

减肥达人100天**减**100斤

倾情奉献100天**减肥食谱**

按照书中食谱安排饮食，吃不瘦都难

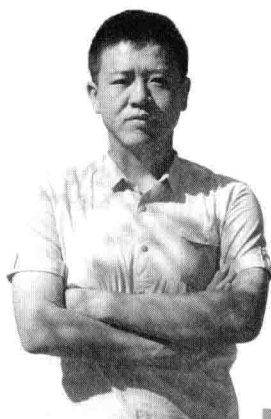
吃瘦

张长青

编著

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





吃瘦

张长青
编著

减肥达人100天  100斤

倾情奉献100天减肥食谱

按照书中食谱安排饮食，吃不瘦都难



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书介绍了减肥需要掌握的饮食技巧,以及中国减肥达人张长青100天减肥100斤过程中的减肥食谱,让你明白,除了运动,其实只要你会吃,就可以轻松减肥不反弹。本书适合体重超标,有减肥意愿,追求身体健康的读者阅读。对体重正常的人的日常饮食也具有科学指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

吃瘦 / 张长青编著. —北京:机械工业出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-111-47427-2

I. ①吃… II. ①张… III. ①减肥-食谱

IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第161617号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:陈道雨

责任校对:张力

责任印制:乔宇

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2014年9月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·10.5印张·4插页·130千字

标准书号:ISBN 978-7-111-47427-2

定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

肥胖的原因主要有先天性遗传和后天对身体疏于管理两种，但无论哪种，饮食不合理都是造成肥胖的重要原因之一。快速的生活节奏、日益加剧的生活压力、不规律的作息、不健康的饮食结构，这些都导致现代人自身新陈代谢失衡。于是，现代人通过节食、使用各种减肥产品等不科学的方法来达到减肥的目的，然而减到筋疲力尽却总不见效果，最终影响到自身的健康状态。尤其是近十几年来，由于我国居民生活水平不断提高，肥胖者越来越多。肥胖既不符合现代人的审美观念，又易诱发多种疾病，如高血压病、高脂血症、冠心病、动脉粥样硬化、脑梗塞、糖尿病等。肥胖的各种危害性，现代人已认识得比较清楚，因此对自己的体重和体型表现出极大的关心。本书作者张长青通过自身减肥成功经历和这几年帮助很多胖友成功瘦身的经验，传递最科学的减肥基本常识和理念，剖析健康减肥的关键，并在本书里首次公开张长青 100 天减肥 100 斤的全套食谱。本书以合理饮食为重，提供给读者最轻松合理的瘦身食谱，只要你掌握本书里的饮食规则和减肥妙招就可以快速减肥不反弹，成就最完美的自己！

没有瘦不了，只有不想瘦，这句话是我帮助了数千胖友减肥成功

后总结出来的真理。

谨以此书献给一直因为肥胖而郁闷的朋友们。

谨以此书献给希望减肥但管不住嘴的朋友们。

谨以此书献给希望减肥但没有毅力的朋友们。

谨以此书献给有快速健康减肥梦想的朋友们。

朋友们，看过这本书后，你就会明白原来减肥这么轻松，原来这样的饮食可以瘦身；你就会知道肥胖原来只是纸老虎。为了美好的身材和健康，我们没有理由犹豫，没有理由放纵，那么就从今天开始为了自己早日瘦身成功的梦想加油吧！

目 录

第一章 大多数胖友的饮食误区 / 1

- 误区一：不吃早餐能减肥 / 3
- 误区二：一定要吃得很饱 / 6
- 误区三：不经思考就吃 / 8
- 误区四：喝入超乎你想象的热量 / 9
- 误区五：长期只吃肉 + 青菜，不吃主食 / 12
- 误区六：只吃水果不吃肉和主食 / 16
- 误区七：只吃蔬菜不吃肉肯定能减肥 / 19
- 误区八：喝茶减肥 / 22

第二章 减肥需要掌握的饮食技巧 / 23

- 技巧一：吃得少 $\neq$ 摄入的热量少 / 25
- 技巧二：要学会把热量合理地分给三餐 / 28
- 技巧三：学会计算食物的热量 / 30
- 技巧四：一日只吃三顿饭，细嚼慢咽 / 33
- 技巧五：高纤维食物是减肥的妙药 / 35
- 技巧六：豆类食品的减肥瘦身功效显著 / 38
- 技巧七：少饮食——7 大饮食减肥妙招 / 40

