

家庭保

秦一洲(阿二)
编

健康食谱

减肥 食经



广西科学技术出版社

原出版者:香港雁南图书出版公司
版权中介:广西万达版权代理公司



行销千万册 惠及百万家

家庭保健食谱系列

减肥食经

秦一洲(阿二)编

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路66号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

南宁双龙实业有限责任公司印刷

(南宁市长堽路103号 邮政编码 530023)

开本880mm×1140mm 1/64 印张2.5 字数60

1999年10月第1版 2004年5月第4次印刷

印数:16 001-19 000册

ISBN 7-80619-793-1

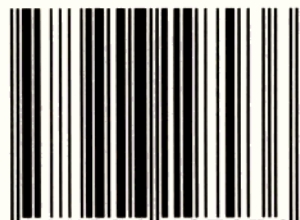
TS·38

定价:6.50元

挂图登字:20-99-052号

本书如有倒装缺页的,请与承印厂调换

ISBN 7-80619-793-1



9 787806 197936 >

减肥食经

· 秦一洲（阿二）编

广西科学技术出版社

目 录

- 不吃东西·令你营养不好没有体力 13
- 节食非绝食·节制饮食可达减肥效果
- 要减肥·须下决心减少糖类的摄取 14
- 积极摄取植物油·可以减得健康又轻松
- 身体所需的营养素·必须均衡摄取 16
- 饮食只计算热量·易偏食导致营养不良
- 进食葱或韭菜·对防止肥胖有贡献 18
- 刺激神经·增血液循环·有助脂肪分解
- 不能光吃蔬菜来减肥·要多吃瘦肉 20
- 肉内的蛋白质·能带多余脂肪一起燃烧
- 不吃肉类食品·易缺乏脂肪蛋白质 22
- 可专挑瘦肉·并当心不同肉类所含热量
- 充分咀嚼食物·满腹感会较早出现 24
- 如果不想太胖·就要慢慢充分咀嚼进食
- 中年及老年肥胖·会造成各种疾病 25



承受沉重体重·身体组织产生劳动形态
寒冬晚上进膳·身体渐渐变得温暖 26
摄取食物之后·能量的代谢会马上提高
冬季时要调整饮食·摄取充足营养 28
因受寒冷气候影响·身体机能会起变化
错误的饮食常识·是减肥的绊脚石 30
须改变饮食嗜好·转为偏向于减肥食物
减肥不能贸然行之·必须有所目标 32
食量每天减少 1 口·阶梯式饮食效果显
胖的人瘦下去·宿醉的情形便消失 34
肝脏的脂肪消失·使解毒功能更易发挥
只吃面包不吃米饭·并不能够减肥 35
1 碗八分满的饭·热量便等于 1 片面包
食欲的要求·是很本能的动物行为 36
勉强进行抑制·只能短暂不可能长久
大豆的蛋白质·植物中属质素优良 37
直接吃较难消化·改成豆腐最适合食用
一心一意要减肥·完全依赖生蔬菜 38



长时期食之会缺乏铁质·容易患上贫血
苹果并无甚优点·一向被高估 39

即使是维他命 C·也属水果中含量最低
蜂蜜不会导致肥胖·实是错误观念 40

其中的葡萄糖和果糖·本质跟砂糖无异
选择健康食品之前·必须详加了解 41

以为安全大吃特吃·越见发胖为时已晚
食用生番茄·并非所有的人都适合 42

使体质变冷·血压低气喘过敏者均不宜
喝水不仅不会发胖·而且帮助减肥 43

可代谢出体内多余的脂肪·使你更健康
鸡骨不尽是食之无味·弃之可惜的 44

不仅可预防驼背，亦对胸廓发育有帮助
饭前空肚子之时·不宜饮用咖啡 45

会失去食欲·对胃部刺激产生不良影响
西瓜消暑好处多·但不宜晚间食用 46

不但效果会递减·还可以引致消化不良
吃素又不吃蛋·容易造成营养失调 47



特设餐单·须多吃豆类制品补充蛋白质
在冬令时节进补·须要顺应自然 48
可多吃温热性食物·提高机体耐寒能力
四季的饮食与进补·须要妥善安排 49
气候的变化·对人体有不同程度的影响
美味减肥食谱·吸引朋友越来越多 50
口碑建立·多款菜式配搭使你更见灵活
减肥的人·不一定要跟夜宵说再见 52
懂选择·低热量的夜宵食谱可供你参考
水果如果吃多了·一样会使人发胖 54
防止肥胖·应选一些甜味和热量较低的
洗澡后量体重·避免外在因素影响 56
知己知彼·减肥仗才能打得有声有色
勿因米饭热量高·而弃之寻代替品 57
其他食物难充饥·吃多了反而热量更高
解决午餐问题·带便当是最好主意 58
简易便当食谱·帮助忙碌的你进行减肥
不需练习·也不需器具的简单方法 60



