

72 种 新 瘦 身 方 法

邓智海◎编著

吃出苗条新思维

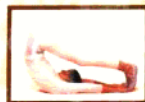
吃出美丽与苗条

饮食健美精装食谱
药膳饮食健美法

名人饮食健美秘笈
吃出苗条新思维



饮食健美十大忌
佐料的健美料理法



吉林音像出版社

- ◆ 饮食健美：吃出美丽与苗条
- ◆ 苗条守则：饮食健美十大忌
- ◆ 各类食物：佐料的健美料理法
- ◆ 饮食健美精装食谱
- ◆ 药膳饮食健美法
- ◆ 天然饮食健美法
- ◆ 名人饮食健美秘笈
- ◆ 吃出苗条新思维
- ◆ 饭前饭后，动手动脚

前 言

在这个以减肥为时尚的年代,苗条健美,几乎是每一个女士所孜孜以求的。苗条即美丽。试问谁能抗拒美丽的诱惑?女人不会,男人更不会。

问题在于,如何才能苗条?才能健美?

答案可就多了。

它们大致可以分为以下几类:

1. 运动
2. 药物
3. 节食
4. 借助器械

以上是较为科学的减肥药条法,还有其他的,大都是旁门左道。四种方法都有自己的优缺点;如运动难以坚持,药物效果不佳,节食过于残酷,借助器械不仅代价昂贵,而且效果也多半不好。那么,有没有新的、更好的苗条减肥法?

有,就是本书所特别推荐的饮食健美法。也许有人会想:又能吃,又能减肥,这事儿是不是太美了?没

错,这事儿不仅美,而且科学。我国流传千年的医学圣典早有记载,科学的饮食不但能治病强身,而且能使人身轻体爽、苗条健美!

本书从饮食健美的科学原理出发,阐述了每一种食物乃至调料对身体的健美作用,并详细列举了大量促进减肥健美的美食佳肴的菜谱,任何人都可以照葫芦画瓢,不费吹灰之力便拥有一副人人称美的身材。是不是蒙的,试一试就知道。

本书名为《饮食苗条新思维》,顾名思义,就是要大家抛弃旧的过时了的苗条健美法,换一种思维,换一个角度,重新获得美丽的身材!

编者

目 录

一、饮食健美:吃出美丽与苗条

1. 为什么想减肥 / 2
2. 你真的需要减肥吗 / 6
3. 是什么导致你的肥胖 / 10
4. 星座与减肥 / 16
5. 健美饮食,从改变你的观念开始 / 19
6. 吃出美妙的曲线 / 24

二、苗条守则:饮食减美十大忌

1. 苗条守则 1:别相信减肥噱头 / 34
2. 苗条守则 2:饥饿不能减肥 / 35
3. 苗条守则 3:不要只吃精细食品 / 37
4. 苗条守则 4:减肥不可长期吃素 / 39
5. 苗条守则 5:莫与肥肉绝交 / 41
6. 苗条守则 6:别把减肥当成阶段性行为 / 43
7. 苗条守则 7:不可忽视减肥琐事 / 45
8. 苗条守则 8:一日三餐要合理安排 / 46
9. 苗条守则 9:不同体型的健美守则 / 49
10. 苗条守则 10:不可误食 / 55

三、各类食物、佐料的健美料理法

1. 油、盐、酱、醋的健美调理法 / 66
2. 葱、姜、蒜的健美调理法 / 68
3. 蔬菜的健美调理法 / 72
4. 水果类的健美调理法 / 85
5. 豆类的健美调理法 / 95
6. 鱼贝类的健美调理法 / 101

四、饮食健美精装食谱

1. 冬瓜可减肥 / 108
2. 黄瓜轻身要诀 / 113
3. 芹菜可减肥降压 / 118
4. 巧用绿豆芽减肥 / 122
5. 吃韭菜能轻身 / 126
6. 食白菜能轻身 / 131
7. 菠菜轻身要诀 / 138
8. 巧用洋葱减肥 / 141
9. 青蒜能轻身 / 143
10. 莴苣有助身材苗条 / 144
11. 食茭白有助轻身 / 146
12. 辣椒能防止脂肪堆积 / 149
13. 菜花可轻身健体 / 154
14. 胡萝卜可轻身养颜 / 158
15. 竹笋可轻身美容 / 162
16. 白萝卜轻身要诀 / 168
17. 海藻可轻身 / 173

