

超级瘦身方法

给你100种的

时尚家5



心动超值价·快乐100分
每册
14.80元

轻松搭配、轻松窈窕瘦身
完全个性塑身大解密
瘦身守则100条提醒卡
找出适合自己的瘦身方法
从另类瘦身到正统瘦身
饮食限制、运动瘦身

伊犁人民出版社

时尚家 (共10册)

- | | |
|------|---------------------------|
| 作 者 | 云 雨 |
| 责任编辑 | 韩新帮 |
| 装帧设计 | 黄 镇 |
| 出版发行 | 伊犁人民出版社 (新疆奎屯市北京西路28号) |
| 文案编辑 | 杜 娟 张 扬 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 深圳宝峰印刷有限公司 |
| 开 本 | 850 × 1168 毫米 1/32 |
| 印 张 | 30 |
| 字 数 | 1000千字 |
| 版 次 | 2004年2月第2版 2004年2月第1次印刷 |
| 印 数 | 1~1000套 |
| 书 号 | ISBN 7-5425-0603-X/J · 89 |
| 定 价 | (10册) 148.00元 |

目 录



你是国际级胖妞! ?肥胖的定义	2
你没问题吗? 肥胖预备军CHECK	4

第1章

FOODS	5
水疗瘦身法	6
矿泉水瘦身法	7
可可爱瘦身法	8
杜仲茶瘦身法	9
玉米茶瘦身法	10
凤梨瘦身法	12
李子瘦身法	13
水果瘦身法的注意事项	14
果冻瘦身法	15
那塔雷克可法	16
菌类优酪乳瘦身法	17
原味优酪乳瘦身法	18
芦荟瘦身法	19
车前草瘦身法	21
30种食品瘦身法	22
喝尿瘦身法	23
蔬菜汤瘦身法	24
配菜瘦身法	25
乳酪瘦身法	26
咖喱瘦身法	27
谷类脆片瘦身法	28
根昆布瘦身法	29
ROO-BOS茶瘦身法	30
零食瘦身法	31
黄豆牛乳瘦身法	32
点心瘦身法	33
1周菜单瘦身法	36
吃的东西不对使身材变成航空母舰	44

逐渐污染体内的恐怖食品	46
只需简单技巧即可更美丽	50
将体内污垢清扫得干干净净的食物	52
小专栏恐怖的厌食症	54

第2章

LIFE STYLE	55
入浴瘦身法	56
淋浴瘦身法	60
阿由鲁威达瘦身法	62
脚部穴道瘦身法	69
脚部按摩瘦身法	70
保持瘦足的日常生活法	71
瘦身化妆品瘦身法	72
瘦脸瘦身法	73
东洋医学瘦身法	74
音乐瘦身法	75
风水瘦身法	76
瘦身日瘦身法	77
刷牙瘦身法	79
袜子瘦身法	80
简餐瘦身法	81
瘦身胶布瘦身法	82
海藻减肥皂瘦身法	83
瘦身机构瘦身法	84

第3章

SPORTS	85
塑造与泳衣相称的体型	86
水中运动瘦身法	87
有氧运动瘦身法	88
1万步瘦身法	89
健身棒瘦身法	90
超级模特儿运动训练瘦身法	91
哑铃瘦身法	93

你是国际级胖妞! ?

肥胖的定义

肥胖种类很多, 如小胖子、大胖子、超级胖子等。瘦身前应先掌握自己属于哪一类型, 再开始实施瘦身计划!



使用国际肥胖算法

进行世界级瘦身计划

调

查

最常用的标准体重求法是(身高-100) $\times$ 0.9。但是, 最新瘦身方案皆使用国际通用的新公式-B.M.I.

计算方法是, 体重(kg) $\div$ (身高) (m) $\times$ (身高) (m) = B.M.I. B.M.I数值在22前后最佳。以身高158cm、体重50kg的人为例, 其数值为 $50 \div (1.58 \times 1.58) \approx 20$ 。数值在19以下的人略瘦, 20~24之间标准,

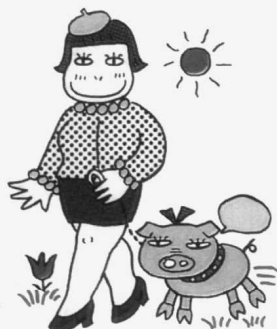
24~26.5略胖, 26.5以上为世界级胖子!! 想求取最佳体重可以逆算方式求得, 即身高(m) $\times$ 身高(m) $\times$ 22。

