丁 /50/ 糖制品 /52/ 汤和沙司 /52/ 泡
菜和开胃品 /54/ 饮料 /56

THE HEALTHY DIET CALORIE COUNTER



第三部分 控制体重必需的维生素、 矿物质和微量元素 /58 健康控制体重需要维生素的参与/60

维生素表格 /71

水果 /72/ 坚果和种子 /74/ 蔬菜和豆类 /74/ 蔬菜类菜肴 /76/ 肉类和肉类菜肴 /80/ 鱼类和鱼类菜肴 /82/ 乳制品 /84/ 脂肪和油类 /84/ 谷类、麦片、面包 /86/ 饼干、蛋糕、布丁 /90/ 糖制品 /92/ 汤和沙司 /92/ 泡菜和开胃品 /94/ 饮料 /96

矿物质与良好的体形 /98

身体健康必不可少的微量元素 /103

矿物质和微量元素表 /107

水果 /108/ 坚果和种子 /110/ 蔬菜和豆类 /110/ 蔬菜类菜肴 /112/ 肉类和肉类菜肴 /116/ 鱼类和鱼类菜肴 /118/ 乳制品 /120/ 脂肪和油类 /122/ 谷类、麦片、面包 /122/ 饼干、蛋糕、布丁 /126/ 糖制品 /128/ 汤和沙司 /128/ 泡菜和开胃品 /130/ 饮料 /132

THE HEALTHY DIET CALORIE COUNTER



第四部分 控制体重必需的饮食 / 134

饮食与节食 / 136

热量控制饮食 / 高蛋白饮食 / 低脂肪饮食 / 高脂肪 /
低碳水化合物饮食 / 让你的减肥饮食发挥最大的功
效 / 饮食与情绪

饮食计划 / 140

全方位减肥计划 / 排毒与排除饮食法



第一部分

高品质热量的获取 与垃圾热量的控制

第一部分是本书其他章节的基础。从探讨热量计数的背景入手，讲解有关热量、食物和饮食之间的复杂关系，食欲在调节热量摄取中的作用，以及当我们摄入垃圾热量而非高品质热量时这种机制会怎样失常。接下来介绍的是营养列表。我们将看到与众不同的高品质热量食物和高品质热量指标，在引导我们利用这些信息的过程中将提高我们饮食中的营养质量。随后，我们将就肥胖和饮食失调的问题进行讨论。最后将对影响我们能量需要的因素进行解释说明，并介绍一套能计算我们最佳的热量摄取量的循序渐进法。

热量并非总是造成肥胖的罪魁祸首

热量与能量

卡是一个热量单位，学术上定义为“在一个大气压下将1克水从某标准起始温度加热到温度升高1摄氏度所需的热量”。在体内，新陈代谢的过程将食物内含有的热量转化为我们赖以生存的能量。而且即便是很少量的食物也可能含有数千卡的能量，用千卡来表述食物能量(1千卡=1000卡)已经逐渐成为国际通行的标准。1克碳水化合物只能提供不到4千卡的能量，1克蛋白质能提供4千卡的能量，而1克脂肪则能提供9千卡的能量。脂肪比蛋白质或者碳水化合物更“富含热量”，因为脂肪就是为能量的压缩存贮而设计的。

根据我们年龄段、身高和活动量，利用图表或者表格精确地计算出所需要的热量是可能的。然而，底线很简单：我们身体利用的能量就是我們所需要的能量。儿童消耗热量供其生长发育，而且通常非常活跃，但是由于他们还很幼小，因此需要的热量总量低于成年人。老年人的活动量相对较小，因此他们需要较少的热量。妊娠和哺乳期女性比一般女性需要更多热量，因为她们有两张嘴需要喂养。体重超重者比体重标准者需要更多的热量，因为前者还需要负担额外的体重。

如果我们摄入的热量超过我们日常所需，食物内释放出的额外热量将会转化为脂肪并在我们体内存贮以备日后之用。如果我们不能将贮存的脂肪消耗殆尽，我们的体重将日渐超重。

热量与食欲

食欲是我们体内与生俱来的热量计数器，能确保我们摄入足够的能量来满足我们每日活动的需要。它促使我们的身体在需要能量时感到饥饿，而当我们吃得足够多时产生饱腹感。如果我们食用健康的食品，食欲将会自动进行热量计数。因此维持健康体重需要采取的一个重要步骤就是，学会关注我们的身体提供给我们需要信号，而不是注重眼睛告诉我们的需要。