18. 巧用豆腐减肥 / 177
19. 豆腐渣减肥要诀 / 187
20. 山药轻身要诀 / 188
21. 食魔芋可轻身 / 191
22. 地瓜可轻身减肥 / 192
23. 食茼蒿能轻身 / 194
24. 银耳可轻身美容 / 195
25. 黑木耳可轻身 / 197
26. 食蕨菜可健身减肥 / 199
27. 食芥菜可轻身 / 203
28. 食菱角可轻身美容 / 206
29. 食发菜可轻身 / 207
30. 苋菜可减肥 / 209
31. 常食苜蓿轻身减肥 / 212
32. 食鱼肉轻身健体 / 213
33. 西瓜减肥的讲究 / 223
34. 柚子轻身要诀 / 227
35. 罗汉果能轻身驻颜 / 228
36. 苹果可轻身美容 / 229
37. 芒果能轻身减肥 / 229
38. 枇杷可减肥 / 230
39. 猕猴桃能轻身 / 231
40. 茯苓轻身要诀 / 231
41. 车前子可轻身 / 232
42. 泽泻轻身要诀 / 233
43. 荷叶轻身法 / 235

- 44. 黄芪可益气减肥 / 236
- 45. 白术轻身要诀 / 236
- 46. 生山楂可轻身 / 237
- 47. 丹参有助减肥 / 239
- 48. 茅根可使身材苗条 / 240
- 49. 陈葫芦可轻身 / 240
- 50. 桑枝能减肥 / 242
- 51. 桑白皮能减肥 / 242
- 52. 茶可轻身 / 243
- 53. 燕麦可轻身 / 245

五、药膳饮食健美法

- 1. 药膳饮食健美原理 / 248
- 2. 药膳减肥因人而异 / 251
- 3. 减肥有效单味中药 / 253
- 4. 减肥有效中医古方 / 257
- 5. 减肥有效临床经验方 / 260

六、天然饮食健美法

- 1. 合理饮食 / 275
- 2. 减肥蔬菜 / 286
- 3. 减肥水果 / 291
- 4. 减肥饮料 / 292
- 5. 减肥酒 / 296
- 6. 减肥茶 / 298

七、吃出苗条新思维

1. 最佳减肥食物清单 / 310
2. 减肥靓茶 17 剂 / 314
3. 减肥靓汤 9 道 / 320
4. 饮食健美专家释疑 / 323
5. 餐桌上的健美法 / 328
6. 控制食欲有绝招 / 331
7. 健美身材来之容易 / 335

八、饭前饭后,动脚动手

1. 如何使下巴美丽 / 340
2. 如何使玉颈婷婷 / 341
3. 如何拥有纤纤素手 / 344
4. 乳房健美法 / 346
5. 臂部变美术 / 350
6. 最省时的腰部操 / 355
7. 有趣的腹部体操 / 358
8. 怎样拥有一双美腿 / 362

九、名人饮食健美秘笈

1. 英女王的健美秘笈 / 370
2. 波姬·小丝的健美秘笈 / 371
3. 索菲亚·罗兰的健美秘笈 / 373
4. 维多利亚的健美秘笈 / 385

吃出美丽与苗条

一、饮食健美：



现在的年轻女性，一提到减肥、苗条，首先想到的就是两个字——“节食”。节食的效果暂且不说，光是节食运动带来的痛苦就足以让她们刻骨铭心！从某种意义说，女性的节食运动有如自虐，太残忍了！

事实上，节食也未必是最好的减肥方法。恰恰相反，女性同志要想苗条，不但不需做这种残忍的节食运动，还能吃出美丽与苗条。不信，先看过这本书再说。

1. 为什么想减肥

从现在开始要减肥的你，好好想清楚。为什么想减肥？”首先，问你十五个问题。将答案以“○”或“×”填入解答栏之后，再详细阅读后面的说明。

- ①想成为周围朋友中姿态最好的一位。
- ②想报复以前批评自己身材的人。
- ③因为每个人都说你瘦比较好看。
- ④想变成像××般漂亮。
- ⑤想变成电视中的××人。
- ⑥不想让周围的人老盯着自己看。
- ⑦苗条美丽后可能会有艳遇。
- ⑧胖是很难看的。
- ⑨想穿橱窗中那件漂亮的衣服。
- ⑩能充满自信地穿上泳装。
- ⑪想要更有自信。
- ⑫身体活动轻巧将会变得更积极。
- ⑬想对运动更在行。
- ⑭不会因为只爬几层楼梯就喘个不停。
- ⑮胖有碍健康。