第三章 启动期（1~20 天）的饮食计划 / 43

- 第 1 天的减肥食谱：香菇烧豆腐 / 44
- 第 2 天的减肥食谱：清炒冬瓜 / 46
- 第 3 天的减肥食谱：素焖扁豆 / 48
- 第 4 天的减肥食谱：烧竹笋、凉拌西兰花 / 52
- 第 5 天的减肥食谱：腐竹炒莴笋、皮蛋豆腐 / 55
- 第 6 天的减肥食谱：双菇苦瓜肉丝 / 57
- 第 7 天的减肥食谱：海带焖木耳 / 59
- 第 8 天的减肥食谱：三文鱼泡饭 / 60
- 第 9 天的减肥食谱：燕麦南瓜粥 / 62
- 第 10 天的减肥食谱：韭菜炒豆芽、凉拌双耳 / 63
- 第 11 天的减肥食谱：生姜粥 / 65
- 第 12 天的减肥食谱：海带清蒸豆腐 / 67
- 第 13 天的减肥食谱：番茄白菜蘑菇汤 / 68
- 第 14 天的减肥食谱：凉拌海带丝、凉拌菠菜 / 69
- 第 15 天的减肥食谱：凉拌苦瓜 / 71
- 第 16 天的减肥食谱：西芹百合炒虾仁 / 73
- 第 17 天的减肥食谱：蒜蓉紫甘蓝 / 74
- 第 18 天的减肥食谱：清炒冬瓜西兰花 / 75
- 第 19 天的减肥食谱：凉拌瓜皮 / 76
- 第 20 天的减肥食谱：凉拌金针菇 / 78

第四章 减重期（21~100 天）的饮食计划 / 81

- 第 21~30 天（减重期前 10 天） / 82

第 31 ~ 37 天 (减重期第二周)	/ 88
第 38 ~ 44 天 (减重期第三周)	/ 97
第 45 ~ 51 天 (减重期第四周)	/ 101
第 52 ~ 58 天 (减重期第五周)	/ 108
第 59 ~ 65 天 (减重期第六周)	/ 110
第 66 ~ 72 天 (减重期第七周)	/ 116
第 73 ~ 79 天 (减重期第八周)	/ 123
第 80 ~ 86 天 (减重期第九周)	/ 129
第 87 ~ 93 天 (减重期第十周)	/ 135
第 94 ~ 100 天 (减重期第十一周)	/ 140

第五章 减肥达人教你轻松度过维持期的方法 / 145

一、关于维持期的几个问题： / 146

二、平台期都有哪些种类？ / 149

三、减肥期望值与减肥平台期 / 151

四、突破平台期的法则 / 152

后 记 / 159

第一章



大多数胖友的饮食误区



我从小就是个胖孩子，一直都比同龄人胖。后来减肥成功，便帮助其他胖友减肥，在这个过程中，我总结了一下大家发胖的原因，大致如下：

1. 长时间坐着办公，由于工作紧张而缺乏运动。
2. 心情抑郁，从食物或酒精中寻求安慰。
3. 体重和你所承受的压力成正比，这会形成恶性循环，即人在压力之下容易饮食过量而使体重上升。
4. 喜欢吃一些油炸的或者高热量的东西，且一顿饭吃得太多，口味也重。

我原来的想法应该和大多数胖友相同，总认为吃的东西不多体重就不会上升，吃得少就能减肥，却不知道吃进肚里的食物热量高低才是决定能否导致肥胖的关键因素。举例来说：1 个菠萝面包热量就有 800 卡（1 千卡 = 1 大卡 = 1000 卡 = 1000 卡路里 = 4184 焦耳 = 4.184 千焦），若配上一瓶饮料，热量就有可能破千卡；而一碗泡面的热量也在 500 ~ 700 卡之间；4 片巧克力夹心饼干热量相当于 1 个便当。看到这些医生提供的数据，很多人都狠狠地吓了一跳！食物不多但热量大，这往往就是上班族发胖的原因了。

