

新健康大系

营养与保健系列

低卡消脂餐、窈窕魔法秘笈、
各式瘦身产品，多管齐下，塑造苗条美人儿

完美瘦身指南

每天摄取标准热量的 **3** 餐组合菜单

WANMEI SHOUSHEN ZHINAN

徐光华 著



科学出版社

www.sciencep.com

72.16

710

新健康大系

营养与保健系列

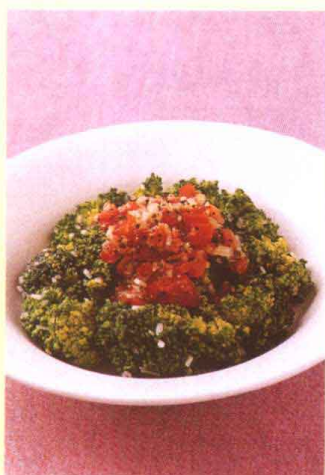
TS972.16

X710

完 美·瘦·身·指·南

每天摄取标准热量的3餐组合菜单

徐光华 著



科学出版社

873577

北京

Preface

作者简介

学历：辅仁大学家政系毕业

现任：新光医院营养科助理

经历：新光医院社区民众减重班进阶课程讲师，实践大学社区妇女大学“营养与健康”课程讲师，餐饮卫生稽查管理讲习班“健康饮食制备”讲师，中餐烹调技术士丙级、乙级、素食技能鉴定评审



自序

接触过许多想减肥的人，常自怨自艾吃得比别人少，好像连喝水或呼吸空气都会发胖！其实肥胖是因为吃入的热量，超过消耗的热量，以致多余的热量在身体里转变成脂肪，堆积成臃肿的身材，所以胖绝对是有原因的；如果不是吃得比别人多，那八九不离十，是选错了食物，或吃错了料理所致。

少吃虽然是减肥的不二法门，但是知易行难。一顿少吃，下一餐一定会想尽办法补回来，最后功亏一篑，让许多人越减越肥，干脆放弃算了。如果你能知道自己吃下多少热量，养成每天不过量的好习惯，身体力行，自我学习如何控制食量，又能吃得尽兴，才是减肥能够持之以恒，积少成多，达到窈窕的最佳方式。

低热量健康料理，宜选择热量低、体积大、纤维多、较有饱足感的各式食物，配合蒸、煮、炖、烤、凉拌、卤等低油烹调方式。在传统的菜肴制作上，选用替代原料，或采用不同的搭配组合，让菜肴热量减少许多，让你享受美食，又能远离肥胖的威胁。

每天热量控制在1200~1500大卡以内，你可以自由自在地选择、任意搭配轻松上手DIY，让自己吃自己真正想吃的，又不用怕吃过量。从100~600大卡。任你挑随你配，千变万化的组合，绝不怕会吃腻。诚挚邀你一起舍弃甜腻，崇尚健康自然，依旧能品味美食，远离肥胖，享受人生。

