

大胆吃,

轻松瘦

李碧榆 著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大胆吃,轻松瘦/李碧榆著. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2003.7

ISBN 7-5381-3970-2

I.大... II.李... III.减肥—方法 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第031466号

出版者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

发行者: 各地新华书店

开本: 889mm × 1230mm 1/32

字数: 140千字

印张: 5.75

印数: 1~6 000

出版时间: 2003年7月第1版

印刷时间: 2003年7月第1次印刷

责任编辑: 符宁 吕忠宁

封面设计: 邱言

责任校对: 刘庶

定 价: 15.00元

编辑部电话: 024-23284356

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: // www.lnkj.com.cn

The background of the cover is white, decorated with several large, stylized yellow spiral patterns. These spirals are composed of concentric, hand-drawn style lines that create a sense of movement and depth. They are scattered across the page, with some partially cut off by the edges.

大胆吃， 轻松瘦

李碧榆 著

辽宁科学技术出版社

序

爱吃一族必备手册

“民以食为天”，享受美食本来是人生一大乐事，可是当小背心、紧身裤大行其道，骨感成为美丽的代名词时，进食却成了爱漂亮的美眉们一件苦差事。面对色鲜味美，香气诱人的佳肴，尽管已经垂涎三尺，却因担心增加体重而举箸不定。有些人听信不吃才能瘦的鬼话，开始了节食的历程，三餐并作两餐，或干脆以水果代餐，对于含油脂、糖分的食物更是一概拒之门外。一段时间下来，美眉们不是患上了厌食症，就是造成营养不良，皮肤暗淡，脸色青黄，体重好像是减轻不少，可恢复正常饮食一段时间，以往的肥肉又卷土重来，而且来势汹汹，如此减肥结果是该减的脂肪没减掉还赔上了健康。

要瘦身真得这么可怜吗？这个不能吃，那个不能碰，油炸不沾，甜食不碰，主食少摄取……人生苦短，这么多限制活着还有什么乐趣！其实，减肥80%是靠饮食调节，而菜单好比一贴一贴的中药，吃错了有损身体健康，选对了，大胆吃也无需担心肥肉缠身。

现在市面上流行着形形色色的瘦身方法，不是教你管住嘴巴就是鼓吹某种方法具有减肥奇效，实施下来，结果也是治标不治本。一些人东打听西打听，喜欢偏信各式新奇的减肥法，把自己当成小白鼠，陷入了减肥误区，试验的结果当然不尽人意了。有的人还因为不当的饮食造成长久发胖的体质，更是追悔莫及。

其实瘦身何需如此劳神费力呢？想瘦身，大胆吃就好了。每一个人的样子都是吃出来的，你吃得科不科学，营养是否均衡，都会从你的样子反映出来。经常进食高脂肪、高蛋白、高胆固醇类食物



的人，其体重也必定高居不下。选择有益健康的食物，烹煮适合自己的菜肴，不向食物 SAY NO，给自己自由进食的权利，尽情享受食物带来的幸福和满足感，这样吃，摄取合理营养，改善体质，提高人体基础代谢率，将体内多余的脂肪排出体外，才能达到真正持久瘦身的目的。

大撮一顿以后，为免脂肪积累，进行适当的运动尤其重要。现在工作紧张，谁都在喊忙，哪有时间跑去健身房呢，仅仅利用周末把一周的锻炼都补回来，这种周期性的突击，即便当时运动汗流浹背，气喘如牛，但瘦身结果依然令人伤心。罗马不是一天可以建成的，瘦身也不可能一蹴而就。养成良好的生活习惯，利用空闲的时间锻炼身体，让脂肪在不知不觉中消失，这才是长久之计。

