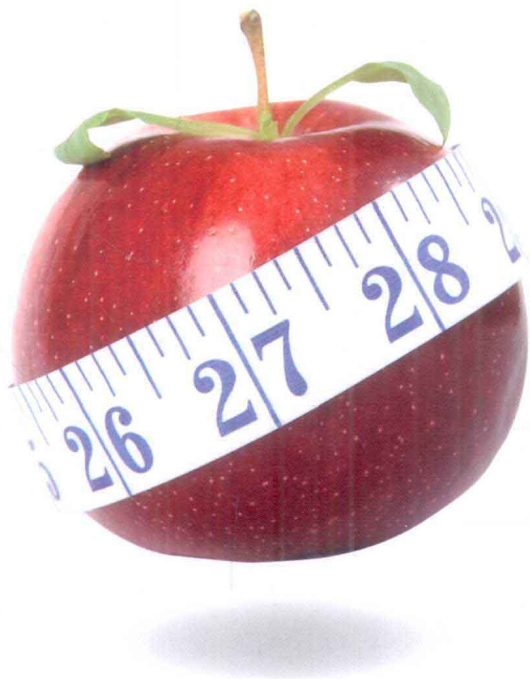


营养学博士教你健康减肥不反弹

瘦不了的错误

• 吴映蓉 著

从现在开始就进行体重控制，
请不要再说：明天再开始减肥吧！



三联·乐活馆

营养学博士教你健康减肥不反弹

瘦不了的 错误

吴映蓉 著

生活·讀書·新知 三联书店

copyright@2011 by SDX Joint Publishing Company. All Rights Reserved

本作品著作权由生活·读书·新知三联书店所有。未经许可，不得翻印。

版权声明：

本书简体中文版由城邦文化事业股份有限公司（脸谱出版事业部）授权使用。

图书在版编目（CIP）数据

瘦不了的错误——营养学博士教你健康减肥不反弹 / 吴映蓉著. -- 北京：生活·读书·新知三联书店，2011.9（三联·乐活馆）

ISBN 978-7-108-03732-9

I. ①瘦… II. ①吴… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第093093号

责任编辑 黄新萍
装帧设计 王 兰
责任印刷 郝德华
出版发行 生活·读书·新知 三联书店
北京市东城区美术馆东街22号
邮 编 100010
图 字 01-2011-0785
经 销 新华书店
印 刷 北京图文天地制版印刷有限公司
版 次 2011年9月北京第1版
2011年9月北京第1次印刷
开 本 720毫米×965毫米 1/16 印张16.75
字 数 87千字
图 片 77幅
印 数 00,001-10,000册
定 价 35.00元



我曾经也是一个很怕站上体重机的小胖妹，曾经在百货公司中挑不到一件合穿的衣服而沮丧，曾经为了要瘦下来乱买瘦身产品，也曾经为了要瘦下来完全不吃淀粉类食物，我想所有为了要“瘦下来”而做的疯狂蠢事我应该都尝试过，大家应该很惊讶吧？一位营养专家竟会如此无知？不过，这一切都是发生在我接触营养领域之前的事；之后，经过长期的营养专业培训，我知道如何正确地挑选低热量食物，所以，从此我的“外形”正式摆脱“小胖妹”的形象。每个人看到我绝对会把我归类于“瘦子”之列，但我自己心里非常明白，我的外形是骗人的，因为，经过之前不正确的减重方式，其实在我“瘦子”的外表下却有“胖子”的体脂肪率，是一个标准的“泡芙人”；我深知要摆脱“泡芙人”只有一条路——“运动”，但是我总是会为我自己找一百个不运动的理由，不是说自己工作太忙，就是说自己又“不胖”，总是有完美的借口来拒绝运动。

直到几年前，讨厌运动的我发现自己从地下室爬到三楼怎么会开始“喘”？我突然警觉到，我真的该运动了！我的“外形”无法说服我运动，但是，我内在的身体告诉我，我不能再懒散了，于是，我开始有规律的做“有氧运动”训练我的心肺功能，再加

上“肌力训练”把我失去已久的肌肉唤醒，每天在家做一些“伸展运动”把我几乎快要黏在一起的关节松开；当然，正确的饮食习惯已融入我的生活，而规律的运动让我更体会到生命的活力，我开始发现自己的体脂肪快速往下掉，整个人看起来更年轻有型，最重要的是我发现我不再“喘”了，这些额外的收获并非我原来专业的营养技巧可以达到的。

