

好看！实用！国内首推大众版图典！热量控制全公开！

饮食减肥热量图谱

养生堂编委会◎编



Calories

人需要多少卡路里？

我们从**挑剔**食物开始
步入健康时尚的低卡生活！

- 揭秘果汁与素食的高卡真相
- 惹味火锅的高卡陷阱
- 挚爱零食到底有多少卡路里
- 推荐真正清爽活力的低卡蔬果
- 解开家常菜的卡路里迷思

图书在版编目(CIP)数据

饮食减肥热量图谱 / 养生堂编委会编. - 北京: 中国轻工业出版社, 2005.7
ISBN 7-5019-4937-9

I. 饮… II. 养… III. 食品营养 - 热能 - 图谱
IV. R151.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 056363 号

责任编辑: 白 晶 责任终审: 劳国强 封面设计: 沈 琳
策划编辑: 白 晶 文案统筹: 周 晖 版式设计: 赵 伟

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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 5

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 7-5019-4937-9/TS·2852 定价: 20.00 元

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

发行电话: 010-65128898

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: 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
50396SAX101HBW

北京市东城区图书馆

好看！实用！国



012Z0320009

热量控制全公开！

饮食减肥热量图谱

养生堂编委会◎编



- 揭秘果汁与素食的高卡真相
- 惹味火锅的高卡陷阱
- 挚爱零食到底有多少卡路里
- 推荐真正清爽活力的低卡蔬果
- 解开家常菜的卡路里迷思

 中国轻工业出版社

目录:

- 004 什么是"卡路里"?
- 005 肥胖影响身体健康

- 006 健康运动金字塔
- 007 健康饮食金字塔
- 008 评估你的身高与体重比例
 - 体质指数对照表
- 011 热量需要指标
- 011 计算每天热量需要的公式
 - 基础代谢率
 - 每天需要热量计算表
- 014 肥胖类型自测表
- 015 腰臀指数
- 016 测试你的肥胖可能性
- 017 减肥餐前评核标准



018	米饭类
020	面食类
023	点心类
028	蛋类
030	豆制品类
032	油炸类
034	烧烤类
036	乳制品类
039	零食类
046	饮品类
052	蔬菜类
060	肉类
066	水果类
071	水产类
077	五谷杂粮类

079	各式快餐
087	日式料理
089	五大高卡日常主食
090	五大高卡调味料
091	十大高卡果汁
093	八种消暑饮品热量
094	九大高油食品陷阱
096	十大高卡致肥素食
098	十大致肥午餐
100	十大挚爱零食
102	二十四种甜品热量
105	火锅热量一览表
112	火锅食品致肥陷阱
115	烧烤派对热量全公开
122	家常菜热量全公开
125	低卡高汤自己做
127	高卡美式快餐
131	街头小吃的热量
135	高卡零食小心吃
137	高卡饼干也致肥
141	西式甜点的热量
144	食物热量分类选择图表
146	低热量食物
148	瘦身食品全集合
152	日常活动热量消耗表



contents

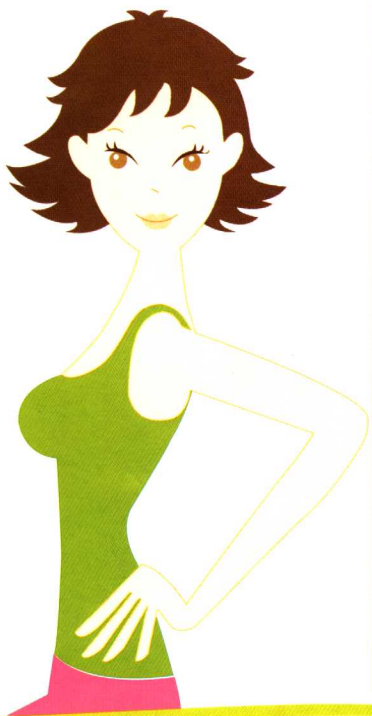
什么是卡路里？

“卡路里”（Calories）是热量单位的英文译音，标准译名一般用[卡]（cal）或[千卡]（kcal）来表示，1卡（1卡=4.186焦）热量相当于使1克水的温度上升1℃所需要的热量，而1千卡则是1升水的温度上升1℃时所需要的热量。然而，如今的“卡路里”已被许多人视为热量代名词。本书采取此种说法。