上班族朋友们主食多是以米饭或面条为主，而且自己也很少有时间做饭，导致大多数人下班后在外边吃很油腻的食物，同时也常常为



了快捷而选择以蛋糕、饼干、面包类食品及含糖饮料来果腹。尤其是夏天，人人都喝冷饮，常常吃进过多的热量而不自知，长期下来不想发胖也难。

现在嚷着要减肥的人特别多，而减肥的方法也层出不穷：吃减肥药、抽脂、做瑜伽、节食、甚至断食等。但减肥是需要长时间不懈努力的，不可能一蹴而就。俗话说得好，一口吃不成胖子；反之，一朝一夕也不可能变成瘦子。在我 100 天的减肥过程中，饮食的合理搭配非常重要，那么在饮食方面，我们需要注意些什么，需要怎么做才能让自己变得更瘦更漂亮呢？我总结了大多数胖友都会进入的误区。

误区一：不吃早餐能减肥

其实不吃早餐是造成肥胖的主要原因之一。因为不吃早餐容易导致午餐暴食，同时影响了新陈代谢，降低了能量消耗，还有害于健康，影响精神状态。我减肥时，早餐是一定要吃的，而且是三餐里最重要的一餐，我们需要借助早餐补充足够的蛋白质。

但早餐大家一定要吃得清淡一点，油炸的东西就不要吃了，也不要吃得太晚，建议和午餐的间隔在 4 小时以上。我吃早餐的时候提倡四个“一”：一碗粗粮粥、一个鸡蛋、一份主食、一份小菜。我们必须要保证早餐的摄入量，早餐的分量要占全天摄入量的 40% 左右。所以，如果你不吃早餐的话，这 40% 的能量从哪里来呢？这时候，你就会发现你的午餐和晚餐会吃得更多。这不但对减肥不利，而且对人体的健康也有害。如果你从吃过晚餐后到第二天中午才进食的话，人体的机能便达到了极限，所以这样减肥不但不会成功，更会影响到身体的健康。不吃早餐有如下害处：

1. 导致反应迟钝。早饭是大脑活动的能量之源，如果没有进食早餐，体内就没有足够血糖以供消耗，便会感到倦怠、精神无法集中、反应迟钝。

2. 慢性病可能“上”身。不吃早餐，饥肠辘辘地开始一天的工作，身体为了获得动力，会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体，去燃烧组织，除了造成腺体亢奋之外，更会使得体质变酸，患上慢性病。

3. 肠胃可能要“造反”。不吃早餐，直到中午才进食，胃长时间处于饥饿状态，会造成胃酸分泌过多，容易造成胃炎、胃溃疡。

4. 便秘“出笼”。在三餐定时的情况下，人体内会自然产生胃结肠反射现象，简单说就是促进排便；若长期不吃早餐，可能造成胃结肠反射作用失调，导致便秘。

5. 会让你更靠近肥胖族。人体一旦意识到营养匮乏，首先消耗的是碳水化合物和蛋白质，最后消耗的才是脂肪，所以不要以为不吃早饭会有助于脂肪的消耗。不吃早饭，还会使午饭和晚饭吃得更多，瘦身不成反而更胖。

一日之计在于晨，早餐很重要，尤其是对想要减肥的人来说，一份健康早餐使你不容易发胖。我现在回顾当初之所以能够减肥成功，第一个重要的法宝就是每天早晨都晨练半小时以上，晨练回来后休息20分钟开始吃早餐。早餐的选择很多，但我们要选择那些既能补充营养，又不会导致肥胖的东西，所以早餐不能随便吃，我给大家提个醒，以下五点是正确的吃早餐的方法，大家可以参照一下。

1. 粗粮粥和鸡蛋是最好的减肥早餐

粗粮大家都知道是可以促进减肥的，比如燕麦粥、玉米粥、小米粥等，我天天都会喝，稍微稀一点即可。同时早晨吃鸡蛋也有利于蛋



白质补充，清晨的时候，人体需要补充能量，鸡蛋含有丰富的蛋白质。

建议：主食是否搭配要看个人饮食习惯，如果早餐有吃主食习惯的朋友大可不必为了减肥减少早餐进食量。没有早餐吃主食习惯的朋友，也可以仅通过喝粥吃鸡蛋补充人体所需营养，但我们一定要保证早餐能够吃饱。