因为我自身的经验，我觉得我应该要写一本正确“体重控制”的书，不再只是一味给“减重食谱”，因为我知道最后那食谱是用来“看”的，现代人外食的机会这么多，谁会来按照食谱煮给我们吃？这本书中【Part1~ Part3】就是要和大家聊一下减重的迷思，破除一些坊间关于减重似是而非的观念，因为没有正确的减重观念，很多方法只是会伤害身体并且很快地复胖；【Part4】则是想带大家和我一起到不同的外食场所点餐，让大家知道其实只要懂得挑选食物，在任何场合都可以找到低热量的均衡饮食；【Part5】将要和大家聊一下一些运动的迷思，让大家了解不同的运动其实有不同的效果，最重要的是要让大家知道，正确的“体重控制”光靠“饮食控制”绝对不够，因为大部分的人会觉得少吃比较容易，多运动就难度很高，但希望借此部分让大家了解，通过运动才能“减脂肪”、“找肌肉”的重要性！

最后要提醒大家，千万不要以为你看完这本书就会变瘦，就算你翻烂了我的书，但是依然一边看书一边吃洋芋片，而且继续为不运动去找一百个理由，那绝对注定“瘦不了”！从此刻起，就去量一下自己的体重吧！勇敢面对它，照着这本书改掉一些“瘦不了的错误”，每一口要放进嘴里的食物都想一下，等一下要跑步多久？最重要的是让身体运动起来！理想的体重维持绝对不只是为了保持美好的体态，更是为健康做最好的投资，许多的慢性病都是从体重过重开始的，大家应该把“维持良好的体重”当作一种生活的态度，以及对身体应负的责任。从“现在”开始就进行“体重控制”的计划，请不要再说：“明天再开始减重吧！”

本书仅献给我亲爱的家人，以及在我写书过程中不断帮我打气并安抚我情绪的朋友们，没有你们，这本书无法顺利完成，是你们给我生命的动能及创作的源泉！

吴映蓉

CONTENTS

自序	吴映蓉
----------	-----

Part 1 减重观念迷思篇

减重等于减脂吗?	012
体重机的数字代表一切?	015
我减掉的是脂肪, 还是肌肉?	019
我胖得很健康?	023
光靠节食可以减脂吗?	027
可以快速减重不复胖?	030
减重时应该一路瘦下去?	034
肥胖是天生的?	037
外用燃脂法有用吗?	041
针灸减肥法有用吗?	045
节食可以局部瘦身吗?	048
生理期减肥法?	051

Part 2 减重生活习惯养成篇

减重时需要每天量体重吗?	058
减重一定要有减肥食谱吗?	062
心理因素会影响减重成效吗?	067
用餐的时间会影响体重吗?	071
不对的进食顺序容易胖吗?	075
吃得越快越容易胖吗?	079

Part3 减重饮食实战篇

光吃肉会瘦吗?	084
甜食可以让心情愉快吗?	088
减重时可以吃淀粉吗?	092
吃代糖一定不会胖?	096
有吃不胖的糖类吗?	101
吃鱼油可以减肥吗?	105
喝优酪乳减肥会瘦吗?	109
嗜脂益生菌可以减脂吗?	112
光吃苹果会瘦吗?	115
吃水果会胖吗?	119
低 GI 的食物可以减肥?	122
会胖的人, 连喝水都会胖?	126
喝酒会胖吗?	129
喝醋可以减肥吗?	132
吃零食一定会胖吗?	135

Part4 外食族吃出瘦身篇

不同类别食物的选择原则	142
和营养专家一起点餐	146
去便利商店买早餐	152
去豆浆油条店买早餐	157
去连锁早餐店买早点	161
在麦当劳点餐	166
在肯德基点餐	173

如何点比萨·····	179
在火锅店点餐·····	183
在日本料理餐厅点餐·····	189
在西餐厅点餐·····	195
在自助餐厅点餐·····	200
在面摊点菜·····	205
在夜市点餐·····	210
在茶铺或咖啡店选饮料·····	216
在中餐厅点餐·····	221
在糕饼面包店选点心·····	227

Part 5 运动瘦身迷思篇

减脂一定要运动吗?·····	234
仰卧起坐可以消腹部脂肪?·····	237
一旦运动习惯中断,肌肉都会变成脂肪?·····	240
肌力训练会阻碍减重?·····	243
有氧运动可以雕塑身材吗?·····	246
愈用力的运动愈可以减掉脂肪?·····	249
运动一定会让体重变轻吗?·····	252
运动一定要流汗才会瘦?·····	255
运动完要完全不能吃东西才会瘦?·····	258
不耗热量的伸展运动,减重者不必做?·····	261

营养学博士教你健康减肥不反弹

瘦不了的 错误

吴映蓉 著

生活·讀書·新知 三联书店

自序

我曾经也是一个很怕站上体重机的小胖妹，曾经在百货公司中挑不到一件合穿的衣服而沮丧，曾经为了要瘦下来乱买瘦身产品，也曾经为了要瘦下来完全不吃淀粉类食物，我想所有为了要“瘦下来”而做的疯狂蠢事我应该都尝试过，大家应该很惊讶吧？一位营养专家竟会如此无知？不过，这一切都是发生在我接触营养领域之前的事；之后，经过长期的营养专业训练，我知道如何正确地挑选低热量食物，所以，从此我的“外形”正式摆脱“小胖妹”的形象。每个人看到我绝对会把我归类于“瘦子”之列，但我自己心里非常明白，我的外形是骗人的，因为，经过之前不正确的减重方式，其实在我“瘦子”的外表下却有“胖子”的体脂肪率，是一个标准的“泡芙人”；我深知要摆脱“泡芙人”只有一条路——“运动”，但是我总是会为我自己找一百个不运动的理由，不是说自己工作太忙，就是说自己又“不胖”，总是有完美的借口来拒绝运动。