徐光華

食谱制作

姓名：王登山

现任：新光医院营养科厨师

经历：1992年考取中餐烹调丙级技术士执照

1995年考取中餐烹调乙级技术士执照

1995年省立淡水商工餐饮管理科毕业

1999年德育医管专校餐饮管理科毕业



王登山

编辑手记



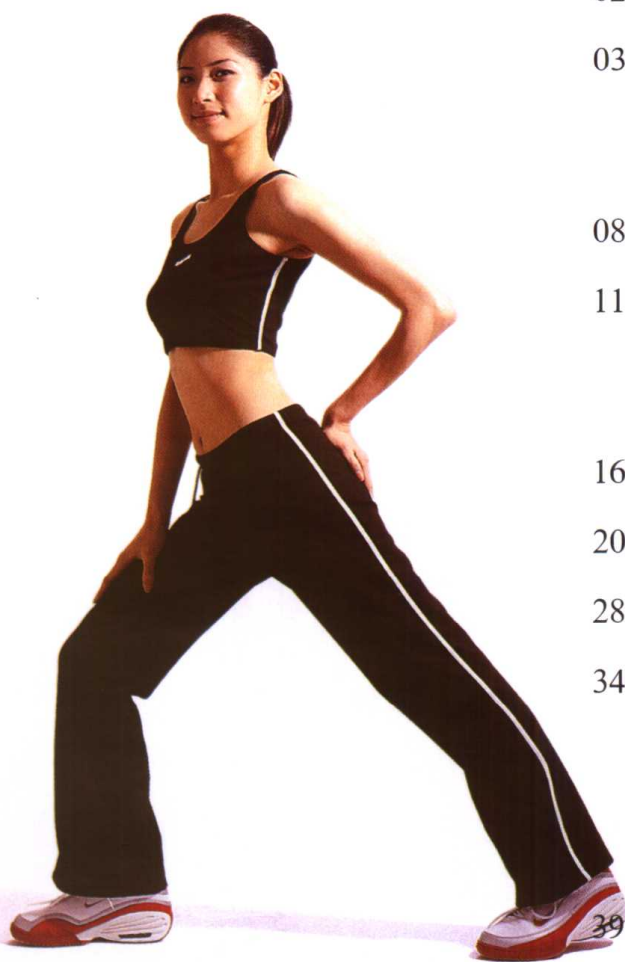
减肥瘦身，是大多数女人努力不懈、始终奋战的功课。但是减肥与美食之间却始终画不上等号，这也是令减肥者终究功败垂成的主要原因。坊间的巫婆汤、代餐包、单一食物减肥法就是建筑在减肥 $\neq$ 美食的基础之上，因此往往让减肥者在因焦虑、沮丧，食欲无法获得满足的情况下，使减肥的决心无法维持。

拍摄食谱的那天，当徐光华端出一盅炖好的竹荪山药鸡汤，汤里连皮的鸡腿肉着实令众人惊讶万分，长久以来许多人认为减肥=清淡饮食，原来是不正确的观念，以适当的方式烹调美味的食物，才能令瘦身轻松而愉悦，进而达到完美的成效。另外一道同样使人觉得减肥是很愉快的料理则是“纸包鸡”，同样运用了烹调手法的巧思，让减肥的人也能享受到油炸食物这个减肥大敌的滋味；利用糯米纸包裹食物后入锅油炸，虽然外表看起来十分油腻，但只要在食用时撕除糯米纸，就可以在减去油分的同时吃到美味的油炸食品。本书里还有许多令人讶异的料理，让你我开始觉得减肥也是一样不错的功课。

本书有别于一般瘦身食谱所采取较格式化的一周菜单设计方式，或是自行计算始终摸不着头绪的蔬菜米饭等食物分数或点数，而是将各式料理以100大卡料理、200大卡料理、300大卡料理、400大卡早餐、500大卡午餐、600大卡晚餐做分类，让你可以依据1天摄取1200~1500大卡热量的标准来自由随意组合想吃的菜色，例如：400大卡早餐的薏仁糙米粥餐+500大卡午餐的泰式拌米粉餐+600大卡晚餐的番茄炖肉套餐，或是利用选择100卡料理、200大卡料理自由组合喜欢的菜色，变成丰富的一餐，例如：100大卡的竹荪山药鸡汤、韩式拌豆腐、鲜果奶酪，加上200大卡的什锦炒乌龙，从冷菜、主食、汤到甜点都有，却只摄取了500大卡的热量。

除了美味、健康、营养的料理食谱，尚有许多多的瘦身资讯，如减肥者的生活公约、运动瘦身与曲线雕塑、减肥QA30问、减肥魔法搜集篇、瘦身产品停看听……等等，全方位的搜集让你从内到外一样轻松美丽。

