



经典饮食手册

越吃越

苗条

QIAOCHI CONGSHU.YUECHUYUE MIAOTIAO

郭武备 周丽弘 编著

湖北科学技术出版社



巧吃可苗条

减肥巧择食

蔬果**减**肥法

减肥宜与忌

图书在版编目(CIP)数据

越吃越苗条/郭武备,周丽弘编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2005.5

(“巧”吃丛书)

ISBN 7—5352—3354—6

I. 越… II. ①郭…②周… III. 减肥—食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013901 号

巧吃丛书

越吃越苗条

© 郭武备 周丽弘 编著

策 划:刘玲

封面设计:戴旻

责任编辑:刘玲 程华萍

版式设计:戴旻 刘玲

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

湖北出版文化城 B 座 12—14 层

印 刷:黄冈日报社印刷厂

邮编:438000

督 印:刘春尧

850 毫米×1168 毫米

32 开

5 印张

108 千字

2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 次印刷

印数:0 001—4 000

ISBN 7—5352—3354—6/R·794

定价:12.50 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



我是“苗条”，人们想尽一切办法要变成我，节食、抽脂……然而，最简单的办法是什么呢？也许你不相信，那是……

那就是 **吃！**

尽管人们常开玩笑说：“发胖的人，光喝凉水也长肉”，其实不然。在肥胖人群的调查中，发现肥胖者与饮食习惯有着十分密切的关系，事实也是如此，不进饮食，“肉”从何而来？

人们进食量的多少是依靠饥饿感和饱食感这两种主观感觉来进行调节的，有了饥饿感就促使人们进食，吃进了一定的食物后，便出现饱食感，而使人们停止进食，这一调节机制是通过丘脑下部的饥饿中枢和饱食中枢来完成的。但通常在什么时间进食，进食多少后停止，则在很大程度上取决于生活习惯和生活方式。

在饮食习惯中，进食的多少与肥胖有很大关系，成人若是少餐多吃会使脂肪沉积，体重增加，同时还容易升高血清胆固醇而降低糖量。

有人作动物试验证明,每日给予两次饮食的动物,其肠道对糖、脂肪吸收加速,糖合成增加,动物与脂肪新生明显。

就饮食嗜好来说,喜欢吃甜食、油腻食物,及喜欢吃稀汤及细软食物而不愿吃纤维素食物的人,容易发生肥胖;而好吃零食及食后喜静卧的人,肥胖发生率也较高。另外,饭前喜欢少量饮酒之人,也易肥胖。

由此可见,胖在很多情况下是吃出来的。如何才能吃而不胖呢?这是盼望变成我的读者热切关心的问题。其实答案很简单,你只要翻翻这本小册子,就会通过巧吃变得会吃,并且越吃越像我了……