这种计算方式是由国际肥胖研究组织·肥胖学会发表, 或许不久的将来可成为世界通用数字。以健康人来说, 数值在22前后的人较不易生病。

● 以往的标准体重计算方式

(kg)

身 高	150cm左右	身高-100
	160cm左右	(身高-100) $\times$ 0.9
高	165cm左右	身高-105
	以上	身高-110



体重(公斤)
B.M.I = $\frac{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}{\text{身高(公尺)}} = 22$

B.W = 身高(公尺) $\times$ 身高(公尺) $\times$ 22

目标摆在体脂肪而非体重





两手紧握勇气与量身尺

了解自己真正的体型!!

计 算

不管是B.M.I或以前的标准体重,在设定时都是以“健康”为目的,故计算出的数值若归列在小胖等级,亦可当做标准范围看待。不满意的人可按照右表计算出“理想的身材曲线”。这是某家有名的瘦身机构为瘦身顾客特意量制的尺寸,亦即所谓的美容体重。若是能够全部达到这些数字,体态绝对可以与模特儿并驾齐驱,但是实行起来远比标准体重重要严苛多了。

● 理想的身材曲线(身高cm)

体重=(身高-100)X0.81
胸围=身高X0.52
腰围=身高X0.37
下腹部=身高X0.46
臀部=身高X0.54
上腕=身高X0.15
大腿=身高X0.31
腿肚=身高X0.2
脚脖子=身高X0.12



减去多余的赘肉!

自己抓拿以掌握真实感

测 量

● 腹部皮下脂肪的厚度标准

肥胖状态	用指头抓出的厚度	以书本为例
过胖	30mm	电话簿
肥胖	25mm	百科全书
普通	20mm	单行本
瘦	15mm	月刊
过瘦	12mm	周刊

有意瘦身者,若仅将目标摆在减轻体重,表示还太幼稚!瘦身最大目的是减去脂肪。请立刻用手指抓拿自己腹部肌肉,若相当于单行本的厚度表示没问题,与电话簿等厚表示太胖。利用脂肪计测器更正确。先用剪刀型脂肪计测器夹住腕部与背部2处部位,若合计数值在3cm前后,表示没什么大问题,数值在5cm以上则太胖。



使用脂肪计测器时,先捏住两腕正中央的肌肉。



接着,抓牢肩胛骨下方,仅计算单侧肌肉即可。



空腹购物时需注意





计算方法

在每1题的□上打记号，答YES打○，得2分，答NO打×，得0分，不肯定则打△，得1分。由于有些地方自己对自己并不是很了解，可以请自己的好友或是非常了解你的人来为你评分，这样子所打出来的分数将会更正确。

- | | |
|---|--|
| ☐ 1. 父母亲、兄弟、姐妹等家族中有肥胖者or家族皆肥胖。 | ☐ 17. 喜欢吃油炸之类的食品。 |
| ☐ 2. 现在没有做任何运动。今后亦没有运动计划。 | ☐ 18. 1个礼拜至少喝3次酒。 |
| ☐ 3. 外出经常以车代步。常坐计程车。 | ☐ 19. 有时晚餐后还会吃白饭、拉面等面食类（包括宵夜） |
| ☐ 4. 觉得步行很痛苦，故尽可能避免步行。 | ☐ 20. 经常吃快餐或速食餐。 |
| ☐ 5. 休假日经常躺在家里休息。 | ☐ 21. 喜爱清凉饮料、点心等甜食。 |
| ☐ 6. 生活不规划。从事时间不规则的工作。 | ☐ 22. 不喜欢也不常吃蔬菜。 |
| ☐ 7. 经常因夜游、工作等因素睡眠不足（包含彻夜不眠）。 | ☐ 23. 喜欢吃重口味的食物。 |
| ☐ 8. 爬楼梯觉得很喘。 | ☐ 24. 每天抽5支以上的香烟。 |
| ☐ 9. 偶尔运动一下，心脏就会悸动，很难平复。 | ☐ 25. 经常一边看电视或看书，一边吃饭、吃东西。 |
| ☐ 10. 有肩膀僵硬或腰痛的老毛病。或者两者兼具。 | ☐ 26. 工作或学校方面有压力。 |
| ☐ 11. 每天没有确实吃3餐。 | ☐ 27. 不常帮忙做家务。自己独居时也不喜欢做家务。 |
| ☐ 12. 吃饭速度比别人快。 | ☐ 28. 没有培养与工作无关的嗜好。 |
| ☐ 13. 经常吃零食、宵夜。 | ☐ 29. 觉得职场、学校方面的人际关系不易推动。 |
| ☐ 14. 看到好吃的东西，即使肚子饱了也会拿来吃。 | ☐ 30. 医生会建议“减轻体重”。 |
| ☐ 15. 认为拿出来的东西都要吃光。 | |
| ☐ 16. 经常在外进餐。 | |