contents



02 自序

03 编辑手记

Part1 减肥准则篇

08 4种法则检测环肥燕瘦

11 减肥者的生活公约

Part2 减肥资讯篇

16 运动瘦身与曲线雕塑

20 减肥QA30问

28 减肥魔法搜集室

34 错误减肥与迷思

Part3 减肥食谱篇

100 大卡 单点菜色

翡翠冬瓜夹

41 芥末北极贝、泰式青木瓜

42 四色虾仁

43 鲜贝时蔬

45 竹荪山药鸡汤

47 梅枣绿茶、红枣紫米粥

注: ①每人每天应摄取热量为:35~42大卡/公斤体重
②1大卡 = 1千卡 $\approx$ 4.18千焦耳



c o n t e n t s

200 大卡 单点菜色

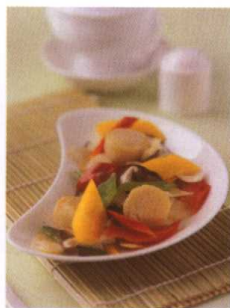
- 49 草虾水果卷
- 51 薏仁雪莲汤、鲜果奶酪
- 52 酸菜烧带鱼
- 53 韩式拌豆腐
- 55 什锦荞麦面
- 57 蛋卷、洋芋塔

300 大卡 单点菜色

- 59 东坡绣球
- 61 什锦炒乌龙、鸡丝馄饨面
- 62 粉蒸排骨
- 63 泰北辣鸡末
- 65 纸包鸡
- 67 潜艇堡、日式鲑鱼饭

400 大卡 营养早餐

- 69 中式馒头餐
- 71 紫米饭团餐
- 73 薏仁糙米粥餐
- 75 三明治餐
- 77 萝卜糕汤餐



500 大卡 均衡午餐

- 79 什锦蚌面餐
- 81 银鱼杂粮饭餐
- 83 海鲜粿仔条餐
- 85 韩式泡菜锅餐
- 87 泰式拌米粉餐

600 大卡 丰盛晚餐

- 89 生鱼片套餐
紫米饭+鲷鱼生鱼片+日式炖菜+刈菜汤
- 93 明虾色拉套餐
糙米饭+明虾色拉+鸳鸯山药+雪菜笋丝汤
- 97 番茄炖肉套餐
薏仁饭+番茄炖肉+辣味茼蒿+黄豆芽汤
- 101 洋葱烤鸡套餐
红豆饭+洋葱烤鸡+意式菜花+珍珠蛤仔汤
- 105 照烧透抽套餐
燕麦饭+照烧透抽+和风什蔬+黄瓜盅





Part I

减肥准则篇

4种法则检测环肥燕瘦

减肥者的生活公约



4

种法则检测环肥燕瘦

现代人丰衣足食，餐餐吃得饱，不过，却往往不知道控制食量，看到美食，就都往肚子里塞，常常饱了肚子，却胖了身材，慢慢地造成一些并发症，像是高血压、糖尿病等，真是得不偿失！

在台湾，超过标准体重的肥胖人口有逐年增加的趋势，也有愈来愈多的人认识到肥胖对身体的害处，而想要减肥。不过，你知道吗？这些人之中，有哪些人是真的需要减肥，以维持身体的健康？又有哪些人是不需要减肥的呢？以下的说明里，就是要教大家怎么判别自己的身体状况，进而知道自己是否需要减肥瘦身。

自我检测法则①—BMI值

BMI值的全名是人体质量指数（Body Mass Index），公式为：

$$\text{BMI} = \text{体重} \div \text{身高}^2 \text{（米）}$$

如果一个身高170厘米，体重75千克的男生，他的BMI值即为25.9；如果是一个身高160厘米、体重55千克的女生，她的BMI值即为21.4。

男女生	
BMI值	体重判别
24~26.9以上	过重
21.5~23.9	适当
21以下	过瘦

自我检测法则②—WHR值

WHR值的全名是腰臀围比值（Waist/Hip Ratio），主要是用来判别腹部的脂肪囤积程度，公式为：

$$\text{WHR} = \text{腰围} \div \text{臀围}$$

如果一个女生的腰围是27寸，臀围是36寸，计算出来的WHR值即为0.75。一般而言，理想的WHR值是在0.8以下，超过0.8甚至1以上的，就表示腹部脂肪多，容易产生糖尿病、高血压等疾病。

自我检测法则③—理想体重

理想体重之一

标准体重公式：

男生：（身高-80）×0.7 女生：（身高-70）×0.6

理想体重为标准体重的上下10%

如果是一个身高170厘米的男生，他的标准体重经由公式计算得知为63千克，如果他实际的体重是75千克，那你就超过了标准体重，甚至也超过了理想体重（63×1.1=69.3千克），为了健康着想，他有必要进行减重的计划。