虽说可以大胆吃，但也应讲究策略。爱吃一族面对美食该如何吃，步骤怎样，这些都与瘦身有莫大的关系。

总之，减肥并不需要你节制饮食，吃的健康，每天配合适量的运动，让身体的代谢时刻处于最佳状态，才是瘦身之道。这也是本书告诉你的重点。

目录

序 爱吃一族必备手册.....2

身陷误区好难瘦

TAKE 1 吃素不吃荤.....10

TAKE 2 吃维生素餐减肥.....12

TAKE 3 拒绝米饭不会瘦.....14

TAKE 4 低脂肪饮食可减肥.....16

TAKE 5 水果当饭吃可以减肥吗.....18

TAKE 6 光吃“肉”也能减肥吗.....20

TAKE 7 减肥产品瘦身快.....22

TAKE 8 高纤维饮食可减肥.....24

TAKE 9 断食减肥法.....26

TAKE 10 洗血减肥法.....28

TAKE 11 做桑拿、泡温泉也减肥.....30

TAKE 12 酸奶减肥法.....32

TAKE 13 做运动一定可以减肥.....34

TAKE 14 少吃一餐可以瘦.....36

选对美食健康瘦

TAKE 15 土豆.....40

TAKE 16 萝卜.....42

- TAKE 17 冬瓜.....44
- TAKE 18 茄子.....45
- TAKE 19 辣椒.....46
- TAKE 20 西红柿.....48
- TAKE 21 茼蒿.....50
- TAKE 22 银耳.....51
- TAKE 23 大蒜.....52
- TAKE 24 蘑菇.....54
- TAKE 25 苹果.....56
- TAKE 26 香蕉.....58
- TAKE 27 柠檬.....60
- TAKE 28 玉米.....61
- TAKE 29 山楂.....62
- TAKE 30 大豆.....64
- TAKE 31 豆腐.....66
- TAKE 32 冻豆腐.....68
- TAKE 33 赤小豆.....69
- TAKE 34 燕麦.....70
- TAKE 35 杏仁.....72
- TAKE 36 鱼贝类.....74
- TAKE 37 乌龙茶.....76
- TAKE 38 荷叶茶.....78
- TAKE 39 醋.....80
- TAKE 40 黑咖啡.....82

