

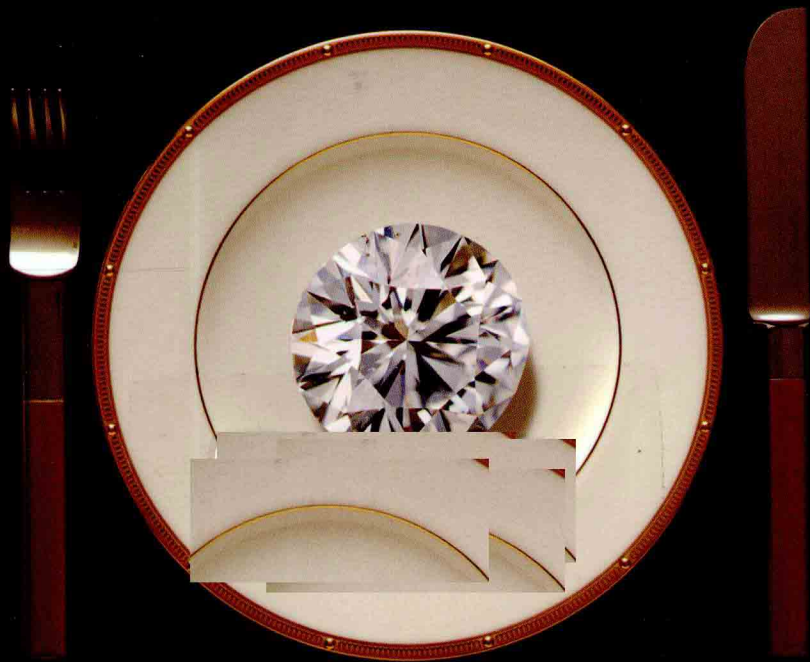
成为世界第一美女 的减肥法

日本营养师协会
营养师资格证

[澳] 艾丽卡·安吉亚尔
著

著
译

Erica Angyal



北方文艺出版社

成为世界第一美女 的减肥法

THE ONLY DIET TO LOSE WEIGHT AND GET FIT



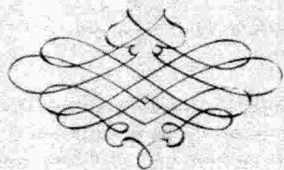
——减肥就是吃蔬菜——

Photo Gallery



伊涅丝·利古伦（左），日本环球小姐指导总监；森理世（中），2007年环球小姐大赛冠军；艾丽卡·安吉亚尔（右），本书作者，日本环球小姐营养指导师。





成为世界第一美女的减肥法

北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2009-110号

SEKAI-ICHI NO BIJO NI NARU DIET by Erica Angyal

Copyright © Erica Angyal, 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Gentosha Publishing Inc.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with

Gentosha Publishing Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

成为世界第一美女的减肥法/(澳大利亚)安吉亚尔著;黄芬译.—

哈尔滨:北方文艺出版社,2010.4

ISBN 978-7-5317-2420-9

I. 成… II. ①安…②黄… III. 减肥-食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第010004号

成为世界第一美女的减肥法

作 者	(澳大利亚)艾丽卡·安吉亚尔
译 者	黄 芬
责任编辑	王金秋
出版发行	北方文艺出版社
地 址	哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址	http://www.bfwy.com
邮 编	150020
电子信箱	bfwy@bfwy.com
经 销	新华书店
印 刷	北京佳信达欣艺术印刷有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	5.5
字 数	160千
版 次	2010年4月第1版
印 次	2010年4月第1次
定 价	26.00元
书 号	ISBN 978-7-5317-2420-9

成为世界第一美女的减肥法

（澳）艾丽卡·安吉亚尔 著

前言

2007年夏天，代表日本出征“环球小姐大赛”的森理世荣获冠军，这是日本选手在1959年之后，事隔48年再一次捧回的冠军奖杯。2006年知花库拉拉荣获世界第二美女的好成绩。由此可以说明日本女性的美已经开始走出国门，并受到世人的欣赏和称赞。

是什么秘诀帮助她们获得为世界所认可的美貌呢？

如果你有机会能够知道这一秘密，你又会怎么做呢？……

我一直以来负责的工作就是给环球小姐的候选者们进行营养、生活习惯等方面的指导，以及心理方面的辅导。我出生于澳大利亚，与日本结缘来到这个国家，之后就一直致力于为日本的环球小姐参赛选手们建言献策，在这一过程中，我发现日本的女性在关于美容健康等方面有很多误区。