快步急走成功减肥·并克服膝盖关节症
遵守减肥原则·为何体重不减反升 62
减肥是重质不重量·饮食热量须计清楚
招呼好友亲朋·担心破坏瘦身计划 64
不用愁·有热量低味道鲜美的宴客食谱
多运动·少吃东西·减肥不二法门 66
运动量越大·速度越高·热量消耗越快
从事轻微劳动·比起绝食效果还大 68
要达减肥目的·最好不要有绝食的念头
只须常喝中国茶·便能收减肥之效 69
他减肥得法·须把计划毫不勉强地进行
每天定时做运动·脂肪较容易燃烧 70
可有效提高自律神经·减肥效果会增大
遇肥胖运动不足·医生最常提的建议 72
伏地挺身·配合膝盖的屈伸运动具效果
快步急走可以消耗热量·又不疲倦 74
持之以恒养成习惯·消除肥胖有效方法
除了可帮助消化·亦会有减肥效果 76



用餐后轻松散步·食物便不会成为脂肪
脂肪有其营养·不可完全避之而不取 78
事实上·糖质摄取过多才是发胖的主因
不论是那种酒·饮用过度就会发胖 80
不喝啤酒改喝白酒·肥胖仍然不能避免
找个志同道合的伙伴·一起做运动 82
·可藉着彼此鼓励·帮助保持毅力与恒心
吃得多缺乏运动的生活·需要停止 84
藉中药与晚间散步·成功减肥亦降血压
肥胖的背后·是因为心理松弛之故 86
严谨的规律·运动充足才有健康的身体
妈妈做菜太好吃·三两下就见盘底 88
自备小盘子·控制食量·也就两全其美
不只吃肉·也要吃鱼·蔬菜不能缺 90
不吃早餐能消除肥胖·事实并非如此
上一餐吃多了·下一餐便应该减量 92
吸收的热量刚刚好·身体也才会刚刚好
不厌烦持续下去·定能够产生效果 94



大清早踏步一千次·消除肥胖运动不足
女士若肥胖·除了对容姿有损之外 97
直筒型肥胖的女性·较为容易罹患乳癌
只顾吃不作运动·体内有脂肪贮存 98
持续这生活习惯·中年发胖成人病易生
把胃口变小·视为有效的减肥秘诀 100
肚子只吃到八分饱为止·有助身体健康
不要由胃支配·要技巧地控制饮食 102
以头脑思考着进食·避免产生异常食欲
餐数少·每餐的食欲便本能地大增 103
唯有少食多餐·身体才不必有过多储蓄
减肥必须定目标·方法要毫不勉强 104
只要有坚强的意志·任何人都可以办到
对大食者而言·抑制食欲是件苦事 105
短期内的减肥·事后恢复原状例子甚多
先吃饭后吃菜的次序·必须要更改 106
宁可多吃菜·不要多吃饭·身体更健康
习惯吃夜宵·的确是肥胖的最大原因 107



热量低·营养价值高·唯有牛奶是首选
一日三餐虽正常·但不是硬性规定 108
肚子不饿·少吃一餐·对身体没有影响
习惯七分饱·身体会处于较好状态 109
吃到十足饱·胃不舒服·体重直往上升
一点点地减少进食·没有多大痛苦 110
有补助食品的帮助·身体继续维持健康
牛奶含丰富钙质·可防止骨头老化 111
脱脂奶粉·是适合中年以后的健康食品
将人体身心上的圈套·技巧地利用 112
进行积极的节食·短期内完全不用担心
休息·工作·再工作·怎会有运动 114
世上无难事·试试早点起床·多爬楼梯
运动后·肚子饿·想好好地吃一顿 116
消耗完·又补充·即是白做了一次运动
做完运动喝有味道饮料·易增热量 118
想得到苗条身材·记住只可以喝白开水
餐后作轻柔运动·可减少脂肪堆积 119



切勿过份激烈·否则会对健康造成妨碍
平日工作繁忙·无法料理减肥食物 120
可藉记录每天饮食·小心控制数量热量
喜欢甜或味道重食品·易引致肥胖 122
若希望减肥成功·饮食的味道尽量求淡
为节省·勉强将残余饭菜一一吃掉 122
习惯这种饮食方式·最会容易导致肥胖
摄取过多的盐分·会导致血压上升 124
为预防肥胖·应严加禁止盐的过量摄取
体内的荷尔蒙分泌·早晚并不相同 126
早上的进食·不易成为脂肪积蓄于体内
必要的运动量·1天为 300 卡热量 128
立志消除运动不足·才能过着健康生活
美国商界会说：胖者无法出人头地 130
连自己都无法管理·遑论任企业中要员
剧烈减少食量体重·是危险的做法 132
宜花时间慢慢减重，并增加饮食的次数
运动本身的减肥效果·事实上很少 134