以上的问题中，你在哪几项做了记号呢？



在 1~3 中划“○”者

在 1~3 中划“○”的人，得赶紧抛弃现在的想法。

理想中的减肥，并非因不服输而生的竞争心，或不知所以然的状态下贸然尝试；而是为了要维护健康，开拓未来亮丽人生的想法下，所实行的减肥。

在 4~10 中划“○”者

因 4~10 中划“○”的理由而开始减肥的人很多。在此将列举能搔中女孩子心中之痒的具体范例。

圈中这些项目的你是个非常受周围人们欢迎的纯真女孩，希望你抱着这份纯真去开始你的减肥计划吧！

在 11~15 中划“○”者

在 11~15 中划“○”的人，非常了解自己的身体状况，相信你并非是那种只为能减轻体重而减肥的人。

如果你心中有一点“只要能减轻体重就好”的想法，建议你你要马上抛弃此想法。因为即使要减肥也要以不失青春光采的健康方式来实行。

从体型上讲，现代女性美是以“健美匀称”为标准的。从健美的角度看，我国妇女的身材和体型一般可作以下几种划分：

(1) 肥胖体型。全身脂肪较多，肌肉松弛，乳房下坠，腰腹部鼓起，臀部宽厚，腿部肥粗，上下比例不协调。

(2) 微胖型。全身脂肪稍多，中等胸部，腰和臀部的曲线有所变化，肌肉松弛，缺乏弹性。

(3) 普通体型。骨骼较小，脂肪不多，体型消瘦，胸部较小或不太明显，腰和背部变化不大。

(4) 三角体型。肩膀窄，上身细长，胸部中等而较挺，腰部较细，臀部较丰满，有曲线美感。

(5) 运动体型。身材苗条、匀称，双腿修长，胸部丰满，肌肉结实而富有弹性，腰和臀部的曲线变化不太明显。

理想的东方女性身材的标准是：身高 160 厘米，体重 47 公



斤，胸围 83 厘米，腰围 60 厘米，臀围 85 厘米。

身材好不在于身高，维纳斯才 160 厘米高。模特儿的身材也不是健康美的代表，因为肢体应具备健全的美感，最重要的是均衡。即使个子小，但整体看来均匀有致的女性，仍具有独特的魅力。相反，若只是身材高挑，而整个体型毫无曲线的女性，那就只有“骨感”，没有性感，更谈不上什么魅力了。

普通的医学常识告诉我们：女性开始肥胖的时间与婴儿期、青春期、妊娠流产及更年期有关，越是高龄，肥胖的诱因越重要，肥胖的发生率随年龄增长而增高，20 岁～40 岁时肥胖发生率急剧上升，揭示 20 岁～40 岁年龄组肥胖的诱因，主要与妊娠有关。翻阅国内的有关资料，尚未找到我国女性肥胖的有关数据，这也难怪，我国幅原辽阔，东南西北，差异甚大，统计肥胖人的数据，无疑是个巨大的工程，这里不妨举 1988 年英国伦敦调查的一份报告加以说明，女性体重超过标准 10% 以上的，25 岁～29 岁为 21%；30 岁～39 岁为 32.5%；40 岁～49 岁为 52.6%；50 岁～60 岁为 64.4%；60 岁～69 岁为 59.6%。从总体统计数据看，成年女性肥胖几乎占女性人群的一半以上，且随着年龄的增长，有增加的趋势。

据某医院肥胖科门诊调查，女性肥胖的就诊率约占所有肥胖病人就诊人数的 60%～80%；而且，北方女性多于南方女性，这也许与地理、气候、环境有密切的关系。因此，要根据不同女性的年龄特点，来考虑用哪一种科学的减肥方法。

如果你想知道自己是胖还是瘦，可以用下述三种方法做比较全面的了解。

第一，标准体重的百分比，如果某位丰腴的妇女称过体重后，发现自己已经超过标准体重的 20%（青年人为 10%），表明她也进入肥胖的行列，相反，如果一个苗条姑娘的体重低于标准体重 10%，表明你偏瘦。

