

自然减肥食物

The Fat Flush Foods

〔美〕安·路易丝·吉特尔曼 著 耿楠 柴继红 译

Ann Louise Gittleman



新华出版社

自然减肥食物

The Fat Flush Foods

〔美〕安·路易丝·吉特尔曼 著 耿楠 柴继红 译

Ann Louise Gittleman



新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

自然减肥食物 / (美) 吉特尔曼著; 耿楠, 柴继红 译.
北京: 新华出版社, 2004.12
ISBN 7-5011-6877-6

I. 自… II. ①吉… ②耿… ③柴… III. 减肥 —
食物疗法 — 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120933 号

The Fat Flush Foods

Copyright © 2004 by Ann Louise Gittleman

All Rights Reserved

Simplified Chinese translation edition jointly published by
McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Xinhua Publishing House
本书中文简体字版由新华出版社和美国麦格劳-希尔教育出版集团合作出版。

未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书任何部分。

版权所有 翻版必究

自然减肥食物

[美] 安·路易丝·吉特尔曼 著

耿楠 柴继红 译

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路 8 号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://www.xinhupub.com>

中国新闻书店: (010) 63072012

新华书店经销

新华出版社激光照排中心照排

北京神剑印刷厂印刷

*

787 毫米 × 980 毫米 20 开本 12.5 印张 120 千字
2004 年 12 月第一版 2004 年 12 月北京第一次印刷
ISBN 7-5011-6877-6/N·14 定价: 26.00 元

致 谢



致 谢

衷心感谢全世界那些通过我的书而获得减肥成功及健康的人们。我还要特别感谢我的团队，感谢你们的全力支持和友情：琳达，玛丽，卡罗尔，苏，玛莎，巴巴拉，凯茜，杰克，你们是最棒的。

十分感谢琳达·利基的具有创造性的建议和协助，是她总在第一时间提醒我为什么做这套书。虽然琳达有自己的全职工作，但她还是全身心地为这套减脂系列丛书而忙碌。她是最杰出的。

最后，感谢所有伴随我以及本书的麦格劳和第一夫人公司的全体编辑出版人员。



序 言

这的确是事实。

饮食合理了，比任何用于减肥的“魔术药丸”对你的身材保持都要有效。如今我们生活在这样一个信息发达的社会，详细地向大家解释哪些食物使人苗条、哪些食物会增加体重，已是势在必行了。比如，椰菜对人体有益，鸡蛋含有胆固醇，这些早就不是新闻了。然而，你是否知道椰菜能够平衡血糖水平，从而促使体重减轻？你是否知道，经过 200 多项科学研究，已经证实鸡蛋不会增加胆固醇？而它们只是我在本书中所列举的 50 种作为 21 世纪减脂“超级食物”中的两种。

这些超级减脂食物，营养集中，还具有令人瞩目的医疗作用。如减掉体内脂肪，排除体内毒素，养



The Fat Flush Foods

颜，促进身体健康等。因为合理的饮食是减轻体重和保持健康的最重要因素，所以我精挑细选了 50 种减脂食物、香料和补充剂介绍给你，让它们给你一个更健美、年轻的身体。

根据最新的研究成果，我列出了所有你需要知道的、最重要的食品。它们能够燃烧脂肪，促进新陈代谢，排除体内毒素，减去身体多余的水分，控制胆固醇和血糖指标。为了使你可以一目了然地知道它们是如何发挥功效、减去体重的，我在本书中将这 50 种食品分成八类做了详细的介绍，并按照如下的基本类目，指导你自己走上更健康、更健美的减脂之路：

稳定血糖 (Blood-Sugar Stabilizer)

带有这一标示的食物主要可以用于保持血糖稳定，继而控制食欲，帮助防止因为“胰岛素阻抗性”造成的脂肪聚积。

减少胆固醇 (Cholesterol zapper)

有助于去除体内的胆固醇以及平衡“有益”胆固醇和“有害”胆固醇之间比率的食物，被画上了这样的标示。

排毒 (Detoxifier)

带有这一标示的食物，具有能够将毒素排出体外的作用，从而使肝脏洁净、充满活力，以便发挥其作



为燃脂机器的特殊功能。

利尿 (Diuretic)

能够将细胞和体内的多余水分排出的食物，带有这一标示。

增加能量 (Energizer)

带有这一标示的食物能够防止疲倦，消除压力，令全身充满活力。

提高体温 (Thermogenic)

这类食物能够提高体温，从而促进脂肪充分燃烧，而使之不堆积下来。

我十分期望你可以熟悉本书中详细说明的这 50 种超级食品，并经常在你的购物清单上列上它们。这样你就会告别体重增加、因为水分滞留在体内引起的浮肿、还有那些沉积在大腿和臀部的顽固性脂肪。但是，这本书只是关于减脂问题系列丛书中的一本。另外，我还希望你可以详细地研读《减脂计划》一书，在那本书中将更加详细地讲解如何利用这些减脂食品加快新陈代谢、消除浮肿、加速燃脂。