理想体重之二

公式如下：
男生： $50+[2.3\times (身高-152)]\div 2.54$
女生： $45.5+[2.3\times (身高-152)]\div 2.54$

如果是一个身高170厘米的男生，他的理想体重经由计算得知为66.3千克。如果是一个身高160厘米的女生，她的理想体重经由计算得知为52.7千克。

理想体重之三

公式如下：身高（米） $\times$ 身高（米） $\times$ 22

这是利用BMI反推回来的算法，BMI=22是理想值。如果是一个身高160厘米的女生，她的理想体重经由计算得知为56.32千克。

身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)
145	46	155	53	165	60
146	47	156	54	166	61
147	48	157	54	167	61
148	48	158	55	168	62
149	49	159	56	169	63
150	50	160	56	170	64
151	50	161	57	171	64
152	51	162	58	172	65
153	51	163	58	173	66
154	52	164	59	174	67

(女生可于标准体重再减去10%左右的体重，体态会比较轻盈)

*瘦的人比较长寿？！

医学研究指出，动物（包含人类）的寿命和摄食量（体重）恰成反比，而且依据肥胖症的研究结果，身高相同但体重较重的人死亡率较高，寿命比较短。这是因为人体若长期大量进食而使得体重超过标准值太多，会渐渐导致食物慢性中毒，同时无法藉由医药解毒，因此瘦子才会比胖子长寿。数十种动物的实验结果都显示，一生饮食限量但营养不缺的动物，体重较轻但寿命较长。

自我检测法则④——标准身材计算法

有一套所谓的标准身材计算法提供了身体各部位的计算公式：

体重=身高-112 胸围=身高 $\times$ 0.52
腰围=身高 $\times$ 0.37 腹围=身高 $\times$ 0.457
臀围=身高 $\times$ 0.542 腿围=身高 $\times$ 0.26+7.8

如果是一个身高160厘米的女生，她的体重应为48千克，胸围为83.2厘米，腰围为59.2厘米，腹围为73.12厘米，臀围为86.72厘米，腿围为49.4厘米，这些是使用标准身材计算公式计算而来的，大家也可以算一算自己是不是符合计算出来的标准。

经由这些不同的自我检测法则，你也许会发现，在不同法则中，一样的身高、体重，算出来的却是不同的结果，有的判定成适当的体重，有的却判定成过重，是不是会让你产生疑惑呢？其实，经由这些不同，你才能更准确地找出自己身材上的优缺点，对自己也才能更了解！比如BMI值可以让大家算出体重是否在标准范围之内；WHR值却可以让你算出，虽然体重符合BMI的标准值，但是腹部的脂肪是不是有过多的倾向，需不需要就小腹问题来想出解决方案等；而标准身材计算法则可以让你对身体各部位斤斤计较出最好看、最标准的尺寸。

你是苹果型还是西洋梨型？

对体型的形容词，最常听到的就是“苹果型”及“西洋梨型”，这是一种简化过后的形容，用水果的形状来替代难懂的专业用词，并将脂肪造成的肥胖身材分成了这两大类，让一般民众能很快地了解。“苹果型”指的是脂肪集中在上半身及腹部；“西洋梨型”指的是脂肪集中在下半身、臀部及腿上，WHR值通常用来测量“苹果型”肥胖的程度，如果男生大于1或是女生大于0.8，那么你就属于“苹果型”肥胖体型，如果WHR值愈大，就表示脂肪囤积状况愈严重，这个时候，你就要开始减少脂肪的摄取、并利用运动来将脂肪转变成肌肉，否则腹部的脂肪，很容易经由循环系统到达全身，引起许多慢性病。

* 小时候胖不是胖？！

常有人说“小时候胖不是胖”、“小孩子胖才可爱”，但是实际上孩童在成长阶段，脂肪细胞的成长速率很快，成年后便停止增加，胖的小孩子的脂肪数目相对增加得更快，因此从小就胖的小孩子会越来越变成容易肥胖的体质，即使成年后情况也是相同，导致成年后很难瘦下来。因此成年以前要避免肥胖，让脂肪细胞数目维持在适当数量，以预防变成终身易胖体质。而成年之后才发胖的人，因为是多余脂肪使脂肪细胞变大，并不是数目上增加，减重后细胞相对恢复原有大小，因此比较容易瘦下来。