直到几年前，讨厌运动的我发现自己从地下室爬到三楼怎么会开始“喘”？我突然警觉到，我真的该运动了！我的“外形”无法说服我运动，但是，我内在的身体告诉我，我不能再懒散了，于是，我开始有规律的做“有氧运动”训练我的心肺功能，再加

上“肌力训练”把我失去已久的肌肉唤醒，每天在家做一些“伸展运动”把我几乎快要黏在一起的关节松开；当然，正确的饮食习惯已融入我的生活，而规律的运动让我更体会到生命的活力，我开始发现自己的体脂肪快速往下掉，整个人看起来更年轻有型，最重要的是我发现我不再“喘”了，这些额外的收获并非我原来专业的营养技巧可以达到的。

因为我自身的经验，我觉得我应该要写一本正确“体重控制”的书，不再只是一味给“减重食谱”，因为我知道最后那食谱是用来“看”的，现代人外食的机会这么多，谁会来按照食谱煮给我们吃？这本书中【Part1~ Part3】就是要和大家聊一下减重的迷思，破除一些坊间关于减重似是而非的观念，因为没有正确的减重观念，很多方法只是会伤害身体并且很快地复胖；【Part 4】则是想带大家和我一起到不同的外食场所点餐，让大家知道其实只要懂得挑选食物，在任何场合都可以找到低热量的均衡饮食；【Part5】将要和大家聊一下一些运动的迷思，让大家了解不同的运动其实有不同的效果，最重要的是要让大家知道，正确的“体重控制”光靠“饮食控制”绝对不够，因为大部分的人会觉得少吃比较容易，多运动就难度很高，但希望借由此部分让大家了解，通过运动才能“减脂肪”、“找肌肉”的重要性！

最后要提醒大家，千万不要以为你看完这本书就会变瘦，就算你翻烂了我的书，但是依然一边看书一边吃洋芋片，而且继续为不运动去找一百个理由，那绝对注定“瘦不了”！从此刻起，就去量一下自己的体重吧！勇敢面对它，照着这本书改掉一些“瘦不了的错误”，每一口要放进嘴里的食物都想一下，等一下要跑步多久？最重要的是让身体运动起来！理想的体重维持绝对不只是为了保持美好的体态，更是为健康做最好的投资，许多的慢性病都是从体重过重开始的，大家应该把“维持良好的体重”当作一种生活的态度，以及对身体应负的责任。从“现在”开始就进行“体重控制”的计划，请不要再说：“明天再开始减重吧！”

本书仅献给我亲爱的家人，以及在我写书过程中不断帮我打气并安抚我情绪的朋友们，没有你们，这本书无法顺利完成，是你们给我生命的动能及创作的源泉！

吴映蓉

CONTENTS

自序	吴映蓉
----------	-----

Part 1 减重观念迷思篇

减重等于减脂吗?	012
体重机的数字代表一切?	015
我减掉的是脂肪, 还是肌肉?	019
我胖得很健康?	023
光靠节食可以减脂吗?	027
可以快速减重不复胖?	030
减重时应该一路瘦下去?	034
肥胖是天生的?	037
外用燃脂法有用吗?	041
针灸减肥法有用吗?	045
节食可以局部瘦身吗?	048
生理期减肥法?	051

Part 2 减重生活习惯养成篇

减重时需要每天量体重吗?	058
减重一定要有减肥食谱吗?	062
心理因素会影响减重成效吗?	067
用餐的时间会影响体重吗?	071
不对的进食顺序容易胖吗?	075
吃得越快越容易胖吗?	079

Part3 减重饮食实战篇

光吃肉会瘦吗?	084
甜食可以让心情愉快吗?	088
减重时可以吃淀粉吗?	092
吃代糖一定不会胖?	096
有吃不胖的糖类吗?	101
吃鱼油可以减肥吗?	105
喝优酪乳减肥会瘦吗?	109
嗜脂益生菌可以减脂吗?	112
光吃苹果会瘦吗?	115
吃水果会胖吗?	119
低 GI 的食物可以减肥?	122
会胖的人, 连喝水都会胖?	126
喝酒会胖吗?	129
吃醋可以减肥吗?	132
吃零食一定会胖吗?	135

Part4 外食族吃出瘦身篇

不同类别食物的选择原则	142
和营养专家一起点餐	146
去便利商店买早餐	152
去豆浆油条店买早餐	157
去连锁早餐店买早点	161
在麦当劳点餐	166
在肯德基点餐	173