

时尚女孩百分百



中国新漫画网站企划
www.newcoo.com

GIRL

瘦身手册



吃出的 苗条

时事出版社

时尚女孩百分百

吃出的苗条



中国新漫画网站企划
www.newc00.com



时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚女孩百分百 / 中国新漫画网站编. —北京: 时事出版社, 2002

ISBN 7-80009-701-3

I. 时... II. 中... III. 女性-生活-知识
IV. C913.68

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第004560号

时尚女孩百分百

吃出的苗条

中国新漫画网站企划

*

出版发行: 时事出版社

地址: 北京市海淀区万寿寺甲2号

邮编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传真: (010) 68418647

电子信箱: shishichubanshe@sina.com

印刷: 北京市金华彩印厂

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 30 字数: 600千字

2002年4月第1版 2002年4月第1次印刷

定价: 全二十册 120.00元

(每册6.00元)

目 录

一、走出瘦身误区	2
二、聪明饮食, 减脂健身	2
三、胖人如何控制饮食	5
四、减肥的食品	7
1. 减肥佳蔬——冬瓜	8
2. 减肥美容的黄瓜	9
3. 竹笋	10
4. 美味菜品——芹菜	10
5. 萝卜	11
6. 物美价廉的主菜——大白菜	11
7. 益智减肥的山珍——金针菇	12
8. 爱情之果——蕃茄	12
9. 洋葱	13
10. 南瓜	14
11. 茄子	15
12. 磨菇	15
13. 大蒜	16
14. 豆腐、豆芽	16
15. 肥胖者可适量食用瘦肉	17
16. 鲜嫩可口的莲藕	19
17. 常食柠檬有利于减肥	20
18. 减肥水果——苹果	21
19. 百果之宗——梨	23
20. 吃去脂及低脂肪奶粉	25
21. 大米和粮食的减肥效果	26
22. 喝茶能减肥	28
23. 简单易做的减肥饮料	30
24. 食醋可减肥	31
五、容易使人发胖的食物	33
六、饮食瘦身	37
① 瘦身的窍门在饮食中	37
② 减肥饮食要点	38
③ 饭菜中蛋白质的含量	39
④ 蔬菜瘦身法	40
⑤ 晚上的饮食	41
⑥ 一日三餐不偏食	41
七、瘦身饮食烹调的九项原则	42



其实，你的饮食习惯只要改变一点点，你的身材就会苗条一大块！

一、走出瘦身的误区

① 很多人都使用过曾经时髦风尚的减肥食谱，但一个很重要的问题是那些“减肥食谱”使人减轻了体重，但恢复正常饮食后，大多数人的体重又反弹到原来的水平。

② 如减少的体重中更多的是肌肉而不是脂肪的话，会导致更坏的恶果。

③ 因不当的减肥而损失了肌肉，你的新陈代谢就会慢了很多，长远来说，这意味着你的身体将燃烧更少的热量并且存储更多脂肪。

二、聪明饮食，减脂健身

1. 经常吃

① 为了减少脂肪，你必须吃！别饿着自己。你的身体如果习惯于不吃东西，或仅仅每天摄入很少的热量，最后你身体的新陈代谢也就开始减慢起来了。新陈代谢决定着身体燃烧热量的速度。新陈代谢率高，你就能够燃烧更多的热量；新陈代谢率很低，则热量消耗就会很少了。



② 你必须吃，但每天吃 3 餐并不能把身上的脂肪“切”下！你可以在平静的一天中吃 5~6 餐，但每餐应当少吃。



2. 摄入更少的热量

① 你的食谱应该创建一个缓和的热量赤字。也就是说，与你摄入的热量相比，你的身体应该燃烧更多的热量。



② 身体自己不会使脂肪产生增减变化。脂肪的新陈代谢变化是碳水化合物和蛋白质新陈代谢变化的总和。虽然你在运动期间燃烧了更多脂肪，但是如果你在运动之外还摄入了更多的热量，你仍然不会减少脂肪。





3. 摄入更多的蛋白质

① 理想的减肥食谱包含中等量的脂肪，中等量的糖类和大量的蛋白质。蛋白质是肌肉的重要组成，它可以修补已经损失的肌肉，它还可以提高你的新陈代谢速度和增强你的免疫系统。