诊断

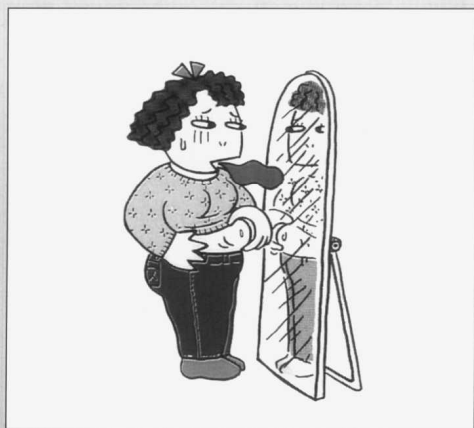
0-10分……目前肥胖尚未进行。可暂且安心。11-15分……不规划的生活若持续下去，将容易发胖。16-24分……再不注意饮食生活，必会发胖……。25-36分……再1步就肥胖。37分以上……不妙，快进行瘦身计划。

餐与餐之间要间隔6小时



第 1 章

FOODS



水疗瘦身法

瘦身
DIET

效 果	★★☆
痛苦度	★☆☆
持续性	★★☆



自来水对瘦身亦有
很大助益！！

经常听很多人说自己喝水就肥胖，其实这种现象不可能发生。自称喝水也会胖的人，事实上是在不知不觉间吃下很多食物。这种人最好重新审视自己的生活。喝水之所以会胖，其实是浮肿造成的。手脚又软又胖的人应控制盐分摄取量，以免水分滞留在体内。

“水疗瘦身法”最重要的是“利用水分减肥”。很少人相信“光喝水即能瘦身”。光喝水的确可以达到瘦身的目的，但实行的1周内，整个人将宛若处身在饿鬼炼狱。

最轻松、最有效的方法是，饭前先喝1杯开水。饭前先喝开水，可降低饮食份量。饮食中，一口食物、一口水，彼此反复交换，是预防瘦身的天敌-快速进食之妙方。

自来水可以充分的供应人体所需要的水分。水质不佳的瘦身住户，可以用柠檬除去水中的臭味。当然，亦可以用红茶、绿茶、乌龙茶…等代替开水！

水分占身体的60%





2

矿泉水

瘦身
DIET

含丰富矿物质的法国之水 可有效解除便秘之苦

来自法国的Contrex矿泉水因含有丰富的镁、钙等矿物质成分，在法国被当做医疗用水使用。实际上，每天如饮用1.5升左右，即可消除便秘，降低体重。

此品牌之矿泉水由于自法国进口，价钱颇高，实行起来比较困难。

效果	★★☆
痛苦度	☆☆☆
持续性	★★☆



烘焙过的茶比咖啡佳



3

可可

瘦身
DIET

一直拥有稳定的支持者

可可被视为肥胖饮料，一直让人敬而远之，根据某电视台在95年12月的报导，可可不但有益健康，亦可达到减肥的目的，于是一时间卷起流行风潮。可可粉本身几乎没有任何卡路里，食物纤维又比牛蒡多出10倍、比蕃茄汁多出2倍！此乃消除便秘，成功减肥的关键。

可可含有大量卡路里只不过是一般人的幻想。纯可可粉末与低脂肪乳、人工甘味料制成的可可，1杯约等于75千卡路里！它可获得的满足感绝不低于巧克力蛋糕。

1天喝上2杯绝不可能增胖，可利用它来舒解禁食点心的压力！市售的即溶可可，若用热水溶开，一杯约等于120千卡。

若要添加牛奶，需加算牛奶的卡路里量。纯可可及即溶可可的食物纤维量相等。



效果 ★★★

痛苦度 ☆☆☆

持续性 ★★★

如何冲泡可可

- ① 将3小匙纯可可倒入锅中。可随意增减。
- ② 加20ml低脂肪乳后小火溶开，别煮焦。
- ③ 以木勺搅糊，使之不至结块。
- ④ 加150ml低脂肪乳或脱脂奶粉，边搅拌边用小火煮温。
- ⑤ 沸腾前移开锅子，加人工甘味料增加甜味。