如果你怀疑自己是不是属于下半身肥胖的“西洋梨型”，那么建议你使用标准身材算法，计算出臀围、腿围等，再衡量自己实际的臀围、腿围，是不是超过了经由标准身材计算而得的数值，就可以简单地判断出自己的体型。“西洋梨型”通常是因为久坐，不运动，让下半身的脂肪逐渐累积而造成的，只要多运动，其实就能有效改善，如果选对运动方式，更能雕塑出动人曲线。



女生的美体曲线表

身高 cm	胸部 cm	腰部 cm	臀部 cm	大腿 cm	小腿 cm	标准体重 kg	美体体重 kg
145	76.9	53.7	78.3	45.5	27.3	45.5	41.0
146	77.4	54.0	78.8	45.8	27.5	46.0	41.4
147	77.9	54.4	79.4	46.0	27.6	46.5	41.9
148	78.4	54.8	79.9	46.3	27.8	47.0	42.3
149	79.0	55.1	80.5	46.5	27.9	47.5	42.8
150	79.5	55.5	81.0	46.8	28.1	48.0	43.2
151	80.0	55.9	81.5	47.1	28.2	48.5	43.7
152	80.6	56.2	82.1	47.3	28.4	49.0	44.1
153	81.1	56.6	82.6	47.6	28.5	49.5	44.6
154	81.6	57.0	83.2	47.8	28.7	50.0	45.0
155	82.2	57.4	83.7	48.1	28.9	50.5	45.5
156	82.7	57.7	84.2	48.4	29.0	51.0	45.9
157	83.2	58.1	84.8	48.6	29.2	51.5	46.4
158	83.7	58.5	85.3	48.9	29.3	52.0	46.8
159	84.3	58.8	85.9	49.1	29.5	52.5	47.3
160	84.8	59.2	86.4	49.4	29.6	53.0	47.7
161	85.3	59.6	86.9	49.7	29.8	53.5	48.2
162	85.9	59.9	87.5	49.9	30.0	54.0	48.6
163	86.4	60.3	88.0	50.2	30.1	54.5	49.1
164	86.9	60.7	88.6	50.4	30.3	55.0	49.5
165	87.5	61.1	89.1	50.7	30.4	55.5	50.0
166	88.0	61.4	89.6	51.0	30.6	56.0	50.4
167	88.5	61.8	90.2	51.2	30.7	56.5	50.9
168	89.0	62.2	90.7	51.5	30.9	57.0	51.3
169	89.6	62.5	91.3	51.7	31.0	57.5	51.8
170	90.1	62.9	91.8	52.0	31.2	58.0	52.2
171	90.6	63.3	92.3	52.3	31.4	58.5	52.7
172	91.2	63.6	92.9	52.5	31.5	59.0	53.1
173	91.7	64.0	93.4	52.8	31.7	59.5	53.6
174	92.2	64.4	94.0	53.0	31.8	60.0	54.0
175	92.8	64.8	94.5	53.3	32.0	60.5	54.5



肥者的生活公约



正确的减重速度

减肥是要减去体内多余的脂肪，但是要减下1千克的体重，需要消耗7700大卡的热量，若是以成人平均每天摄取2000大卡来计算，要4天不吃不喝才能瘦下1千克；如果要维持目前的体重，一个人每千克体重平均每天要摄取30~35大卡热量，也就是说，如果一个50千克的女性，每天约需摄取1500~1750大卡；如果1个月多吃进了4天的总热量，也就是平均每天超过230大卡而未增加消耗量，1个月就会长胖1千克。

相反的，1个月若想减去2千克，以平均每星期减轻0.5千克为原则，每天的热量摄取量需减少500大卡，而以饮食控制与运动消耗双管齐下，各减去一半250大卡的热量，是最安全又有效的方式，而且这样减下来的体重可长久维持，不会再反弹。医学专家认为最安全的减肥速度是每月不超过3千克，而且热量摄取量不能低于1000大卡，以避免危害身体健康，产生脱水现象，严重者会造成心血管疾病，甚至会死亡。