垃圾热量与高品质热量

对我们绝大多数人而言，垃圾热量构成了我们日常饮食的一个固定部分，从而使我们很难接受健康食欲的静寂之声。摄入含

有碳水化合物和脂肪(比如:奶油蛋糕)的加工食品后往往立即会产生满足感。然而,这种满足感并不能持久,因为其内的热量并没有身体所需要的其他营养。结果将诱使我们摄入更多的垃圾热量,而且还有危险进入营养不良和体重不断增加的恶性循环之中。有很多人喜欢狂吃巧克力饼干而不屑于理会胡萝卜,但假使你钟情于大吃胡萝卜,热量方面的损害将会减小至最低限度:4块巧克力饼干中含有的热量超过500千卡,而4根胡萝卜中则只含有35千卡。不管你是对减肥饶有兴趣,还是只想保持健康的体重,其关键就是要将富含热量且缺乏营养的垃圾热量饮食结构调整成为营养丰富的高品质热量饮食。

利用第二部分和第三部分的表格,你将能鉴别出具有高品质热量的食物(也就是说,营养价值高的热量)。多吃这类食物能够加强你的饮食营养质量,同时使你

典型的垃圾热量饮食

早餐	白奶油吐司加果酱、加糖和牛奶的咖啡
上午茶	巧克力条、加糖和牛奶的咖啡
午餐	含煎炸食品的汉堡包、1瓶苏打水
下午茶	加糖和牛奶的茶、蛋糕或者饼干
晚餐	少许饮料、加工食品餐、可能再加少许饮料

虽然这类饮食能提供大量的热量,但饱和脂肪、蛋白质和精制碳水化合物的含量高,而且营养价值微乎其微。过量的饱和脂肪将会在血管内形成危险的脂肪蓄积;过量的蛋白质将会导致呼吸功能衰弱和肾脏问题;过量的精制碳水化合物会扰乱血糖平衡进而破坏能量水平;而且酒精释放的能量将会对肝脏造成损伤。

的能量水平比较容易保持在热量总量较低的状态。只是简单地通过食用更多的高品质热量,你将会变得愈加健康并更容易长期保持最佳体重。

此外,你还可以利用第三部分中有关维生素、矿物质和微量元素的信息,来帮助自身监控必要的微量营养素的摄取情况,并学习这些成分对保持身体健康和治疗疾病的重要性。对每种维生素和矿物质的介绍可让你查看自身是否可能出现缺乏症,并且你



高品质热量的优点

高品质热量计数将帮助你创建这样的饮食结构：

- 富含纤维和复合碳水化合物
- 富含多不饱和脂肪和必要的脂肪酸
- 丰富且均衡的蛋白质和必需脂肪酸来源
- 富含所有重要的矿物质和微量元素
- 精制糖含量低
- 富含天然抗氧化剂
- 低脂肪
- 低饱和脂肪
- 低硬化油脂和转脂肪
- 避免有害的人工添加剂

可以利用本书的列表通过调整饮食结构而非服用价格昂贵的补充剂来增加特定微量营养素的摄取。

高品质热量计数

第二部分和第三部分中的表格具有两大与众不同的特点，从而帮助你充分优化饮食的营养质量。首先，不同食物的热量计数均以“平均每份”的形式列出，也就是说你不必通过测量或者称重来计算你的热量摄入量。其次，每一种食物均通过独特的高品质热量分值系统来计算，旨在使最具营养价值的食物（低饱和脂肪、蛋白质含量恰当、糖含量适度以及维生素和矿物质含量丰富的食物）的分值也最高。如果食物的分值低于50，则其营养也最不平衡。并不是说这类食物毫无营养价值，而是表示营养的均衡性很不理想。

我们摄入的热量中含有的蛋白质、碳水化合物、脂肪、纤维、维生素、矿物质、微量元素和植物化学成分能为我们提供日常生活所需的能量，帮助我们预防疾病，促进病体康复。如果你想通过减少热量摄取来达到减肥的目的，就必须保证你吃的食物有均衡的营养。选择高品质热量分值高且热量含量低的食物，将能够确保你在减肥的同时满足饮食需要。