② 如果你想维持最大限度的肌肉生长，你应该每天试着吃与身体重量成比例的蛋白质（若一个体重为65公斤的人，每天应吃145克左右的蛋白质）。蛋白质的一些最好的来源是瘦肉、鸡蛋、和大豆蛋白质。





三、胖人如何控制饮食

① 控制饮食的目的是最大限度地减少你摄入的热量，这里最大限度指的是在不影响你的正常工作和生活质量的范围内，尽量减少你摄入的热量，然后主要依靠运动来消除多余的脂肪。

小心节食过度，反而适得其反！



② 许多人之所以不能坚持减肥计划的原因就是因为节食过度，最后被饥饿的强烈生理反应刺激得无法忍受，于是又会不顾一切地重新暴饮暴食起来了。你的饮食计划也就失败了。





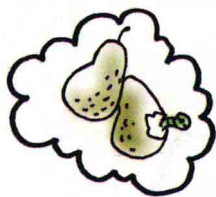
③ 节食的最佳效果应该是不至于使人产生较强的饱感，你当然不可能像以前那样想吃多少就吃多少了，如果你吃饭速度足够慢的话，吃八分饱就很合适。如果你吃饭速度较快，吃到不感觉饿就可以了。



④ 要遵守膳食平衡的原则，每餐饭的主食要占总量的一半；正餐每顿吃肉100~150克，最好是瘦肉；剩下的最好是蔬菜，绿叶蔬菜要尽量多吃；水果最好也适量控制。苹果、梨连皮吃最好，但要注意清洗干净。

四、减肥的食品

人的脂肪过多就会导致肥胖，怎样才算胖呢？简单地计算一下： $[\text{身高 (cm)} - 100] \times 0.9$ 就是你的标准体重。允许有 5% 上下的浮动，但超过标准体重 20% 就算得上是肥胖了。

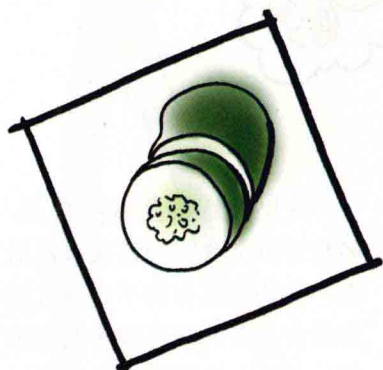


这里介绍一些减肥食品，多数为日常食用的蔬菜以及瓜果。这些食品有的不含或含脂肪量少，有的含有较多的纤维素，有的含有丙醇二酸等可以抑制体内糖类物质转变为脂肪的成分，有的可使人产生饱腹感，通过适量食用这些食品，限制高脂肪，高糖类食品，控制总热量，达到减肥的目的。



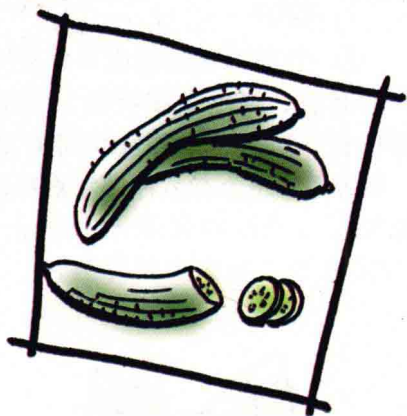
1. 减肥佳蔬——冬瓜

① 冬瓜是常见蔬菜，它含有大量的水分，同时也具有较高的营养价值。每100克的冬瓜肉中约含有蛋白质0.4克、糖类2.4克、钙19毫克、磷12毫克、铁0.3毫克以及多种维生素；尤其是维生素C的含量较高。



② 与别的蔬菜相比，冬瓜的一个显著特点是含有丙醇二酸，可以抑制体内糖类物质转变为脂肪，其减肥作用更为明显。





2. 减肥美容的黄瓜

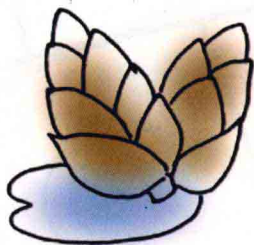
① 黄瓜是夏秋两季常食用的蔬菜。黄瓜含有很多纤维素，对促进肠胃中腐败食物的排泄十分有效。