节食减肥不是饿到手脚发抖，而是采取低热量的均衡饮食方式，只要挑对食物，还是可以吃饱而不长胖，同时挑选正确的食物，才能让你藉由饮食减去脂肪，而不是减了水分与肌肉组织。

瘦身饮食法测

有些人认为减肥只要不吃淀粉类，也就是米饭、面等主食就会变瘦，其实这不是正确观念，由于米饭属于多糖类，可帮助脂肪于体内正常代谢，最好选择糙米、全麦等纤维含量丰富的主食，热量相等，具有的纤维质更容易达到饱足感，使摄取量降低，有效减轻体重！

而减重时三餐都是必须摄取的，不能任意少吃其中一餐，虽然一开始成效显著，但是很快就会产生停滞期，使身体的代谢功能降低，恢复三餐正常饮食反而胖得更快。建议三餐食用时依照下列方式，才能发挥调整体重的效用。

1. **早餐不可不吃：**早上刚起床是新陈代谢最旺盛的时候，起床时先喝一杯温开水，可帮助肠胃蠕动，早餐建议多摄取水果，让丰富的纤维质与维生素使肠胃通畅，避免因便秘导致的毒素堆积，使小腹发胖。
2. **吃午餐前先吃水果：**水果富含纤维质容易有饱足感，因此午餐前先吃1份水果，可让肚子有点饱的感觉，能降低其他食物的摄取量，也就能避免摄取过多的热量。
3. **晚餐别吃水果：**人的基础代谢率在下午4点以后会降低，如果下半身循环比较不好的人，也就是手脚时常冰冷，晚上最好别吃属凉性的水果，以避免循环更不佳导致下半身水肿。

降低热量摄取的技巧

减肥中的人应依照下列方法摄取食物，以避免吃进过多热量。

1. **用餐时需以米饭等淀粉类为主食：**不可吃菜配饭，而且最好先吃菜再吃肉，增加蔬菜摄取量同时减少肉类进食量。
2. **烹调方式尽可能采用无油或低油烹调法：**如蒸、煮、炖、卤、汆烫，同时避免勾芡。
3. **吃肉类或油炸食物时，如果有鸡皮或猪皮要去掉：**尽量吃瘦肉部分，最好是白肉，脂肪量较低；或准备1碗热开水，先将油分涮掉再食用。
4. **吃面包时选用热量较低的水果酱：**不要涂抹奶油、花生酱等含脂量高的面包酱；吃蛋糕时选择低脂鲜奶油产品，或将外层与夹层中的鲜奶油刮除；糕饼点心类因都是高脂、高糖食物，最好不要多吃。
5. **想摄取较多蛋白质时，可选择植物性蛋白质：**如豆类与豆制品，取代部分动物性蛋白质；

植物性蛋白质不含胆固醇，且含有纤维质与不饱和脂肪酸，对人体较为健康。

6. **多摄取富含纤维质的蔬果类食物：**每天最好能吃3份蔬菜，增加维生素、矿物质与膳食纤维量；吃水果时若想选用果汁，宜将纤维留下，不要过滤，且一杯果汁的水果用量比单吃水果要多，因此需特别注意饮用量。
7. **吃面或喝汤时，不要添加过多的香油或沙茶酱等含油脂高的调味料：**喝汤前先将浮油捞除可避免摄取过多油脂，以减少脂肪摄取；吃速食面时所附的油包也不要全部加，以减少过多油脂。
8. **用餐前先喝500毫升的水，以加速新陈代谢，同时需定时定量：**勿偏重任何一餐，避免造成身体脂肪堆积。
9. **食物的选择需以新鲜为主：**避免如水果罐头之类的加工食物，才不会吃下过多热量；调味料也必须使用如葱、姜、蒜头、辣椒等天然素材，人工调味料热量与油脂皆较高。
10. **多以开水或无糖乌龙茶、绿茶代替日常饮料：**避免摄取过多糖分。

认识食物金字塔

减肥并非吃得少就会瘦，而是要挑选对的食物，才能瘦掉脂肪，并非只是减去水分与肌肉。如果饿到头昏眼花，体脂肪率却没有降低，那就是选错食物了。而要懂得如何挑选食物，就得先认识“食物金字塔”。