4

黄豆粉可可

可可加黄豆粉
可能提升功效!?瘦身
DIET

效果 ★★★

痛苦度 ☆☆☆

持续性 ★★★

若觉得可可的食物纤维不够，可添加黄豆粉提升功效！所谓的黄豆粉是指黄豆炒过后磨制的粉末，它的食物纤维为牛蒡的3倍，若加上可可的10倍，以简单的计算方式，其食物纤维即比牛蒡多出13倍。

摄取这么多的食物纤维后，相信再顽强的便秘亦会消失无踪。实际上，有位40岁左右的家庭主妇，每天持续喝可可黄豆粉，经过3个月后，体重减轻了20kg，希望大幅降低体重的人，可考虑饮用这种食品。

用豆奶冲泡可可黄豆粉比用牛奶冲泡效果更佳。市面上已有可可黄豆

以砂糖而言，黑砂糖营养成分较佳



粉出售，购回后亦需以豆奶冲泡。由于黄豆粉及豆奶本身已有甜味，就算不添加任何砂糖或甜味料，甜分亦足够了！早餐、晚餐之前，若能持续饮用1杯可可黄豆粉，不但能降低食量，亦可利用其中的黄豆营养素弥补不足的养分。1杯约有100千卡。



如何冲泡黄豆粉可可

- ①将1小匙纯可可、2小匙黄豆粉放入锅中。
- ②与可可一样，用20ml豆奶边搅边溶匀。
- ③倒入200ml豆奶，以小火加热。注意别沸出锅外。
- ④沸腾前移开锅子。黄豆粉为极佳的有机栽培肥料。



5

借用汉方珍视的杜仲

改善容易肥胖的体质！

粘性为其特征



杜仲茶

瘦身
DIET

杜仲茶是以中国中、西南部山上自然生长的杜仲树为原料制成的。杜仲树皮在5000年前即被视为“高贵药材”，现在亦将其视为“医药品”，没有中药店的药局处方笺无法购买，而且价钱昂贵，一般人舍不得买。

但是杜仲茶则另当别论。所谓的茶是指杜仲叶子而言。叶子列为“食品”类，不需经过任何人的许可即可购买。它的成分与被视为“高贵药”的树皮几乎没有两样。

由于杜仲具有利尿作用，适合减肥。除此，它对浮肿、肌肤粗糙、青春痘等毛病亦可发挥效果。杜仲可使血液循环顺畅，提高新陈代谢，达到汉方所要求的“改善体质”之目的，让饮用者成为难以变胖的体质。除此之外，对肩膀僵硬、便秘、高血压症等症状亦可发挥效果。

饮法方面，可当果汁的代替品，随时随地皆可饮用。杜仲叶熬得过浓会有特殊味道，较难下咽，可用热水调稀。附带说明，没有任何一种茶可将附着在体内的脂肪溶化掉。



煎茶含有丰富维他命C



9

适合苍白、浮肿型的人 模特儿们以此消除浮肿

玉蜀黍本身具有利尿作用，故不少模特儿、演员们皆喜爱饮用有消除浮肿效果的玉米茶。这种茶特别适合一大早醒来脸色容易苍白、浮肿的减肥者饮用。

玉米茶带有独特的甜味与香气，不受一般人欢迎，虽然有段时间可在贩卖机看见罐装玉米茶的踪迹，但仅仅昙花一现，不多久就消失无踪了。

玉米茶没有咖啡因，有益身体健康，如今沦落到仅能做肥料使用的命运，的确有些悲哀……。

玉米茶制作过程简单，余暇时可自己动手制作（请参照插图）。

找不到新鲜玉蜀黍时可用爆玉米花用的材料代替。

这种食品不伤胃，爱喝多少就喝多少，但是一些比较别扭的人会说：“这种东西还是不要喝太多，一天只要喝20cc就够了”。若是真心想要消除浮肿，1天至少需要喝1升的玉米茶。将尚未熬煮的玉米茶与面粉搅拌均匀做成甜饼，味道会非常的可口。