第二，皮脂测定法。皮指测定法即测量皮下脂肪的厚度。测



量时，一手用食指和拇指捏起皮层，另一手用卡尺或圆规量皱褶的厚度。如果女性腹部（肚脐下方）的皮褶厚度超过 2.5 厘米，就属于肥胖。

第三、腰围和臀围比值评定法。美国医学家研究表明，腰围除以臀围，其比值大于 0.8 的女性属于肥胖，小于 0.8 可以放心了。

担心发胖的女性都想知道发胖的原因，以便有的放矢地预防发胖。其实原因是多方面的，有些在生活中可能感悟到。

有位小学生很胖，她的姐姐也很胖，她的父母也是一对胖子。这位可爱的胖同学经常吃零食，可见遗传和嗜食是发胖的重要原因。

美国有关方面在 80 年代初曾对 350 名大学毕业生跟踪调查，其中 236 人（占总数 67.4%）由于毕业后减少或停止体育运动而发胖，工作和生活环境的改变，例如从车间转入办公室、住房从 6 楼搬到 1 楼等，因为减少了以往必付的体力消耗而发胖。

日本著名医学家中村丁次研究证明，吃相同数量的食物，狼吞虎咽者比细嚼慢咽者长得肥胖。因此，嗜睡，不按时进餐，吃得过快，爱吃甜食、肉食、零食，饮酒等不良的生活习惯可导致女性发胖。

有些药物如皮质激素类（氢化可的松等）、抗精神病类药、一些避孕药，可使部分人得肥胖病。

女性体内脂肪代谢容易受内分泌改变的影响，女性内分泌活动主要是由丘脑下部、脑下垂体——卵巢系统控制的。内分泌失调将导致肥胖。女性妊娠、产褥（月下）、哺乳和更年期容易发胖。

除了上述原因以外，下述类型的女性很容易发胖。

（1）性早熟的女性。国外有人曾对 16868 名 20 岁～24 岁的女性进行跟踪调查，性早熟者在 11 岁以下；性中熟者在 12 岁～13 岁之间；性晚熟者在 14 岁以上。结果表明，性早熟者比晚熟



者体重平均重 5 公斤。到 30 岁时，性早熟者发胖率大于 26%；中熟者大于 15%；晚熟者则低于 15%。原因是体内雌性激素的含量不同。

(2) 多次人工流产和妊娠的女性。80 年代中期，波兰罗兹医院妇产科专家做过跟踪调查，发现经过一次流产的妇女，体重平均增加 5 公斤~7 公斤；经过两次则重平均增加 8 公斤~9 公斤；三次则体重增均增加 10 公斤~11 公斤。主要原因是受孕后体内性激素的功能和代谢部发生了很大的变化，导致脂肪合成加快。

(3) 心理健康的女性。她们心胸开阔，思想豁达，给人无忧无虑的印象。特别是当她们处于青春发育期（新陈代谢旺盛）、四十不惑期（内分泌机能下降）、老年期（性激素分解脂肪的作用消减）时，更加容易“心宽体胖”。

2. 你真的需要减肥吗

当今社会许多女性都想拥有苗条的身材，特别是很多城市少女都以瘦为美，一些本来就是体形适中的姑娘，也盲目地进行减“肥”，非要弄到走起路来轻飘飘，甚至能被穿堂风吹倒才是最佳“佳”状态。倘若真到这种程度，皮下脂肪奇少，不能填补骨骼的凹陷处。表现出双眼塌陷，两颊突出，胸部平坦，锁骨和肋骨突出，女性特有的曲线美消失，根本无美可言，故过瘦不可取。而且，一旦进入中年，她们的容颜将会比肥胖的女性容易衰老。因为女性中年以后，面部肌肉和皮肤的弹性开始消失。消瘦的女性面部皮肤出现松弛现象，容易出现皱纹，显得衰老。而肥胖的女性，由于面部皮下脂肪较厚，对皮肤具有垫衬作用，可以使皮肤紧绷，因此仍然比较细腻，看起来比实际年龄年轻。