“食物金字塔”是把各种食物有系统地归类为四个阶层，照营养学的分法，由下往上依序是：第一层主食类，第二层蔬菜水果类，第三层是奶制品与蛋白质类，第四层是油脂类与糖类；越上层食物的摄取量要越少，依照此金字塔选择食物，便能藉由均衡饮食维持健康体态。

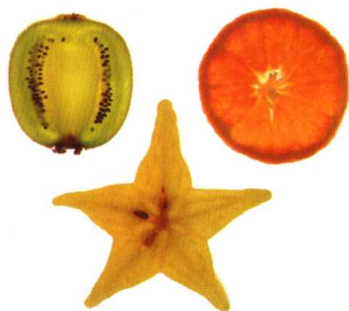
而减肥者的“食物金字塔”依美国哈佛大学的学者设计，则将五谷、蔬菜、水果、牛奶及奶酪、鱼肉蛋豆及油脂6大类食物重新分配，再搭配饮用水量，且经实验证实对长时间持续减重者，特别是瘦了之后的体重维持特别有效。

饮食建议摄取量如下：

1. **底端为水分：**建议每天摄取1500~2000毫升，可帮助体内排毒。
2. **第一层为蔬菜：**建议每天摄取3~5份，1份例如1碗生菜，宜选择深绿或深黄色蔬菜，可提供矿物质、维生素与纤维质，有效改善便秘现象。
3. **第二层为水果：**建议每天摄取2~4份，1份例如1个苹果或1个橘子，功能与蔬菜相同。
4. **第三层为牛奶及奶酪：**建议每天摄取2~3份，1份例如1杯牛奶或2片奶酪，具有丰富钙质可预防骨质疏松。
5. **第四层为鱼肉蛋豆：**建议每天摄取2~3份，1份例如1个蛋，可以提供优质蛋白质与维生素B族，避免身体组织耗损。
6. **第五层为油脂：**建议每天控制在2汤匙约30克，而且宜选择单元不饱和脂肪酸类油脂，如橄榄油、葵花籽油，避免皮肤缺乏油脂而老化，显得没有光泽。

*低热量饮食小叮咛

若采取低热量饮食，每天最少不得少于1200大卡的摄取量，且热量必须平均分配于三餐，以“早餐吃得饱，午餐吃得好，晚餐吃得少”为饮食原则，将早、午餐各分配400~500大卡左右，晚餐吃低热量餐，以避免因晚餐过后活动量少造成脂肪囤积。有正合适的饮食规划，才能收到减肥瘦身的成效喔！



吃水果时若想选用果汁，宜将纤维留下，不要过滤。



减肥并非吃得少就会瘦，而是要挑选对的食物，才能瘦到脂肪

7. 第六层为五谷：是建议摄取量最少的一类，建议每天摄取2份，1份例如半碗饭，可提供能量，维持基础代谢率。

不能因想减肥就不吃油脂与淀粉类主食，适量摄取油脂，才能帮助脂溶性维生素的吸收与利用，维持生理机能正常，也可以延长胃排空的速度，降低饥饿感；淀粉类主食不妨以五谷米或糙米取代热量较高的白米，一样可达到瘦身功效。只要按照食物金字塔，正确挑选适当的食物与分量，就可避免节食挨饿，以均衡饮食收到愉快瘦身的成效。