目录

巧吃可苗条

餐桌上巧吃能苗条 / 4

巧吃高热食品可瘦身 / 8

西式餐宴巧减肥 / 11

巧吃早餐能减肥 / 13

巧吃中餐能减肥 / 14

饮食减肥窍门尽在日常生活中 / 16

零食巧吃助减肥 / 18

饮食减肥巧算食物量 / 20

饮食减肥看血型 / 22

巧用均衡饮食减肥法 / 23

巧用饮食六步减肥法 / 25

巧用分食减肥法 / 27

减肥族一日三餐巧搭配 / 30

巧用素食减肥法 / 31

巧用个性减肥法 / 33

减肥饮食巧烹饪 / 39

根据体型巧瘦身 / 40



减肥巧择食

巧用六日减肥食谱 / 44

巧用七日瘦身汤 / 50

巧用十日瘦身套餐 / 53

巧吃火锅减肥技巧 / 55

巧用豆腐减肥 / 56

巧用豆腐渣减肥 / 58

巧用食醋减肥 / 59

巧吃肉食不发胖 / 61

巧为胖人选肉食 / 63

巧吃米饭可减肥 / 64

巧用粗粮减肥 / 66

巧用红薯减肥 / 67

巧吃点心能减肥 / 69

巧吃饼干防发胖 / 70

巧喝水可苗条 / 71

巧用咖啡减肥 / 72

巧品瘦身茶 / 75



蔬果减肥法

巧吃大蒜可减肥 / 80

巧吃洋葱可减肥 / 82

巧吃蕨菜可减肥 / 84

巧吃韭菜可减肥 / 85

巧吃苋菜可减肥 / 87

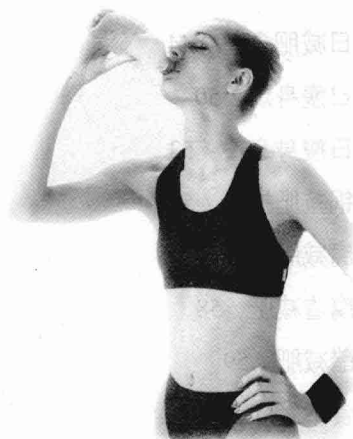
巧吃芹菜可减肥 / 88

巧吃荠菜可减肥 / 90

巧吃白菜可减肥 / 91

巧吃白萝卜可减肥 / 92

巧吃胡萝卜可减肥 / 94



巧吃土豆可减肥 / 95

巧吃山药可减肥 / 96

巧吃西红柿可减肥 / 97

巧吃辣椒可减肥 / 99

巧吃冬瓜可减肥 / 100

巧吃黄瓜可减肥 / 102

巧吃苦瓜可减肥 / 103

巧吃豆芽可减肥 / 104

巧吃蘑菇可减肥 / 105

巧吃香菇可减肥 / 107

- 巧吃银耳可减肥 / 108
- 巧吃海带可减肥 / 109
- 巧吃山楂可减肥 / 110
- 巧吃柠檬可减肥 / 111
- 巧吃罗汉果可减肥 / 113
- 巧吃苹果可减肥 / 114

减肥宜与忌

- 瘦身巧吃宜与忌 / 118
- 脂肪食物宜巧吃 / 120
- 减肥宜吃生菜色拉 / 122



- 减肥宜选能吃掉脂肪的食品 / 123
- 饮食瘦身宜走出误区 / 125
- 肥胖病人宜对症调节饮食 / 132
- 防胖吃蛋白质食品宜与忌 / 137
- 少女节食减肥宜与忌 / 139
- 水果减肥宜与忌 / 145
- 想减肥不宜多吃洋快餐 / 147
- 减肥宜禁食夜宵与美酒 / 149
- 食欲生物钟紊乱宜调整 / 150