如何冲泡可可

- ① 新鲜玉蜀黍一粒粒剥开，倒入锅中干炒。
- ② 干炒后的玉蜀黍粒用食物处理机或果汁机打碎。
- ③ 用水壶滚开2/3热水，沸腾前倒入50~100g2项的玉米茶，煮10分左右。冷、热饮皆可。



每个减肥者皆试过却以失败收场 试验耐心、脾气的瘦身法

几乎每个减肥者都知道苹果瘦身法，本篇专为远离红尘长达10年以上的人编写的。这种瘦身法非常简单——只要连续3天光吃苹果，不吃任何食物即可。千万别瞧不起这种瘦身法，高达80%以上的女性瘦身实行者皆有这种瘦身经验。详细方法如下：

效果	★★☆
痛苦度	★★★
持续性	☆☆☆

●苹果瘦身中的饮食

第1天……苹果与矿泉水随兴享用。

第2天……同上。

第3天……同上。

有便秘倾向的人可喝1大匙橄榄油做为缓泻剂。

修行僧或减量中的拳击手可能不觉得痛苦……。

1粒苹果大约有100千卡。虽然不限制苹果数量，但一般人1次最多仅能吃2、3粒。以单纯的计算方式，1天所摄取的卡路里量约在600~800千卡。这大概等于平时的一半摄取量，能源供给自然不足，需缩短入浴时间及避免剧烈的运动。

苹果瘦身法在3天内平均可减掉3~5kg。

由于苹果中的食物纤维能够帮肠子大扫除，故可消除便秘。苹果中所含的钾成分亦具利尿作用，可让体内老旧废物随着尿液排出体外，故亦有美肌效果……。



由于容易实行，挫折者相继出现!!亦有反弹的危险



话说回来，这种苹果瘦身法在瘦身界中是最艰难的一种节食法。首先，连续3天什么都不吃，

仅能以苹果果腹，不管多么喜欢苹果的人，亦将退避三舍。这个关头，有很多人受不了相继退出。想渡过这个难关，只有在食谱上下工夫。话虽如此，渡过这个难关，前面还有另一个难关等着你！实行苹果瘦身法时，至少在实行后的3天内，仅能进食米粥或蔬菜之类轻淡食物，让身体慢慢习惯，否则后果不堪设想。身体在几近绝食的状态下渡过3天，已呈现饥饿状态。陷入饥饿状态的身体一旦发现营养进入身体，将吸收

多余的卡路里。渡过3天辛苦节食生活，亦可能过度喜悦而在不知不觉间吃进过多食物，反而使自己陷入比节食前更肥胖的窘境。事实上，苹果的瘦身法适合女星或模特儿等遇到紧急情况时使用。没有经验的人若实行这种方法，风险较大。如欲实行，绝对要遵守所指示的期限。超过3天以上会有危险，如1天之内就放弃，将不会发生任何问题。

附带说明，除了盛产季节外，苹果价钱相当可观，实行时需花些钱。

●百吃不厌的苹果食谱●

连续不断吃新鲜苹果，总有1天会吃腻。可以用熬煮或是烧烤的方式解决，但千万别加砂糖进去。

●烤苹果



用铝箔纸将
苹果包好

放入180℃烤箱烤15分
(小型烤箱需烤10分)

●苹果浓汤



苹果擦碎



加1大匙太白
粉边搅边煮



待变稠时即
可取出

早上的水果是金，中午是银，晚上是铜



8

凤梨

瘦身
DIET

如欲成功需战胜口腔炎！
但其胜率尚未及1成！！

效果	★☆☆
痛苦度	★★★
持续性	☆☆☆



80年代开始，以伊莉沙白·泰勒为首的好莱坞女星们开始实行凤梨瘦身法，这种瘦身法速效性佳，到目前为止还未被淘汰。这种方法与苹果瘦身法一样，实行期间只能吃凤梨，其余食物皆不可碰。唯一不同的是，实行期间高达1个礼拜！！如能确实执行，可能减轻4~9kg，但到目前为止，还没有人通过这种试验。