食物热量分配表

食物类别	低热量食物	中热量食物	高热量及空热量*食物
五谷根茎类及其制品		米饭、吐司、馒头、芋头、面条、小餐包、马铃薯、早餐五谷、苏打饼干	起酥面包、夹心饼干、油条、酥饼、小西点、蛋糕、派、薯条、爆米花、八宝粥、甜芋泥
奶类	脱脂奶	全脂奶、调味奶、酸奶	养乐多、炼乳、奶昔、奶酪
肉、鱼、蛋	鱼肉（不含鱼肚）、海产类（虾、蚵仔、乌贼）、蛋白	瘦肉、去皮的禽肉、全蛋、内脏类、鱼（贡）丸	肥肉、肠子、鱼肚、腌渍罐头、炸鸡、热狗、肉（鱼）松、盐酥鸡、蛋黄
豆类	豆腐、卤豆干、无糖豆浆	咸豆浆、甜豆花	油豆腐、臭豆腐、炸豆包
蔬菜类	各种新鲜蔬菜及菜干	皇帝豆	炸豌豆、炸蚕豆、炸蔬菜
水果类	新鲜水果	未加糖的纯果汁	果汁饮料、水果罐头
油脂类	低热量色拉酱		油、奶油、色拉酱、熏肉、花生酱
饮料类	白开水、矿泉水、健怡可乐、低热量汽水		一般汽水、可乐、运动饮料、100%纯果汁、各式加糖饮料（奶茶）
调味料、蘸料	盐、酱油、白醋、葱、蒜、胡椒、五香粉		糖、番茄酱、沙茶酱、香油、果糖、蜂蜜、蚝油、糖醋
甜点	加甜味剂的果冻、仙草*、爱玉*、粉圆、木耳		糖果、巧克力、冰淇淋、甜筒、甜甜圈、蛋糕、布丁、果酱、各式甜点
零食		牛肉干、鱿鱼丝、肉角	速食面、汉堡、豆干条、花生、瓜子、腰果、开心果、洋芋片、蚕豆酥、蜜饯、各式油炸制品
速食及常见餐点		饭团（不加油条）、三明治（不放色拉酱）、水饺、黑轮*	馅饼、肉圆、水煎包、油饭、薯条、肉粽

注：*号解释见下页

- * 空热量：是指单有热量，却没有营养的食物。
- * 仙草：是一种药草，梗与叶片含有胶质，水煮冷却后会结冻，具有消火解热功效。
- * 爱玉：在《本草纲目》称为“木莲”，将它的种子加水搓洗，可做成果冻和消暑气。
- * 黑轮：炸鱼丸。



Part2

减肥资讯篇

运动瘦身与曲线雕塑

减肥QA30问

减肥魔法搜集室

错误减肥与迷思



动瘦身与曲线雕塑

当你经由自我检测法则中，发现自己竟然体重过重了，就好像被当头棒喝一样，顿时让你从长期自我安慰中清醒了起来。以前总是不知节制地吃进许多美食，然后再催眠自己说：“我只是稍微胖了一点点，没关系的！”没想到，过重的体重就是这样累积起来的。不可以，不能再这样胖下去！好，今天起，就从饮食及运动两方面入手，让自己找回动人窈窕的曲线。正确的饮食法则在前面我们已经讨论过了，现在就要来看看运动方面，双管齐下，相信很快就能看到满意的成果。

一、全身运动积极减肥

从BMI值的检测法中，你发现自己属于体重过重的一群，那么，为了健康着想，最好开始进行减肥计划。

减肥计划开始前，有一个名词是你必须认识的，就是热量的单位——大卡。人体吃进去的食物，都可以用卡表示出热量多寡。一般而言，每个人一天需要的热量的卡数是固定的，所以如果每一天都吸收超过理想的热量的话，那么就会愈来愈胖；而当吃进肚子的热量较少的话，就能达到减肥的功效。

减重第一步——计算热量

如何知道自己需要的热量呢？首先利用自我检测法则3——理想体重之三的公式：身高（米） $\times$ 身高（米） $\times$ 22，计算出你的理想体重。比如一个女生的身高是160厘米，那么理想体重就是56.32千克。再来，人体每天的活动量不同，每千克会消耗的热量数也不同，如果这个女生从事的是处理办公室事务的工作，那么每千克会消耗的热量为30~35大卡，将理想体重 $\times$ 每千克消耗的热量，可以算出她一天需要吸收1689.6~1971.2大卡的热量（每千克体重消耗的热量在其他工作状态也有不同，请见附表）。

项目	女生	男生
轻度工作	30~35大卡	35~40大卡
中度工作	35~40大卡	40~45大卡
重度工作	40~45大卡	45~50大卡
极重度工作	45~50大卡	50~55大卡

在拟定减肥计划时，除了可用节食的方式来减少热量的摄取量，也可以利用运动来消耗热量，并且达到塑身的目的，让自己瘦得更美丽。