2. 早餐如果喝奶，就要喝脱脂奶

早餐喝奶，相信这是很多人的习惯。也许很多人会混淆纯牛奶和早餐奶，也有喝奶粉的，但其实如果每天早餐都喝带糖分的奶，那么减肥效果一定不会好，所以在奶制品的选择上，我建议大家选择脱脂奶，且不要含糖分。我们要吸收奶里边的营养而不是摄入奶里边的脂肪和糖。

3. 不要早上一起来就吃早餐

有些人早上醒来第一件事儿就是吃早餐，填饱肚子，然后才发现自己可能忘记了刷牙。很多人往往有这样的观点：早上起床后必须马上补充能量，才能促进吸收。其实这种想法是大错特错的，太早进食早餐，脾胃还在休息，并不能立即工作，这时候进食会给肠胃造成很大负担。

建议：刷牙洗脸后先喝一杯温开水，补充夜间流失的水分，同时按揉几分钟腹部以促进排泄，毕竟便秘是减肥的一大杀手。早上活动20分钟后再吃早餐，会更有利于身体健康。

4. 早餐要选择好消化且有营养的食物

有些人知道不吃早餐是不健康的，所以就在早上吃很多食物，甚至要求高蛋白、高热量、高脂肪。这种做法就有点儿得不偿失了，尤其是早晨的时候，人的肠胃特别虚弱，此时吃进去太多食物，反而会

导致食物无法及时被消化，胃肠功能下降，引起疾病和肥胖。

建议：早餐要做到的是营养均衡，但是最好是吃些容易消化吸收的食物，比如低糖低脂、纤维素高的食物。根据这一原则，早上进食些粥、豆浆、鸡蛋，小菜等是很不错的选择，油性大、煎炸或硬度大的食物，不适合在早上食用。

5. 油条和豆浆搭配很不好

油条加豆浆向来是中国传统的早餐搭配，其实将油条和豆浆作为早餐是不利于身体健康的。油条在经过高温油炸后，营养素会被破坏，产生了大量致癌物质，对人体健康非常不利。豆浆属于中脂性食品，这样的早餐组合的油质量明显超标，不适合经常吃。

一份健康营养的早餐可促进人体新陈代谢，能够提供身体一整天所需能量。有了足够的能量我们才能顺利完成一天的工作学习任务，所以我们要学会选择健康减肥早餐。

误区二：一定要吃得很饱

三五好友相聚，不断上桌的烤串和啤酒，可以持续到三更半夜；宴请的酒席一吃就是两三个小时，其间不停落筷吃到肚圆……大家应该都有过这种经历吧，尤其是男生和喜欢吃夜宵的女生。提醒那些在饭后揉着肚子、扶着腰、打着饱嗝的人们，哪怕是短期暴饮暴食，带来的健康灾难都无法挽回。

随着科学技术的进步，食物种类和数量都空前丰富起来，但是人们仍然被“饱食文化”所影响，误以为吃得多就好，能吃就能干。甚至有不少人追求“享口福”，喜欢吃山珍海味，且“食不厌精”，酒肉迭进，日复一日造成营养过剩，最后导致疾病。营养过剩导致的疾病



俗称“文明病”，诸如冠心病、高血压、脂肪肝、糖尿病、肥胖、中风、高血脂、高黏血症等。

能让人们吃多的场合，则多见于以下几个。第一是自助餐，食物选择性大，且人们都抱着要吃够本的心态，不少人戏称自助餐为“饿得扶墙进，吃饱扶墙出”。在我减肥期间的某一天，陪同父母去吃自助餐，我在那自助餐厅就是吃了一些蔬菜喝了一些苏打水，高脂肪的东西虽然可以随便吃，但我也控制住了自己。第二是商务宴请，因为持续时间长，干坐着太没意思，只能不停吃，不知不觉就多了。第三是朋友聚会，有酒有肉加上心情大好，肚皮不知不觉就圆滚滚的了。第四是吃得太急。从开始进食到大脑接到饱的信号需要 20 分钟，很多人通常用不了 10 分钟就解决一顿饭，这种情况也容易吃撑。第五是压力太大，许多人饮食不规律，只有在较为放松的晚上才能好好吃顿饭，非常容易吃撑着，或者有些人通过吃东西来释放自己的压力。