志在使身体形成消耗热量癖之基础代谢
消除肥胖·尽量避免搭乘交通工具 136

在许可的范围之内·尽可能地快步急走
皮肤下面最为宽广·适合脂肪储存 138

肥胖使各内脏都附上脂肪·其后果严重

晚上进食过多·最容易导致肥胖 140

因晚上活动少·所得热量都变脂肪储存

咖啡和香烟·可以改善肥胖的体质 141

咖啡因和尼古丁·有排除皮下脂肪功能

人到中年·体内的基础代谢会减少 142

储藏的脂肪量增加·所以特别容易发胖

各种营养素·在体内均可化为热量 143

当中转成热量最高的·首推脂肪及糖质

藉着思考的运作·可消耗身体能量 144

动脑筋·学习写文章·有助于减肥成功

为防止吃零食·在饭后就立即刷牙 146

于午休时间打球·心情转换亦消除热量

耳部布满各神经穴道·可影响食欲 148



耳朵粘着米粒吃饭·就能防止过度进食
欲健康状态正常·须积极防止肥胖 150
裤子日穿不下·裤带加长·但生命缩短
了解清楚肥胖坏处·确立减肥动机 152
减肥的成功与否·有赖个人自觉与努力
妈妈心态·不浪费菜肴·一一吃清 154
不要当肚子是垃圾桶·宁愿下次少煮些
冬天里·要使用极大热量维持体温 155
少穿衣服·即使不运动·也能消耗热量
体重增加 1 千克·膝盖多 3 倍负担 156
肥胖不仅有碍美容·对健康亦有所影响
外出饮食应酬难免·但勿暴饮暴食 158
要保持身材好·外头吃饭的禁忌要遵从
营养失调者·并非一定又瘦又苍白 160
营养失去平衡·肥胖的人就属此类



■ 不吃东西·令你营养不好没有体力

节食非绝食·节制饮食可达减肥效果

现在市面上流行“节食减肥法”！到底什么是“节食减肥法”？它有没有什么副作用？是不是以不吃东西来达到减肥效果？究竟这种方式效果大吗？

首先，你一定要理清一个观念，那就是“节食”并不等于“绝食”。

所谓“节食减肥法”，是以减少热量的摄取来达到减肥的目的。也就是减少食物的摄取量，如原本吃1碗饭减为吃2/3碗；原来有吃宵夜的习惯，改为不吃；原本吃饭一定要吃鸡腿，现在不吃鸡腿，改配蔬菜。

有些肥胖者操之过急，认为少吃可以减肥，干脆“不吃”，以求早日减肥。其实，这样反而会带来反效果。刚开始几天，还能勉强过活，但日子一久，不是营养不良没有体力，便是得了“厌食症”，更可能会来个“绝地大反攻”，重新恢复以往大吃大喝的习惯。

所以，“节食减肥法”是少吃点东西，不是不吃东西。



■ 要减肥·须下决心减少糖类的摄取

积极摄取植物油·可以减得健康又轻松

“太胖本身就是一种疾病”。事实上，太胖的人很容易罹患高血压、高脂血症、糖尿病、痛风等疾病，也容易导致动脉硬化，而罹患狭心症、心肌梗塞、脑中风的比率也很高。胖的人动作较迟钝，遭遇交通事故的比率也很高。

肥胖且血压高，血中的 LDL（坏胆固醇）会增加，HDL（好胆固醇）会减少，中性脂肪增多，血糖值升高，尿酸值也增高，像这样的人应该要积极减肥才对。

肥胖是由于摄取能量超过消耗能量而产生的，因此在减量时，必须要运动，增加消耗能量。基本上，减少能量的摄取也是必要的。首先，从减食开始吧！

虽然要减食，但是蛋白质是制造肌肉、血液、内脏等的重要材料，绝对不能够减少。肥胖的原因是由于肉类摄取过剩，因此成为热量能源的糖类与脂肪，都必须要减少摄取。

在这一方面，有很多的意见，以国人的情况而言，认为不要减少脂肪摄取，而要减少糖类摄取较好。这种想法占优势。

就欧美人的情况而言，一天的脂肪摄取量超过 200 克，而且，以动物性脂肪摄取较多，因此减肥的患者都会被指导要减



少糖类与脂肪的摄取。中国人一天的脂肪摄取量为 100~120 克，因此并不需要采取欧美人的脂肪减肥法。

以中国人的情况而言，还是要积极摄取植物油，下定决心减少糖类的摄取，才能轻松地减肥。