每个人都需要热量来维持身体的机能，但是如果不能在每次摄取热量后将体内旧有的热量消耗掉，例如暴饮暴食及不均衡的饮食习惯，那热量便会变成脂肪堆积身体里，导致肥胖症的产生。

而且，热量高不代表营养价值也高，例如雪糕的热量就比较高，但这并不是指雪糕的蛋白质、矿物质、维生素等营养成分的含量也高。

认识及理解食物所含的热量与脂肪有助于你成功地控制体重，盲目的计算热量不是最佳的方法，找出自己所需要的热量，按照健康饮食的观念，配合合理的运动，自然能健康地达到理想的体重。不少减肥计划只可实施一段短时间，可能是方法并不实际，又或者是食谱太单调，本书可以使你自由选择适合你的食物，配合运动来控制体重，是最能迎合不同人士需要的热量控制手边书，本书中列举了超过1000种的食物热量指标，为读者提供一个全面的食物选择。



肥胖影响身体健康

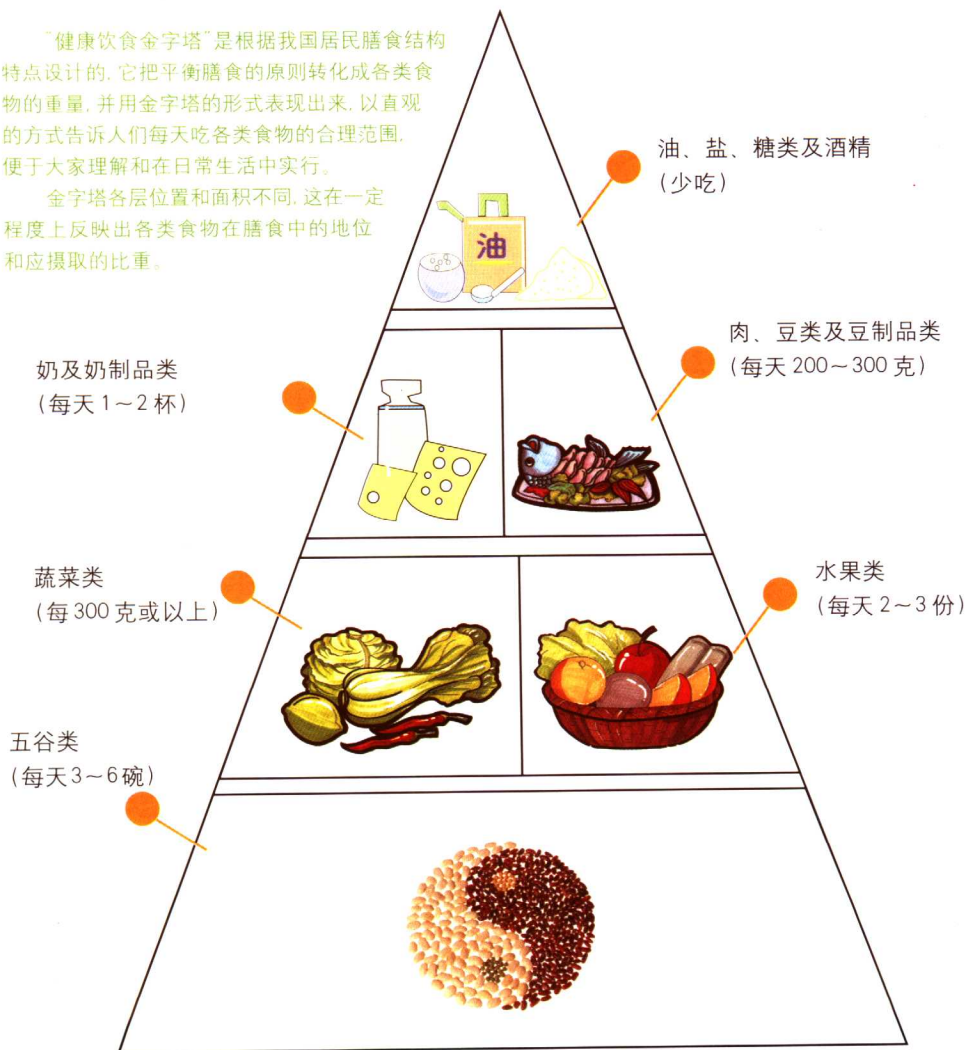


肥胖的主要原因是脂肪积蓄在身体内，得不到释放，而过多的脂肪会引起各种疾病的产生，比如：糖尿病、心脏病、高血压、中风、关节病等，因此过分肥胖对健康有严重的威胁，我们不能掉以轻心。

健康饮食金字塔

“健康饮食金字塔”是根据我国居民膳食结构特点设计的, 它把平衡膳食的原则转化成各类食物的重量, 并用金字塔的形式表现出来, 以直观的方式告诉人们每天吃各类食物的合理范围, 便于大家理解和在日常生活中实行。

金字塔各层位置和面积不同, 这在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位 and 应摄入的比重。



健康运动金字塔

运动可以消耗身体里的卡路里, 燃烧脂肪, 从而达到强身健体的目的。运动的时间、强度、频率, 都会从不同程度上影响到运动的效果, 同时还应结合你的年龄与现有的身体状况才能获得期望的运动效果。