TAKE 41 海藻……………84

TAKE 42 竹笋……………86

TAKE 43 红薯……………88

TAKE 44 美腿蔬果……………90

习惯良好天天瘦

TAKE 45 早晨瘦身三步曲……………94

TAKE 46 慢慢享受每一口食物……………96

TAKE 47 喝水瘦身轻而易举……………98

TAKE 48 换个时间照样吃……………100

TAKE 49 睡觉也能赶走肥肉……………102

TAKE 50 减肥时，宵夜怎么吃……………104

TAKE 51 窈窕身材走出来……………106

TAKE 52 坐好站好臀形好……………108

TAKE 53 泡澡瘦身好心情……………110

TAKE 54 利用家具瘦身，就是这样简单……………112

TAKE 55 边做家务边瘦身……………114

TAKE 56 好好洗澡减掉脂肪……………116

TAKE 57 拒绝烟酒，让你苗条又健康……………118

TAKE 58 楼梯爬得多，身体瘦得快……………120

TAKE 59 戒掉冰冷饮料……………122

TAKE 60 三餐均衡天天瘦……………124

TAKE 61 营养足够才会瘦……………126

TAKE 62 每天给自己减一减压……………128

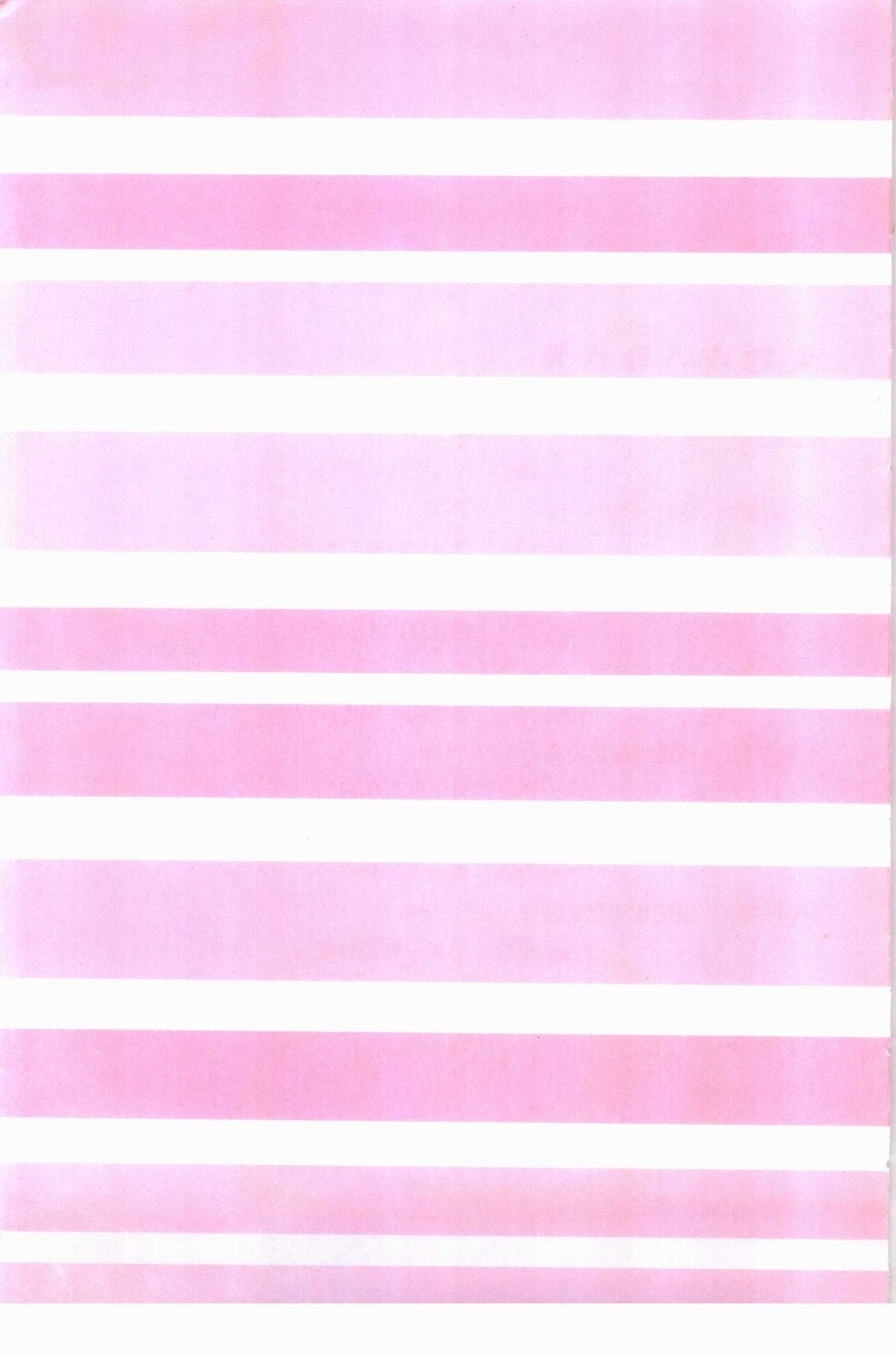
- TAKE 63 保持口味清淡.....130
- TAKE 64 与快餐保持距离.....132
- TAKE 65 随时随地紧收腹肌.....134
- TAKE 66 吃饱了再去买东西.....136

大胆吃，轻松瘦

- TAKE 67 教你主食减肥.....140
- TAKE 68 饮食配料巧搭配.....142
- TAKE 69 多吃饼干也不胖.....144
- TAKE 70 吃得健康而不发胖的12招.....146
- TAKE 71 比萨也可大胆吃.....150
- TAKE 72 聪明烹调不长胖.....152
- TAKE 73 火锅这样涮，身体照样瘦.....154
- TAKE 74 大胆吃肉也不胖.....156
- TAKE 75 减肥也能吃巧克力.....160
- TAKE 76 外出就餐小窍门.....162
- TAKE 77 这些零食可以吃.....164
- TAKE 78 点心餐照样吃.....166
- TAKE 79 减肥也可吃咖喱饭.....168
- TAKE 80 多加一餐照样吃.....172

后记.....175

附录.....176



身陷误区

m i s t a k e

好难瘦

身陷误区好难瘦



吃素不吃荤

如果你发现身边的朋友进餐时只挑蔬菜,不吃肉食,那她十有八九处在减肥进行时。一般的瘦身者认为,吃肉会长肉,肉食是高蛋白、高脂肪食物,减肥时要慎之、戒之。难道瘦身真的不能吃肉,而吃素减肥的效果就真的那么明显吗?