不信的人可尝试看看！由于凤梨中含有分解蛋白质的酵素，该酵素侵袭口中黏膜，故只要吃下1/3粒凤梨，口中宛如罹患口腔炎般，立刻产生刺痛感。战胜此一口腔炎现象，才算是踏出成功的第一步。一般人皆在此一阶段铩羽而归。即使渡过这种难关，也不值得向他人炫耀，恐会引来旁人轻视：“太呆了！竟用这种方法节食”。成功以凤梨瘦身的人通常是因为口中疼痛无法进食。只要治愈，恢复平日食量，体重当然上升到原来的数字。凤梨是一种优良水果，不但卡路里低，且含有丰富的维他命C，若代替蛋糕做为甜点或点心，确实可达到瘦身目的。有人说凤梨含有酵素成分，吃完肉类料理后再吃凤梨，可分解肉类中的蛋白质，预防其转变成脂肪，但是人体无法直接吸收水果中的酵素，这种做法没有丝毫意义。



9

香蕉

瘦身
DIET

用低卡路里的香蕉补充
体内所必要的糖分



这是一种以香蕉做为主食的瘦身法。1碗白米饭约等于160千卡，相对的1根香蕉仅有80~100千卡。每餐吃1碗饭的人，如以香蕉代替，1天即可减少200~300千卡摄取量。香蕉不但卡路里低，让人有饱腹感，且含有丰富的钙及维他命可解除浮肿现象，有不少需要控制体重的运动选手皆以香蕉为主食。

香蕉瘦身法最重要的是以香蕉为主食，并以1根为限，配菜方面需注意营养均衡。肉类与鱼类乃重要的蛋白质来源，但需避免脂肪部分跟油炸品，蔬菜可充分摄取。对东方人来说，养成不吃米饭的习惯，其中需经过一段痛苦期，但只要有菜吃，肚子就不会太饿，亦不需担心营养方面的问题。

效果	★★★
痛苦度	★☆☆
持续性	★★★

寒症者与其吃沙拉，不过吃温蔬菜



10

李子

瘦身
DIET李子可有效治疗便秘
但需注意食用过量

效 果	★★☆
痛苦度	★☆☆
持续性	★★☆



在瘦身界里，李子可治疗便秘是众所周知的常识。李干比新鲜李子还常见，一天吃3粒~5粒排便情况即可大幅改善。以李干当点心或甜点，1个月有可能减轻2kg左右。它含有丰富的铁质，对贫血的人亦非常有效。唯一的缺点是，1粒李子高达60千卡，节食中需注意，别食用过量。

李子可以直接食用，搭配优酪乳亦十分可口，可做为营养丰富的甜点。最近，瘦身界流行一种“醋渍李子”的新吃法。将李干泡在醋中，吃起来非常柔软、美味，连一般李子都无法治疗的顽固便秘，可用这种方法试试。苹果醋之类的水果醋比米醋美味。

11

蕃茄

瘦身
DIET一天中安排出一餐以蕃茄果腹
即可大幅降低卡路里摄取量!!

1粒200g左右的中等蕃茄，其热量约有30千卡。在苹果瘦身法刚流行没有多久，亦即93年起，以蕃茄替代正餐的瘦身法即成为人们茶余饭后的新话题。试过苹果瘦身法的人们吃过太多的苦头了，故而放弃3餐皆吃蕃茄的方式，改以挑选晚餐1餐以蕃茄代替。

女性1餐卡路里的平均摄取量约为600千卡路里，在正常的进食习惯下，2餐约摄取1200千卡左右。这个数字最适合肯付出轻微痛苦度的节食者。早餐或中餐时，可选择自己想吃的食物，如此一来就不会有太多的压力，很多人可长期持续下去。蕃茄瘦身的缺点是，蕃茄本身几乎由水分构成，除了维他命C外，没有多少营养素，故剩余的2餐需注意营养问题，最好比平常多摄取些。

觉得这种方法还很吃力的人，可在日常饮食中多搭配蕃茄。市售的沾肉用酱 (meat sauce) 1份约有150~300千卡，而自己熬制的沾肉酱却可能控制在80千卡左右。

以炒好的蕃茄代替烤肉酱亦可略微降低卡路里摄取量。想轻松节食的人或仅想减轻少许体重的人皆适合这种瘦身法。



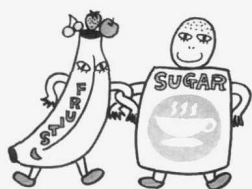
1杯蕃茄汁等于2粒蕃茄的热量



水果瘦身的注意事项

果糖吃不胖!?