健身运动(如: 慢跑)

F=3~7次/星期

I= 伸展至拉伸

T= 每次1~3组

每组10~60秒

身体活动的生活模式

(如: 步行上班, 爬楼梯代替电梯, 家居清洁或洗车)

F= 每天尽量做到

I= 中等强度

T=30分钟或以上

休息 (如: 看电视)

F= 减至最少

I= 低强度

T= 短时间

柔软度练习

(如: 伸展运动)

F=2~3次/星期

I= 各肌肉渐进负荷

T= 每次1~3组

每组8~12次

有氧运动

(如: 跳健身操、踢足球)

F=3~6次/星期

I= 中至高强度

T=20分钟以上

注: 上述运动金字塔中,F、I、T是各类运动的处方因素:

F= 运动频率(次/星期) I= 运动强度(低/中/高强度) T= 运动时间(分钟)

评估你的身高与体重比例

什么是健康体重？

体重指数（BMI）是用来评估体重的公式，体重指数适合所有 18~65 岁的人士使用，儿童、发育中的青少年和孕妇及哺乳期女性除外。

计算方法：

$$\text{体重指数} = \frac{\text{体重 (公斤)}}{\text{身高 (米)}^2}$$

成年人请对照以下表格：

体重指数	类别	患病几率
<18.5	过轻	低
18.5 ~ 22.9	正常	中等
23 ~ 24.9	超重	增加
25 ~ 29.9	肥胖	高
≥ 30	太胖	严重

注：体重指数低于 18.5 的人士不宜再减肥，体重指数在 22.9 或以下的人士最多可将体重指数减至 18.5。体重指数高于 22.9 者，应将体重指数等于 22.9 作为初步的减肥目标。

体重指数对照表(1)