常看见这样的美眉,她们为了减肥,避免吃富含脂肪的肉类,却很喜欢吃和肉一起炒的蔬菜,殊不知,这样吃根本是与初衷背道而驰。最近据研究人员发现,凡是含水分丰富的蔬菜,其细胞之间充满空气,而肉类的细胞之间却充满了水,所以蔬菜更容易吸收油脂,一碟与肉相炒的蔬菜所含的

油脂往往比一碟炸鱼或炸排骨所含的油脂还多。长期这样瘦身,效果恐怕只能适得其反了。

也有些人为瘦身一味吃素,一点动物脂肪油脂也不沾,虽然体重减轻了,但老是精神不振,容易生病。为了减肥,吃素避荤未



必是福。现代科学发现吃素至少有四大害处：一是缺少必要的胆固醇，而适量的胆固醇具有抗癌作用；二是蛋白质摄入不足，这是引起消化道肿瘤的危险因素；三是核黄素摄入量不足，会导致维生素缺乏；四是严重缺锌，而锌是保证机体免疫功能健全的一种十分重要的微量元素，一般蔬菜中都缺乏锌。

瘦身不是要当尼姑，适当摄取肉类还是对身体有好处的。

如果真要吃素，也要会挑喔！

天然素食包括以下食物：

天然谷物——大麦、糙米、粟米、燕麦、小麦等。

全麦粉制品——全麦面包等。

豆类——青豆、豌豆、大豆、蚕豆、甜豆、红豆、

绿豆、眉豆等。

绿色及黄色的蔬菜——生菜、菜心、芥兰、菠菜、

芹菜、西兰花等。



身陷误区好难瘦

TAKE

2

吃维生素

餐减肥

现在部分年轻女性为了追求身材苗条，拒绝吃传统的食物，每当进餐的时候，她们便掏出几个瓶子，里面装着五颜六色的药片，拿杯开水，咚咚咚地冲下去，一餐就搞定了，样子还蛮酷的。难道真的如商家所宣传的那样，吃维生素餐，简单、方便、有效吗？

其实，所谓维生素餐就是一些浓缩的维生素咀嚼片、蔬

菜精片、矿物质片和泡腾片。其原理是通过降低每天热量的摄取，以人工合成品代替食品，维持人每天基本的能量消耗。然而小小的药片真能代替一顿饭的营养吗？专家认为，人体每天都需要全面、均衡、适量的饮食，碳水化合物、蛋白质、脂肪一样都不能缺少。如果人体缺少这些



物质的摄入，就会出现乏力、疲劳、免疫力下降等症状。而维生素、营养片并不能替代这些物质，近来医学专家在动物身上进行已知人体必需的7大类、40多种营养素的配比实验，发现动物无法在营养素的饲养下良好成长。

事实证明，吃“维生素餐”并非理想的减肥方式，不但不能给身体充足电，长期服用还会危害健康。爱漂亮的美眉们，还是少吃为妙吧。

吃新鲜食品比维生素餐要好

新鲜的蔬菜和肉类内含丰富的营养成分，而且咀嚼起来口感好，既能够满足食欲，也能长时间地让肚子有饱足感。



身陷误区好难瘦

TAKE

3

拒绝米饭

不会瘦



“我要减肥，不吃饭了。”你是否经常听见如此宣言呢？爱漂亮的美眉们，为了窈窕的身材，怕吃了含淀粉类的食物会胖，所以拒绝进食米饭，而选择水果、点心来代替。结果发现，除了经常感觉饥肠辘辘要不断吃水果之外，体重

非但没有减下来，还有上升的迹象。这到底是怎么回事？

原来这与摄取的糖质有关。糖质有单糖、双糖和多糖之分，它们为人体所吸收的速度并不相同。葡萄糖是单糖，蔗糖、乳糖和果糖等都属于双糖，当它们一经身体进入小肠后立刻会被吸收，虽然可以及时补充热量，但因为停留在胃的时间短，很快就会感到肚子饿，又要继续补充进食。这样反而更容易导致过度摄取糖分，使血液中的中性脂肪增加，储

存在脂肪细胞中，成为肥胖的原因。而米饭、面包、薯类等淀粉类食物属于多糖，与单糖、双糖相比，它们被人体吸收的速度就慢很多了，它们除了提供热量外，还可以帮助脂肪在体内代谢正常。所以爱瘦的美眉们在减肥过程中千万别把米饭等淀粉类食物拒之门外哦。另外，还可以多选择糙米、全麦等纤维含量丰富的食物，热量相当，但可得到更多的饱足感。所以，瘦身时别忘了吃米饭。

吃米饭是最棒的

米饭为人体提供了60%~75%的热量，每天保证一定量的米饭摄入，能维持身体正常运作外，还可以有效帮助脂肪燃烧。