R247.1
98



越吃越

苗条

QIAOCHI CONGSHU.YUECHIYUE MIAOTIAO

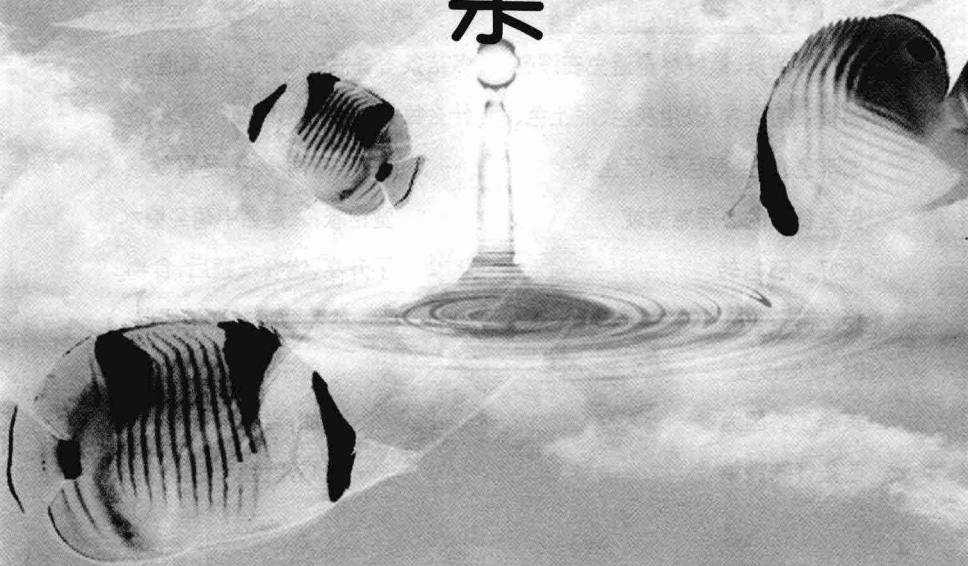
郭武备 周丽弘 编著

湖北科学技术出版社





巧吃可抽丝



餐桌上

巧吃能苗条

拥有苗条的身材是每一个女士的梦想,但要饿肚和做运动却是一件不容易做的事。下面几种饮食苗条方法,都是在“不知不觉”中进行的,毋须刻意节食和长时间运动,即可达到减肥目的。

●改变餐桌布置减胃口

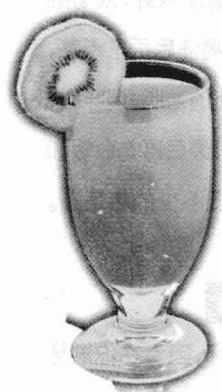
要苗条,最好尽量避免在漂亮的餐桌前进食,改用灰色、泥土色、咖啡色、黑色等色系,产生不促进食欲的心理感觉就最好。不过,转换吃苗条餐时,就要改变策略了。因为苗条餐味道单

调,如果你吃不下的话,岂非前功尽弃?所以,此时要改用暖色系布置,使自己胃口大开,完成任务,将胃部填满,不再有空间容纳其他杂食。

●细嚼慢咽知饱而止

“噢!又吃得太饱了。”这是很多苗条者餐后的懊恼。你知道为什么每天都要重蹈覆辙?原来,吃饱的讯号有两个:一是胃部感觉饱胀;二是血中葡萄糖水平升高,饱餐一顿后,食物的葡萄糖被血液吸收,血中葡萄糖浓度增加,当这讯号到达大脑,就会产生饱肚的





感觉。胃部的尺寸收放自如,如果它发出“已饱”讯号被忽视,它随即会大开中门,让你继续吃下去,直至

血中葡萄糖讯号发出为止。只有慢慢吃,才可以令胃的讯号减慢,与血中葡萄糖讯号同步,自然就会知饱而止。

●餐前餐中誓不“酒”

饮酒会发胖,但热量并非来自酒本身。例如啤酒,633毫升大瓶装热量约1032千焦,不是很高,大概相等于一杯汽水、半碗面左右而已。那为什么啤酒会酿制出“啤酒肚”?原来致肥“要犯”是:下酒小菜、因酒精而催化的食欲、因酒精而薄弱的意志力(或减肥决心)。

●与甜品糖果保持距离

虽然营养学界公认,脂肪才是致肥真凶,但其实甜品也有嫌疑。因为大多数糖分本身含的是“空头热量”,即是热量多多,营养素近乎零,而且甜品中往往含有大量牛油、朱古力等成分。所以,餐后来个甜品,无疑冒着增肥危险。

●用小碗盘装食物

小碗盘能盛装的食物分量少,可以让你一次吃下少少的食物,而且当你每装了一次食物,就提醒你又多吃了一些热量下肚,可以让你心生警惕喔!

●饭前先喝汤

饭前先喝碗汤,可以有饱足感,让你在主食的摄取分量上自然





减少。但要记住汤是愈清淡愈好,浓汤的热量比较高,最好少喝;喝汤后再吃青菜,炒过的青菜,会添加额外的油脂、调味料,当然青菜是最好的选择,最后再吃白饭和肉品,这样的吃法会降低不少的热量喔。

●吃完东西马上刷牙

吃东西后最好马上刷牙,因为在你刷牙后,为了怕麻烦再刷一次牙,自然就会克制自己,不吃额外的东西,这样不只可克制食欲,还有防止蛀牙的功效,真是一举数得!