身高 (米)	过轻	适中	超重	肥胖	超肥
1.40	<36.3	36.3-44.9	45.1-48.8	49.0-58.6	58.8 或以上
1.41	<36.8	36.8-45.5	45.7-49.5	49.7-59.4	59.6 或以上
1.42	<37.3	37.3-46.2	46.4-50.2	50.4-60.3	60.5 或以上
1.43	<37.8	37.8-46.8	47.0-50.9	51.1-61.1	61.3 或以上
1.44	<38.4	38.4-47.5	47.7-51.6	51.8-62.0	62.2 或以上
1.45	<38.9	38.9-48.1	48.4-52.4	52.6-62.9	63.1 或以上
1.46	<39.4	39.4-48.8	49.0-53.1	53.3-63.7	63.9 或以上
1.47	<40.0	40.0-49.5	49.7-53.8	50.4-64.6	64.8 或以上
1.48	<40.5	40.5-50.2	50.4-54.5	54.8-65.5	65.7 或以上
1.49	<41.1	41.1-50.8	51.1-55.3	55.5-66.4	66.6 或以上
1.50	<41.6	41.6-51.5	51.8-56.0	56.3-67.3	67.5 或以上
1.51	<42.2	42.2-52.2	52.4-56.8	57.0-68.2	68.4 或以上
1.52	<42.7	42.7-52.9	53.1-57.5	57.8-69.1	69.3 或以上
1.53	<43.3	43.3-53.6	53.8-58.3	58.5-70.0	70.2 或以上
1.54	<43.9	43.9-54.3	54.5-59.1	59.3-70.9	71.1 或以上
1.55	<44.4	44.4-55.0	55.3-59.8	60.1-71.8	72.1 或以上
1.56	<45.0	45.0-55.7	56.0-60.6	60.8-72.8	73.0 或以上
1.57	<45.6	45.6-56.4	56.7-61.4	61.6-73.7	73.9 或以上
1.58	<46.2	46.2-57.2	57.4-62.2	62.4-74.6	74.9 或以上
1.59	<46.8	46.8-57.9	58.1-62.9	63.2-75.6	75.8 或以上
1.60	<47.4	47.4-58.6	58.9-63.7	64.0-76.5	76.8 或以上
1.61	<48.0	48.0-59.4	59.6-64.5	64.8-77.5	77.8 或以上
1.62	<48.6	48.6-60.1	60.4-65.3	65.6-78.5	78.7 或以上

体重指数对照表(2)

身高 (米)	过轻 (公斤)	适中 (公斤)	超重 (公斤)	肥胖 (公斤)	超肥 (公斤)
1.63	<49.2	49.2-60.8	61.1-66.2	66.4-79.4	79.7 或以上
1.64	<49.8	49.8-61.6	61.9-67.0	67.2-80.4	80.7 或以上
1.65	<50.4	50.4-62.3	62.6-67.8	68.1-81.4	81.6 或以上
1.66	<51.0	51.0-63.1	63.4-68.6	68.9-82.4	82.7 或以上
1.67	<51.6	51.6-63.9	64.1-69.4	69.7-83.4	83.7 或以上
1.68	<52.2	52.2-64.6	64.9-70.3	70.6-84.4	84.7 或以上
1.69	<52.8	52.8-65.4	65.7-71.1	71.4-85.4	85.7 或以上
1.70	<53.5	53.5-66.2	66.5-72.0	72.3-86.4	86.7 或以上
1.71	<54.1	54.1-67.0	67.3-72.8	73.1-87.4	87.7 或以上
1.72	<54.7	54.7-67.7	68.0-73.7	74.0-88.5	88.7 或以上
1.73	<55.4	55.4-68.5	68.8-74.5	74.8-89.5	89.7 或以上
1.74	<56.0	56.0-69.3	69.6-75.4	75.7-90.5	90.8 或以上
1.75	<56.7	56.7-70.1	70.4-76.3	76.6-91.6	91.8 或以上
1.76	<57.3	57.3-70.9	71.2-77.1	77.4-92.6	92.9 或以上
1.77	<58.0	58.0-71.7	72.1-78.0	78.3-93.7	94.0 或以上
1.78	<58.6	58.6-72.6	72.9-78.9	79.2-94.7	95.1 或以上
1.79	<59.3	59.3-73.4	73.7-79.8	80.1-95.8	96.1 或以上
1.80	<59.9	59.9-74.2	74.5-80.7	81.0-96.9	97.2 或以上
1.81	<60.6	60.6-75.0	75.4-81.6	81.9-98.0	98.2 或以上
1.82	<61.3	61.3-75.9	76.2-82.5	82.8-99.0	99.3 或以上
1.83	<62.0	62.0-76.7	77.0-83.4	83.7-100.1	100.5 或以上
1.84	<62.6	62.6-77.5	77.9-84.3	84.6-101.2	101.6 或以上
1.85	<63.3	63.3-78.4	78.7-85.2	85.6-102.3	102.6 或以上