其中最显著的一个误区就是——减肥。

吃的时候相当在意卡路里；面对美食诱惑的时候总在内心挣扎“我是吃还是忍呢”？我认为这是一种急需扫盲的观点。特别是很多女性早饭不吃，午饭只喝一杯卡布奇诺咖啡配上一个面包圈。其实这些食品对身体没有什么好处。

很多女性一提起减肥，唯一关注的就是要想方设法减掉

身上的肉，其实并非如此。

减肥的正确做法是学会聪明地吃。明确什么该吃什么不该吃。

饮食决定你是否能上升到美女的阵营还是走下坡路。

世界的美女们都深谙此道——要想变漂亮，就得学会聪明的吃法！

那么，就让这本书教你树立正确的饮食观吧。

没有坚实的健康美容知识做后盾，你最多只能获得外观上的美，而无法获得持久的从内到外的美。

如果能掌握本书中我所介绍的知识，并且身体力行进行实践的话，不论是谁都可以变得比现在漂亮。并且这种美丽和健康不会为岁月所消磨，将会一直闪光。

我非常希望所有的女性都能够获得一种真正的美，这种美不靠美容产品支撑，也不会因年岁而骤减。这是我写这本书的一个主要动力。希望你在读完这本书之后，能够坚持我所提倡的方法，即使开始的时候能做到的只有一点点，也希望你能坚持下去，一个月后我相信奇迹一定会降临于你。

艾丽卡·安吉亚尔

目录

前言 / 4

- 1 早日从“营养沙漠”中脱身 / 10
- 2 现在的饮食将决定你10年后的面貌 / 12
- 3 最好的“化妆品”在你的餐桌上 / 14
- 4 美女的早晨始于一杯“绿色鸡尾酒” / 16
- 5 世界上的美女们早已不吃“白颜色”的食品 / 18
- 6 “沙拉都是健康食品”，这只是你的一厢情愿 / 20
- 7 美女需要的是五彩缤纷的健康蔬菜 / 22
- 8 新鲜的甘甜水果是美容的绝佳选择 / 24
- 9 必放入购物车中的西红柿和浆果 / 26
- 10 健康美味的“蔬菜皇后”：西兰花和小松菜 / 28
- 11 牛奶并不是补钙的最佳选择 / 30
- 12 美女与鸡蛋的“不了情” / 32
- 13 杏仁的力量 / 34
- 14 生吃益处多 / 36
- 15 怎样喝出美丽？ / 38
- 16 肌肤是映照体内的一面“镜子” / 40
- 17 与油“化敌为友” / 42
- 18 向面包圈加卡布奇诺的午餐说“再见” / 44

- 19 鳄梨是可食用的美容液 / 46
- 20 “祸从口出”——皱纹与色斑 / 48
- 21 白砂糖的危险度堪比毒品 / 50
- 22 最适合美女的甜食是黑巧克力 / 52
- 23 体寒的女性无法成为美女 / 54
- 24 发梢和指尖所体现的美丽 / 56
- 25 药补为我们的美丽保驾护航 / 58
- 26 好油不发胖 / 60
- 27 节食有什么好处呢 / 62
- 28 只关注卡路里是远远不够的 / 64
- 29 美丽也离不开碳水化合物 / 66
- 30 脂肪与胖瘦并无直接关系 / 68
- 31 大多数饮料都是“液态砂糖” / 70
- 32 你真的需要减肥吗？请客观看待自己 / 72
- 33 没有哪个环球小姐骨瘦如柴！ / 74
- 34 吃太少的女性实在令人担心 / 76
- 35 细胞氧化和炎症都会引起身体老化 / 78
- 36 鲑鱼是抗衰老的极品食材 / 80
- 37 对抗大脑衰老，核桃和蓝莓有奇效 / 82

- 38 “软乎乎”的诱人甜点是美容的大敌 / 84
- 39 冰淇淋是加速老化的“糖衣炮弹” / 86
- 40 马上戒烟 / 88
- 41 运动量过大或不足都会加速老化速度 / 90
- 42 正确的姿势和深呼吸是美丽的根基 / 92
- 43 快餐也能吃出健康 / 94
- 44 吃零食选坚果和干果 / 96
- 45 美女吃饭总是慢条斯理 / 98
- 46 消化好是成为美女的绝对条件 / 100
- 47 肚子饿得睡不着时来杯豆浆可可 / 102
- 48 看清食材真面目才算美丽掌门人 / 104
- 49 食品中含有奶奶不知道的成分时最好不要买 / 106
- 50 试试吃点发酵食品“美化肠道” / 108
- 51 一个月是固定新饮食习惯的最短周期 / 110
- 52 “美丽事业”的“游戏攻略” / 112
- 53 不管“三七二十一”的吃，效果不好 / 114
- 54 在餐馆点菜时的注意事项 / 116
- 55 睡眠是减肥的良方 / 118
- 56 睡前1小时内的活动决定你的睡眠质量 / 120
- 57 从容的早晨让你一整天都有好心情 / 122