遵照以下步骤利用高品质热量指南优化你的饮食结构：

1 根据你的身高、体重、性别、年龄和活
动量，按照21页所示的热量摄取表计算
出你每日的热量需要。

2 在未来的7天内随身携带记事本和笔，并
随时记下你所吃的食物，无须对这些食
物进行称重或者测量，而只需要记录每种食物
的份数。

3 每晚按照表格列举的参数计算出你当天
消耗的总热量。

4 继而将你1天食用的每份食物的高品质热
量数累加。然后取平均值得到你当天的
平均高品质热量指标。并记录结果。

5 周末再将一周内每日的热量摄取量累加，
然后除以7取平均值将得到你平均每日的
热量摄取值。而后将该数值与你最佳的热量
摄取量进行对比。如果你平均每日的摄取量超
过理想值200卡，你将有体重增加的危险。如
果低于理想值200卡，则体重往往会日渐下降。

6 每天回顾你的平均高品质热量分值。每
日的分值越高，饮食的营养质量便越
佳。每日高品质热量分值等于或者低于50则
表示你的饮食中含有太多的垃圾热量。

7 按照你的分析结果并结合第二部分和第
三部分列举的表格来改善你的热量摄取
模式，并提高你的高品质热量分值。



高品质热量指标(QCT)

这些表格还为你呈现了“高品质热量指标”(简称QCT),以便了解不同食物内含的营养成分。“高品质热量指标”依照世界卫生组织推荐的每日摄取量的指导进行计算,一看便能够得知每份特定食物中的营养成分与理想值的接近程度。就蛋白质、碳水化合物和脂肪而言,“高品质热量指标”显示理想的热量百分比应该是根据这三种营养素分别计算出的热量百分比。你可以这些数值与给出的某一特定食物的百分比进行比较,以确保你的饮食提供了营养均衡的热量来源。

就维生素、矿物质、微量元素、纤维和必需脂肪酸而言,表格以毫克和微克为单位列举出了每份食物中上述每种营养素的数量。通过将这些数值与高品质热量指标进行比较,你可以计算出某一特定食物需要多少份才能满足你每日的营养需要(人体对绝大多数营养素的存储空间都很大,因此每种营养指标无须每天都达标)。比如:假使你想使锌的摄取量达到理想状态,你可以查看自己第一天的饮食记录,并根据第三部分的表格记下每日所吃食物中每份食物的含锌量,然后把得出的数值相加。如果总数低于9.4毫克的锌高品质热量指标,则表示你并没有摄取足量的锌。从第二天到第七天再反复进行此项测试,如果发现自己的锌摄取量一直不足,请查阅表格并从中找出富含锌的食物,然后在饮食中注意增加这类食物。

肥胖与饮食不规律

肥胖指身体脂肪过多,通常由饮食习惯不良、健康教育欠缺、代谢异常、抑郁、遗传性易感体质和各种社会因素等综合原因所致。同时,肥胖还与许多严重的疾病有关,包括冠心病和癌症。

体重超重者摄入的热量明显高于消耗的热量,而且可能对饥和饱的敏感性改变。这种变化可能与对视觉、嗅觉、味道等感官刺激源的心理抵抗力下降有关。看电视与肥胖症密切相关的原因在于,电视能带给人强烈的感官刺激,同时促使人养成一种惯于久坐的生活方式并使人体代谢率下降。上述情况将使人陷入一种迷睡的状态,从而很难从舒适的沙发上起身并进行活动。

更麻烦的是,脂肪细胞好像正是为了让减肥变得困难而设计似的。假使脂肪细胞因热量减少而变小,它们将不断向大脑发送强烈要求进食的信号,结果导致食欲亢进。脂肪细胞越大,食欲也随之越强,这一原理解释了为何肥胖者(脂肪细胞较多者)在节食减肥(其脂肪细胞迅速缩小)后,常常会出现“反弹”效应,之后增加的体重反而超过了减轻的重量。事实上,研究显示,只有5%的肥胖者能够减肥成功并长期保持“理想的”体重,这一点也是饮食与减肥方面的书籍大行其道的原因所在。(一位睿智的医生曾