有些人认为水果内的甘甜成分——果糖，是吃不胖的糖分，事实上果糖比砂糖更容易在人体内转变成脂肪。虽说是水果，如食用过度，还是会导致肥胖……

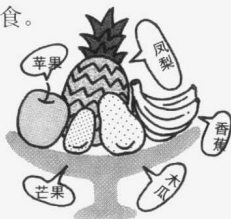


可代替点心的水果

任何食物，只要过量皆会导致肥胖，水果的优点是分量少却有饱腹感。1块蛋糕含300千卡，半粒葡萄柚等于50千卡，两者有相同的饱腹感，后者却可大幅降低卡路里摄取量。用葡萄柚代替正餐是不智的行为，但可当点心的替代品。

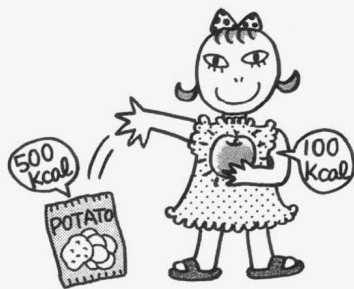
适合瘦身的水果

苹果、香蕉、凤梨等皆是适合瘦身的水果，它们量少但有饱腹感，且含有丰富的维他命。酸味强，糖分少的为宜。除右图所示的水果外，葡萄柚、奇异果等卡路里低、又含有丰富的维他命，皆适合用来节食。



不适合瘦身的水果

甜味浓或怎么吃都不会有饱腹感的水果并不适合瘦身。例如，1粒草莓约有20千卡，喜爱草莓的人一次可吃下一整盒，结果吃下极高的卡路里。西瓜的糖分亦高，需控制分量……



12

可做多种变化

没有耐力的人亦不会轻易放弃

洋菜

瘦身
DIET

洋菜是一种海草经过干燥处理后所制成的产品。海草无任何的卡路里，吃得再多亦无妨，它含有丰富的食物纤维，不但有饱腹感，亦可以有效地消除便秘。与海带芽、鹿尾菜等海草植物不同，它无臭无味，故可运用在各式料理上，加上甜味亦无妨。洋菜粉以热水溶开，待其自然凝固，这种简单、便利的食用法亦是它的优点之一。

可将正餐分量减半，不足部分用洋菜代替，亦可在饭前吃些洋菜冻之



效果	★★☆
痛苦度	★☆☆
持续性	★★☆

维他命C可有效解除疲劳



类的点心，让腹中略有饱腹感后再进食，这种安全的瘦身法1个月约可减轻2kg左右。

市售的果冻有些加了水果、甜豆，并淋上糖浆，故卡路里含量颇高。有些甚至与蛋糕一样，高达300千卡左右。想吃加料果冻的人可自己动手制作，上面堆些新鲜水果并淋上低卡路里甘味料。

这种自制果冻比市售便宜，且外型美观。



骨胶与洋菜的差异

这两种食品感觉起来没什么差别，但洋菜是以海藻为原料，骨胶却是将鱼、肉的脂肪、皮等部分所含之骨胶质（煮后凝结之成分）抽出制成之物，故里面几乎没有任何食物纤维。



13

因含有良性蛋白质
可改善皮肤粗糙的问题

效果	★★★
痛苦度	★★☆
持续性	★★★

果冻

瘦身
DIET

此瘦身法与前页的洋菜相同，但素材不同。可视个人爱好取舍，不过与洋菜相比，一般人似乎比较喜爱果冻。果冻的材料——骨胶，其主要成分为蛋白质，几乎没有任何食物纤维。希望消除便秘的瘦身者若仅吃果冻无法达到目的。蛋白质乃肌肤的营养来源，对节食过度、导致肌肤粗糙的人来说，果冻

很有帮助。一般市面上所卖的果冻，若是没有加纯鲜乳等物，卡路里相当低，大概只有80~100千卡而已，适合做为瘦身者的点心。1天1个不致使体重上升，不过自己动手作，卡路里的含量会更低。下图的柠檬茶果冻约有8千卡。这么低的卡路果含量，喜欢吃多少就吃多少，不必顾虑。

咖啡果冻以咖啡及骨胶为原料制成，若加少量甘味料及牛奶，亦不超过20千卡，可随兴食用。



果冻的作法



①将200ml的水与4g骨胶粉倒入锅中。



②开火，边搅边煮，使其沸腾2分。



③倒入200ml浓红茶后仔细搅匀。



④移开火源，待略凉时添加适量人工甘味料及柠檬汁搅匀。



⑤倒入杯子等容器待其凝固。

芋类是营养均衡的糖类食品



15