② 黄瓜还有美容作用，这是因为黄瓜含有的维生素E，对延缓人体衰老有很强的作用。

3. 竹笋

① 竹笋可以制作出多种美味菜肴，是宴席上的佳品。竹笋低脂肪、低糖、多纤维，能促进肠道蠕动，可帮助消化、去积食、防便秘，常食用可有减肥的作用。

② 竹笋还含有多种维生素和蛋白质、钙、磷、铁等营养成分。



4. 美味菜品——芹菜

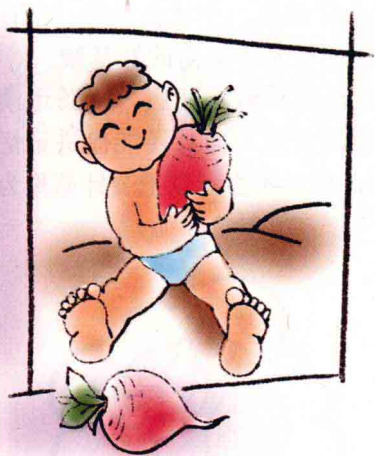
① 芹菜在我国栽培历史悠久，有上千年的历史。芹菜的营养价值很高，内含蛋白质和各种维生素。

② 芹菜的纤维能利于通便排泄。达到促进代谢的作用。



5. 萝卜

萝卜营养丰富，所含维生素C比梨和苹果高8~10倍。常食用萝卜能促进胆汁的分泌，有利于脂肪的消化。因此，对肥胖的人来说，萝卜是价廉物美的食品。



6. 物美价廉的主菜——大白菜

① 大白菜在全国各省市几乎四季皆有食用，尤其是我国北方的冬春蔬菜淡季，更是不可或缺。大白菜的分布广、产量高，四季长青、营养丰富、价廉物美、清爽适口。

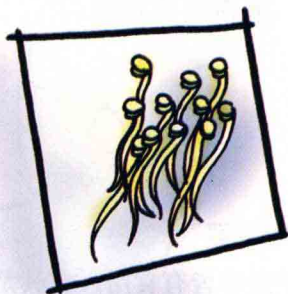
② 大白菜中含的纤维素较多，可以促进胃肠壁蠕动，防止大便干燥，保持大便通畅、防止便秘和结肠癌。大量的纤维素能使人有饱腹感，减少进食，从而达到减肥的目的。



7. 益智减肥的山珍——金针菇

① 在品种繁多的磨菇之中，金针菇是一个优良品种。金针菇是一种营养丰富的保健食品，有8种人体必需的氨基酸。

② 常食用金针菇，不仅可以预防和治疗肝病，胃肠道溃疡、降低人体中胆固醇和甘油三脂的含量，而且还能促进记忆力、有开发智力和减肥增高的作用。所以不少国家把金针菇称为“益寿菇”、“减肥菇”。



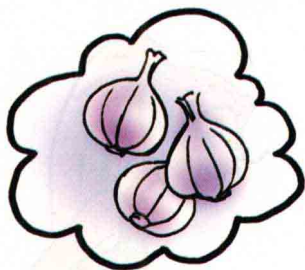
8. 爱情之果——蕃茄

蕃茄又叫西红柿，原产于拉丁美洲的墨西哥和秘鲁。番茄的营养非常丰富，其维生素C的含量为西瓜的10倍。每人每天只要吃两个蕃茄，即可满足一天对维生素C的需要。番茄的色、香、味俱佳，可作蔬菜，可作水果，还可药用，能够清热解毒。



9. 洋葱

① 洋葱又叫葱头，是欧美人普遍食用的一种蔬菜。营养价值较丰富，每百克含蛋白质1.8克、碳水化合物8克、钙40毫克、磷50毫克、铁1.8毫克、维生素C8毫克。



② 洋葱中含有洋葱精油，可降低人体血脂和胆固醇，能提高纤维蛋白质溶解活性，对改善动脉硬化降低血脂、减肥很有益处。



③ 洋葱几乎不含脂肪，肥胖者宜食。洋葱中所含的槲皮素，在人体内有很强的利尿作用，对水肿病人及肥胖者利尿很有作用。

10. 南瓜

①南瓜的气味甘温，有“补中益气”之功效，可疗各种疾病。据介绍，南瓜有明显的减肥和降血脂功效，肥胖的人经常食用南瓜，可以起到减肥和美容效果。



② 食用南瓜无病可健身，有病可治疗，又能作菜，又能充糖，无怪乎科学家称之为“宝瓜”。