热量需要指标

中国成年男女每天平均热量需要

年龄	男 (千卡)	女 (千卡)
18~49	2400~3200	2100~2700
50~59	2300~3100	1900~2200
60~69	1900~2200	1800~2000
70~79	1900~2100	1700~1900
80 及以上	1900	1700

以上是一般热量需要的估计,要计算个人的需要可参照以下的公式。

计算每天热量需要的公式

$$\text{每天热量需要} = \text{基础代谢率} \times \text{活动量份数}$$

基础代谢率(BMR)是指当我们的身体处于休息状态时所需要摄取的热量以维持最基本的身体机能,如呼吸、心跳及维持体温。BMR会受多种因素的影响,包括年龄、体重及身高,年龄越小,身材越高,体重越重,BMR也越高,另外,因为男性的肌肉组织比女性多,所以,男性的BMR比女性高10%~15%。

1. 基础代谢率 (BMR)

计算基础代谢率的公式：

女性：

$$\text{BMR (千卡)} = 65.5 + (9.6 \times W) + (1.8 \times H) - (4.7 \times A)$$

男性：

$$\text{BMR (千卡)} = 66 + (13.7 \times W) + (5 \times H) - (6.8 \times A)$$

注： w：实际体重（公斤）

H：身 高（厘米）

A：年 龄（岁数）

2. 活动量份数

性别	轻量	中量	大量
男性	1.55	1.78	2.10
女性	1.56	1.64	1.82

活动量定义：

轻量活动：步行4~5公里、购物、洗衣、打高尔夫球等

中量活动：园艺、骑自行车、打网球等

大量活动：跑步、爬山、游泳、踢足球等

通过以上几步，你就可大致推算出自己一天所需要的热量了。从而更进一步地了解维持身体机能正常运转到底需要多少热量，还应减去多少热量，为自己健康、合理地减肥或控制体重找到准确的科学根据。