法国一位医生指出：“丰臀的妇女比瘦长的妇女更健康。”据他研究，臀部胖体形呈梨状的妇女，一般比较健康。



但是，如果过分肥胖，导致行动不方便，甚至会引发多种疾病，那就应该减肥了。那么怎样的女性才需要减肥呢？特别是身体上部（腰、腹、胸、颈部）肥胖的女性将比身体下部（臀、髓和大腿）肥胖的女性易患心脏病、糖尿病和高血压。一位瑞典医学专家经过 20 多年对腰围、臀围与心脏病之间的关系研究也证明，女性腰围若达到臀围的 80%，患心脏病的比例就会大大增加。因此，身体上部肥胖的女性必须及时进行减肥。

一些病患者应该减肥，比如心、脑血管疾病患者、糖尿病患者应该减肥，因为肥胖可以加重疾病，对治疗无益，此外，准备开刀的病人，如果很肥胖也应该减肥，这样，可以减少手术的难度，减小危险性。

另外，一些特殊职业的女性由于工作的需要，即使她的体重没有超出正常体重的 20%，有的甚至是正常水平的体重，也需要减“肥”。例如演员、时装模特、体操运动员、外交人员、公关小姐、空中小姐、礼仪小姐、巡警、交警、营业员、服务员、纺织女工等。

科学研究证明，就少女总体而言，体内的脂肪量应该占体重的 17% 以上才属正常。有了正常的脂肪量，少女的正常生理活动才能有保证，才能体形丰满，性情开朗、活泼，生命力旺盛。有了正常的脂肪量，才能够保证少女性发育的正常。有关专家专门研究证明，少女体内的脂肪量低于 17%，月经初潮来临会受影响；初潮之后脂肪量达不到 20% ~ 22%，就不能保持规律的月经周期；体内脂肪太少还会影响生命活动，导致内分泌紊乱，等等。此外，如果体内的脂肪量低于正常标准，还会影响营养的吸收，因为，一些脂溶性维生素如 A、D、E、K 以及 b~胡萝卜素等，都是经过脂肪的作用以后才会被人体吸收的，有了这些维生素，少女的正常发育才有基础。否则，势必影响这些维生素的吸收，长期下去，就会引起严重的营养障碍，导致体内雌激素分泌不足，月经初潮推迟，月经不调，也可能造成痛经、闭经、甚



至子宫功能性出血等现象。

现代青少年女性，尤其是城市少女中，普遍存在“以瘦为美，越瘦越美”的错误观念，有位姑娘身高 1.68 米，体重却只有 52 公斤，已处于标准体重以下的 20%，人显得又瘦又高，却还想减肥。如果再把身上这点脂肪减掉，那就危险了。万一得了什么毛病，体内已没有什么能量可以抗病了。美国曾对 600 万人进行了 40 次调查表明，体重过轻和过重者的死亡率是一样的。

青少年如果消瘦又伴有营养不良，易患“体质不良综合症”。具体表现有以下几个方面：

(1) 无力量性体形。患者通常身高发育正常，甚至长得很高，但骨骼细瘦，骨皮质薄；全身肌肉不发达，特别是表现在男性的肩、臂和胸部肌肉，女性臀部和腿部肌肉方面。身体瘦弱单薄，躯干狭窄，四肢修长，胸部平坦。

(2) 身体机能差，全身各主要肌群的力量和耐力都很差。心、肺功能弱；平衡、柔韧、协调能力也低于正常水平。

(3) 全身不适。患者常有头痛、头晕、胃肠痛、腹泻、便秘、胸闷、气短和月经不调等症。

(4) 心理适应性差。患者有善思、慎言、拘谨、刻板的内向型性格，情绪趋向于忧郁、伤感；缺乏想像力和创造力。

有越来越多的医学研究表明，如果人过于消瘦，即使只有轻度的营养不良，也会造成全身性抵抗力下降和易患感染性疾病。特别是青少年，患呼吸道感染的机会比正常青少年高出 26 倍。

中度以上营养不良者将影响骨骼发育，造成骨皮质薄、骨髓腔细、长骨骨骼细瘦；同时，由于肌肉无力维持身体的重量和骨骼的正常体位，还会引发各种畸形。如耸肩、探头、驼背、鞍背、罗圈腿、外八字脚、扁平足和脊柱侧屈等，对青少年塑造健美的体形，培养正确的姿态产生极大的危害。

因此，奉劝爱美女性，尤其是姑娘，不要盲目节食、减肥！其实过于纤细真的不美。