●不将零食放在餐桌上

能运用这种方式控制自己的饮食行为,对苗条来说也是相当重要的。行动疗法专家美国密西根大学史密斯教授就应用心理学的原理提出了以下的方法:将吃东西的场所限定在一个特定的空间;绝不边做事边吃东西;不囤积食品;只有在肚子饿的时候进食;将吃过的食物记在日记本上。



●进餐前喝一杯水

不吃到饱胀就无法满足的人,在进食之前可以先喝一杯水,由于喝

过水后肚子会有饱胀感,因此虽然吃比平常更少的量便能得到满足。此外,在进食的时候,先从汤、蔬菜沙拉等水分较多的料理开始食用,也能防止摄食过量。

●晚上尽量不吃水果、甜点、油炸食物

晚上吃水果、油炸食物、甜点心不好,因为人体在晚上不太会消耗能量,而且是在储存能量。在这个时候如果摄取了容易转化为中性脂肪的糖分或脂肪的话,那胖起来是理所当然的事。尤其是水果

类果糖的糖分含量相当多的食品,因此要特别留意。专家表示,“维他命含量丰富的水果要在早餐时食用,而甜点心或油炸食物则在中餐吃,这是苗条的原则。”



如果你想减肥,你就得忍受饥饿?然而,最近的一些有趣的减肥研究却表明,你并不需要作出如此的牺牲:最新的食谱充满许多的小

不同量的空气:一杯为满杯饮料,一杯只有半杯。喝了满杯的人在下一顿中,就比喝了半杯的人少摄入了12%的热量!



魔术,让你尽可以吃
得饱饱的,却拥
有美妙的身材。

●加些奶吃

研究表明,在人们喝了一杯牛奶之后,会有饱的感觉,因此吃得更少。专家给出了原因:牛奶中的蛋白质在胃中会变成半固体物质,因此被胃当作主食处理,这样的信息发送到大脑,大脑就认为你并不饥饿。

●来点儿空气

膨胀的食物对你的减肥来说很有用处。有研究表明,同样成分,等量的饮料在经过不同时间的旋转和搅拌,就会混入

●摄入饮食中的水分

喝水可以减肥,这种说法并不新鲜。不过,是摄入食物中的水分,而非你杯子里的水。如果单独喝水的话,你还是没有饱的感觉。



巧吃

在一项研究中,给女人们提供了两种1128千焦的开胃菜:一份是

小鸡炖蘑菇,外加280克纯净水,

另一份将水加入了相同的菜中,做成了鸡汤。结果发现,进食鸡汤的女人比



前者少摄入了418千焦的热量!

●吃面食加蔬菜

如果你是面食的狂热爱好者,我们也可以让你将不断膨胀的肚子减下来:多些蔬菜,少些面。在一项实验中,被实验者吃了相同重量的食物,一份有较多的蔬菜,较少的面;一份与此相反,却多了1/3的热量,对于填充肚子来说,效

●控制一餐的分量

可以试试下面这些简单易行的办法:①在咀嚼食物时放下筷子,留点时间给胃来确定是不是饱了。②一旦吃完,就将残羹剩饭端到视线以外。③在某些特殊的场合,你可能会碰到生日蛋糕、饼干等食物,那么别强求自己排斥它,只要对自己限制一个量就行了。④进餐时,小吃7口与大嚼20口得到同样的满足感,并且要细嚼慢咽,唾液会帮助你增加饱感。⑤在餐前吃点低热量的食物也许有用,比如低脂牛奶、水果和米糕。⑥如果你实在无法拒绝甜食,那就找一个伴一起享用吧,对方会提醒你控制自己的量。

高热食品 可瘦身

果是完全一样的。

●有规律地少吃多餐

控制饮食的关键是进餐时间要有规律,食物的分量要适度。进餐方式可在一日三餐的基础上,中间加2次主食,但每次的量要适度。

●吃含高纤维食物

富含高纤维的食物能让你饱得更快,如在餐前先喝一碗蔬菜汤,吃一点水果或黄瓜。