你若是想要增加体重：

在维持日常所需标准热量的基础上加上500~1000千卡，每星期便可增加0.5 公斤的体重。

若是需要减轻体重：

在维持日常所需标准热量的基础上减去500~1000千卡，每星期便可减去0.5 公斤的体重。

减低每天摄取的总热量可用以下三种方法：

1. 控制饮食的热量摄入；
2. 增加运动量以消耗热量；
3. 以上两种方式都用，双管齐下。

当然这里的控制饮食与运动都是适量的。另外，持之以恒才是最重要的。这样才能真正达到减肥的效果。

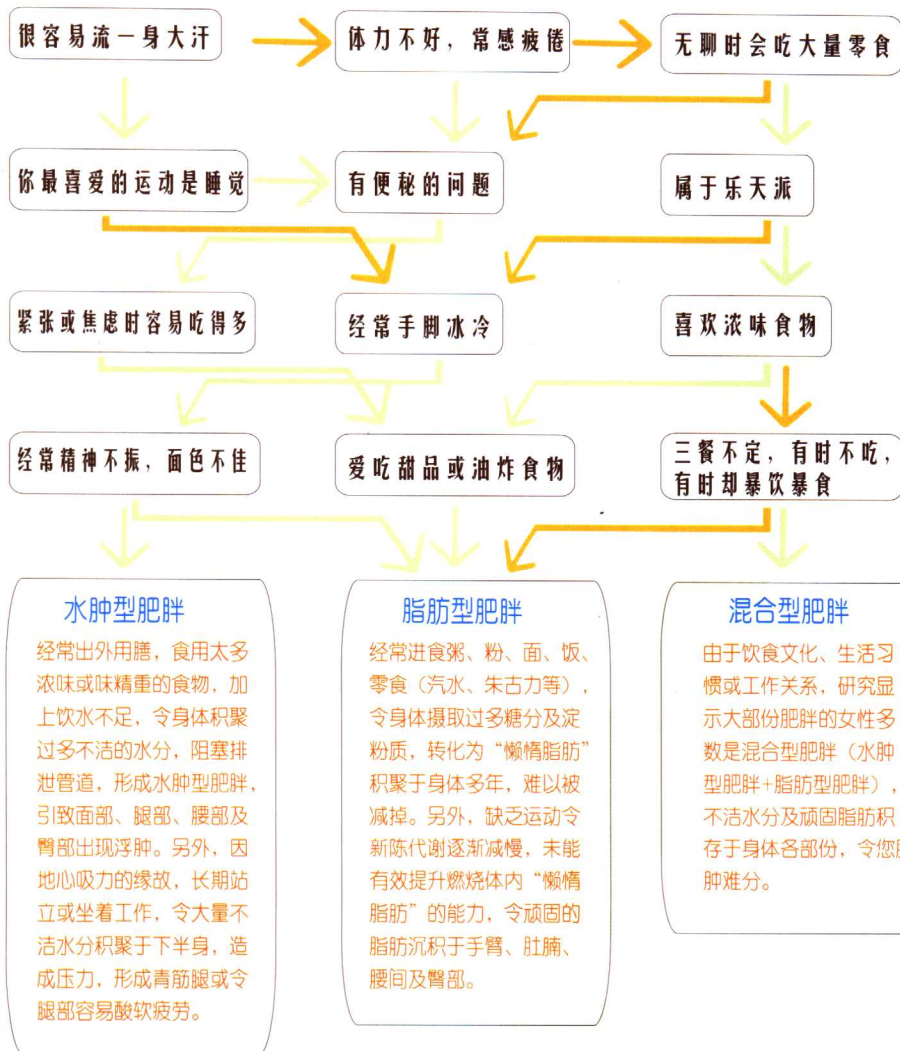
减肥最有效的方法是控制饮食，并加以适量的运动，单是控制饮食而不运动是非常不科学的，而且运动可以增强体质，让身体的抵抗力更强，运动是维持和促进健康体质的重要一环。

注意：正在怀孕或是哺乳期的女性不宜减肥，患有慢性病或已受伤的人要在医生或是营养师的指导下减肥，即使是减肥，每天热量都不应低于1000千卡（除非在医生的控制下进行），以免导致营养不良而对身体造成不必要的伤害。

肥胖类型自测表

开始

是→ 否→



腰臀指数

腰臀指数 (英文全称为 Waist-Hip Ratio, 即 WHR)

腰围与臀围的比例 (WHR) = 腰围 / 臀围

女性的标准腰臀指数: 0.8 或以下

男性的标准腰臀指数: 0.85 或以下

例如一位女士腰围 66cm, 臀围 80cm, 她的腰臀指数便是 0.825, 超出了标准腰臀指数。

腰臀指数高的人, 即所谓的苹果型:

代表他们的脂肪大多集中在腹腔间, 较易引起心血管疾病。
这情况较多发生在男性身上。

腰臀指数低的人, 即所谓的梨型:

代表他们的脂肪大多集中在臀部及大腿, 因此患上心血管疾病的机会比苹果型的人较低。这类人士则以女性为多。