《减脂计划》不只是传统地回答和提示我们体重增加的根本原因，而是一项鼓舞人心的突破性计划。已经有几百万人在实施这一计划，并收到了短期减重、长期健康的效果。然而，即使仅按照本书的指



The Fat Flush Foods

导，你也能够通过饮食达到减轻体重和健康、秀丽的目的。掌握了这 50 种减脂食物、香料和补充剂，你就获得了控制身体之门的钥匙，可以随心所欲地拥有自己的健康、美丽和苗条。



目 录

致谢

序言

第一章 减脂原料 / 3

苹果醋 / 5

蔓越橘 / 8

亚麻子油 / 13

亚麻子 / 17

柠檬 / 21

水 / 26

第二章 减脂蛋白质 / 33

牛肉 / 35

鸡蛋 / 39

羔羊肉 / 44

鲑鱼 / 46

乳清蛋白 / 51



The Fat Flush Foods

第三章 减脂蔬菜 / 57

芦笋 / 59

西兰花 / 63

卷心菜 / 68

菜花 / 71

黄瓜 / 75

芜菁 / 79

甘蓝菜 / 82

南瓜 / 86

番茄 / 89

芥菜 / 94

西葫芦 / 97

第四章 减脂水果 / 103

苹果 / 104

莓子 / 109

桃 / 113

第五章 减脂调味料 / 119

八角 / 120

辣椒 / 123

肉桂 / 126

丁香 / 130

目 录



芫荽 / 132
土茴香 / 136
小茴香 / 139
芥末 / 143
洋茴香子 / 147
蒜 / 150
姜 / 154
西芹 / 158

第六章 令人惊叹的减脂食物 / 165

杏仁 / 166
橄榄油 / 171
斯佩耳特小麦 / 176
甘薯 / 180
酸奶 / 184

第七章 减脂补充剂 / 191

胆碱 / 193
铬 / 195
共轭亚油酸 / 198
 γ -亚麻酸 / 201
左旋蛋氨酸 / 204
水飞蓟 / 206



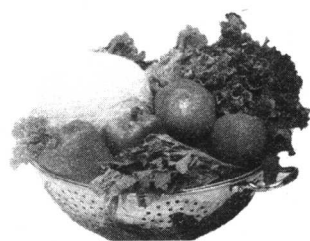
The Fat Flush Foods

俄勒冈葡萄根 / 208

第八章 减脂预算 / 213

支持信息 / 220

注释 / 225



Fat Flushing Staples

第一章 减脂原料

第一章 减脂原料



世上最大的空间是尚需改善的空间。

——佚名

我在《减脂计划》一书中讲述这项具有突破性的饮食计划时，曾提到了本章中的这些减脂原料，它们能够既安全又简单地减去脂肪和体重。全球的减肥者在减轻体重和保持体重两个方面有了新的发现：肝脏是体内最主要的燃烧脂肪的器官，要想使其最佳地发挥功能，必须保持它的健康。

不良的饮食习惯会极大地破坏你的肝脏。事实上，受到严重污染和毒素伤害的肝脏是影响减肥的首要因素。过量的脂肪、糖、酒精、咖啡因以及抗抑郁的药和避孕药，都会使肝脏疲倦、受到毒害，从而不能有效地燃烧脂肪，枉费了减肥的努力。此项减肥计划就是先要净化肝脏，帮助你在比较轻松、简单的过



The Fat Flush Foods

程中使衣服缩小一两个尺码。

这项新的膳食计划，不只是可以减掉脂肪。减脂食物还可以改善循环、提高精力、稳定情绪、促进睡眠，改善皮肤纹理，使指甲结实，并帮你减轻忧郁和不安，有报道说还能够降低胆固醇（近 30 个点）、平衡甘油三酸酯含量。此外，身体内部的净化还会在精神和情感上产生意想不到的效果。净化了的身体能够使你思维敏捷，思路清晰。

本章中详细讲解的六种减脂原料，都是全球众多减肥成功者不可或缺的。从开始的两个星期的排毒阶段，到持续减重的第二个阶段，再到最后拥有良好饮食习惯的生活方式，《减脂计划》正是依赖于这六种超级原料，才发挥出了它独特的神奇作用。在这些减脂原料的共同作用下，恢复肝脏活力，促使最容易囤积在太腿和臀部的脂肪快速排出，你就可以雕塑你的理想身材了。



苹果醋 (APPLE CIDER VINEGAR)

减脂功效

提高体温

排毒

减少胆固醇

增加能量

苹果醋(ACV)能够帮助消耗多余的脂肪，加速新陈代谢，是一种很好的燃脂原料。亚利桑那大学近来的一项研究表明，饭后饮用一勺半的苹果醋可以消耗近 200 卡的热量。这太神奇了，而你只需将新鲜的苹果汁置于常温下几个星期，就发酵成了苹果醋。

苹果醋的主要成分是醋酸，其营养价值很高，并被证实可以促进新陈代谢。苹果醋中还含有大量其他的能够促进体内化学平衡、清除脂肪的营养物质。悉尼大学的研究者发现：每餐饮用醋，可将血糖降低