- 58** 越是累的时候，越应该活动身体 / 124
- 59** 每天做一次放松姿势，远离压力不是梦 / 126
- 60** 从委内瑞拉代表魅力中得到的启示 / 128
- 61** 森理世和知花库拉拉最初也非完美之人 / 130
- 62** 更加肯定自己 / 132
- 63** 理想人物与毕生追求——人生的必经之路 / 134
- 64** 健康的心理离不开良好的饮食习惯 / 136
- 65** 微笑·快乐，可以让你变得更美丽 / 138
- 66** 享受属于你自己的时间 / 140
- 67** 受到称赞时就由衷地道谢 / 142
- 68** 聚焦自身的优点 / 144

附录

- 一周美人计划 / 146
- 我的一周饮食和生活大公开！ / 153
- 成为美女的食油之道 / 167
- 健康零食 / 170
- 在外就餐时的GOOD与NO GOOD / 172
- 营养剂和健康食品 / 173

1



早日从「营养沙漠」中脱身

我第一次来到日本是1985年。跟那时相比，现在的日本女性确实时尚漂亮了很多。在这二十几年间，日本人的生活习惯发生了很大的变化，对饮食的关心程度也在不断上升。但在现今社会，关于健康饮食的信息鱼龙混杂，人们开始变得有点盲从，无法辨别信息的真伪。

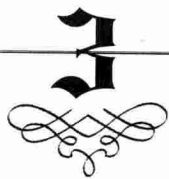
2004年我第一次指导日本的环球小姐选手时，有一点让我感到非常惊讶。那就是虽然选手们都非常漂亮，身材也很棒，但是在我进行营养指导的过程中发现她们对这一方面几乎一无所知。虽然每位选手对减肥一事都非常上心，但是却不了解什么该吃什么不该吃。她们知道应该少摄入高卡路里的食物，但却经常因不知哪些是高卡路里食品，而事与愿违。比如现在有一个词叫做“empty calorie”，讲的是一些徒有热量而没有什么营养价值的食品。这些食品的代表有：酒、小点心、饮料、快餐等。如果经常食用，到头来摄入的热量飙升，但营养却跟不上。即使摄入的热量可以很快被消耗掉，并不会积蓄在体内，但想通过这种饮食达到美容的目的是不可能的，这种状态可以说是陷入了“营养沙漠”。均衡健康的饮食非常重要，吃是可以吃出美丽来的，现在培养健康饮食习惯还为时不晚，环球小姐们也并不是一开始就清楚这一点的。



现在的饮食将决定你20年后的面貌

现在的你也许会觉得吃得少、睡眠不足并没有什么大碍，也不会对皮肤和身材产生多大影响。实际上现在只是因为你还年轻，所以这些不良生活习惯对你的DNA细胞的损伤可以通过快速的自我修复能力得到弥补。也就是说你的这些“任性”还是可以被“容忍”的，但如果这样过上10年、20年，情况就会很不一样。即使看上去没有什么特别大的变化，你体内的细胞实际上已经遭受了很严重的损伤，没准哪一天就来个“大罢工”，让你好好偿还一下年轻时“任性”所欠下的“健康债”。如果现在你还在每天吃快餐等没营养的东西，等着你的不仅仅是肥胖，还有更可怕的后果。有一个大家谈虎色变的词——胆固醇，实际上它是女性激素分泌所不可缺少的原料之一，所以不可“一棒子打死”。胆固醇属于脂肪性物质的一种，有好坏之分。我们平时吃的快餐中含有很多对身体不好的反式脂肪酸，它会造成体内激素分泌的紊乱，这种情况下，胆固醇就成了危害人类健康的“元凶”。所以摄入含优质胆固醇、优质油脂的食物不仅对美容、对健康同样也很重要。

如果现在就行动起来改变自己的饮食习惯，你的身体状况一定会发生惊人变化。只要能做到多吃未经加工的碳水化合物食品、蔬菜以及摄入优质油脂，就可以获得不易衰老的美貌。饮食健康与否，其效果日后定会见分晓。



最好的「化妆品」在你的餐桌上