美国曾有项实验证明，老鼠如果每天减少 30% 的食量，就能延长 30% 的寿命。之后，澳大利亚专家的研究进一步得出结论：如果人类时常保持两分饥饿，其寿命将延长 20% ~ 30%。所以说，寿命是自己从嘴里省出来的。

我曾经看过一个节目，卫生部首席健康教育专家洪昭光说：“远古时代，胃除了消化外，还发挥着储备的功能，吃饱一顿饿三天也没问题。而现在人们天天有得吃、顿顿吃得好，如果一个人的胃每天能容纳 1 斤的食物，只需填充一半，就足够其一天所需了。否则，只会让机体超负荷运转，造成一系列健康问题。”

疲劳：吃得过饱，会引起大脑反应迟钝，加速大脑的衰老。人们在吃饱后，身上的血液都跑到肠胃系统去“工作”了，容易让人长期处于疲劳状态，昏昏欲睡。

癌症：大家都知道吃得太饱会造成抑制细胞癌化因子的活动能力降低，增加患癌几率。

老年痴呆：大约有 30% ~40% 的老年痴呆病人，在青壮年时期都有饱食的习惯。

骨质疏松：长期饱食易使骨骼过分脱钙，患骨质疏松的概率会大大提高。

肾病：饮食过量会伤害人的泌尿系统，因为过多的非蛋白氮要从肾脏排出，势必加重肾脏的负担。

急性胰腺炎：晚餐吃得过好过饱，加之饮酒过多，很容易诱发急性胰腺炎。

神经衰弱：晚餐过饱，鼓胀的胃肠会对周围器官造成压迫，使兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质其他部位，诱发神经衰弱。

有一个真实的例子，我大学时有个同学体重 210 多斤，喜欢吃炸鸡、汉堡、薯条、炖肉等，结果 21 岁就得了脂肪肝、胆结石，年轻轻切了胆，消化能力大大下降，人生的痛苦可想而知，他的不幸遭遇是我当初减肥的动力之一。所以朋友们，我觉得我们减肥最重要的是为了健康，因为失去了健康，我们什么都没有了。

误区三：不经思考就吃

你会不自觉地夹别人盘里的食物？煮菜时不断地尝味道？顺手就吃点小零食？同事给你吃零食你就吃？平均每一口无意识吃入的食物就含有 25 卡路里，你每天只需要这样无意识地往嘴里塞四次食物，一个月你就会发胖。将无意识的饮食，改成有意义的用餐习惯，你甚至可以记下你所吃的每样东西，很快你就会对减肥成效感到惊奇；只吃

你盘子里装好的正餐；在餐桌上用餐，吃东西时不看电视、也不翻杂志，专心享受入口的每种食物。

另外，吃正餐时要多思考如何荤素搭配。肉类等高脂肪、高蛋白食物很难消化，吃得过多可能导致肥胖、冠心病、糖尿病等一系列疾病。

吃饭吃到感觉可吃可不吃的时候停住最健康；一定要细嚼慢咽；每餐在固定时间吃；吃饭时间不少于 20 分钟；多吃豆类、魔芋等粗纤维食品。

误区四：喝入超乎你想象的热量

在减肥的时候，除了控制你吃进去的食物外，饮料也是重要一环，因为很多饮料看上去健康，但实际上却是高热量的增肥食物，让你不知不觉喝进许多热量，阻碍你的瘦身计划。含糖的汽水、茶和果汁并无法填饱你，它们只会让你的体重增加。所以畅饮饮料时请注意，例如，加糖的瓶装绿茶有 140 卡路里，热量等于一份马铃薯煎饼；一大杯玛格丽特酒有 800 卡路里，热量比四块蛋糕还多。下面我们就来告诉你哪些饮料可以多喝，哪些则要尽量避免饮用。

茶

不含糖的茶水，是全球流行的饮料，也是少数可以畅饮无阻的饮料。可以畅饮的理由是，不管它是冷的，还是热的，它都是零热量的。研究还发现，绿茶的混合物中含有的茶多酚能够加速新陈代谢，也就意味着在运动量不变的情况下，茶水可以让你消耗更多的热量。

但是，如果在茶中加了糖的话，这就不再是可以畅饮无阻的健康饮料了。带糖的饮料大家一定不要喝。如果是糖精多的东西，更要直