

花样塑身

苦涩减肥法

にがしぶダイエット

[日] 五十岚由良罗 (YURARA IGARASHI) 著

杨媛 译



東方出版社

花样塑身

苦涩减肥法

にがしぶダイエット

[日] 五十岚由良罗 (YURARA IGARASHI) 著

杨媛 译

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

花样塑身: 苦涩减肥法/ (日) 五十岚由良罗 著; 杨媛 译. —北京: 东方出版社, 2010
ISBN 978-7-5060-4068-6

I. ①花… II. ①五… ②杨… III. ①减肥—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 228060 号

Retasu 1 Mai de Yase Taishitsu ni Naru! Nigashibu Daietto By YURARA IGARASHI
Copyright © 2009 by YURARA IGARASHI
Simplified Chinese translation copyright © 2010 by Oriental Press, All rights reserved
Original Japanese language edition published by Sunmark Publishing, Inc.
Simplified Chinese translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc.
through Nishikawa Communications Co., Ltd.

本书版权由北京汉和文化传播有限公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2010-3429 号

花样塑身: 苦涩减肥法

作 者: [日] 五十岚由良罗

译 者: 杨 媛

责任编辑: 姬 利 陈雪冰

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京印刷一厂

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 680 毫米×890 毫米 1/16

印 张: 8.25

字 数: 59 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4068-6

定 价: 23.00 元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

“苦涩”减肥法如是说：

① 吃饭时努力体验其中的“苦味”与“涩味”（哪怕一回也好）



② 沉睡的味觉渐渐苏醒



③ 逐渐地、自然而然地抵制导致肥胖的“罪魁祸首”（主要是糖类、油脂类等）



④ 减至理想的体重



⑤ 让你的身材变得既健康又苗条



揭秘“苦涩减肥”的优点：

- ☆ 不费金钱，不花时间，没有压力
- ☆ 最健康的减肥方法（同时具备杜绝不良生活习惯的效果）
- ☆ 谁都可以很快适应
- ☆ 绝不反弹
- ☆ 可以和其他减肥方法相结合，共同进行
- ☆ 使味觉更发达，让食物更美味
- ☆ 可以终生坚持



前言

有没有这样一种减肥方法，既不花钱，又不浪费时间，还不会对我们的身体造成负担呢？

有人一定会暗自发笑：怎么可能有这种“天上掉馅饼”的事啊！这种心情我非常理解。因为在我 20 多年持之以恒的减肥生涯中，绝大部分的减肥方法均以失败告终！但同样是减肥，有人失败，有人却成功了。于是也就有了这样的疑问：“失败者”和“成功者”之间的差别到底是怎么产生的呢？

这个答案就是——饮食生活。

诚然，肥胖的产生与饮食生活有关这一说法已经是公认的了，但是，为什么我们的饮食生活却没有因此而得到改善呢？为什么没有一种通过改变饮食生活来求得苗条身材的减肥方法呢？原因就是，在此之前，作为饮食生活决定因素的“味觉”的重要性没有被任何人重视过。

举例来说，胖人拥有一种“易胖味觉”，这种“易胖味觉”使他喜欢吃容易发胖的东西，也就更容易长胖。并且，“味觉”所起到的作用不仅仅是限制吃什么，也会让你做饭的食材发生变化。由于对味觉的疏

忽，迄今为止的减肥方法都没能使我们的饮食生活发生改变，最终导致大多数人的减肥均以失败告终。

“味觉”是由大脑来记忆的。想要改变味觉，就必须让大脑记住食物的味道。说起来很复杂，其实很简单。所谓“记忆味道”，实际上就是一个“品尝”的过程。当然，这是人人都会做的事情。

而恰恰是通过再简单不过的细细品尝，就能轻松改变如今的饮食生活，就能轻松瘦下来，这是你没想到的吧！

如今介绍减肥方法的书中，有不少是介绍运动减肥的。运动减肥主要是靠大量运动使脂肪燃烧。这样固然可以达到减肥的效果，但是没有改变饮食生活，瘦下来以后反弹的可能性也非常大。

如果真的想瘦，最可靠的捷径就是改变决定人们饮食生活的“味觉”。

如今，改变饮食生活的减肥方法也很流行，但这种改变饮食生活的减肥方法并不是以改变味觉来实现的，因此，坚持起来很有困难。不改变味觉，仅仅是对习以为常的饮食生活强加限制，强行改变自己的饮食习惯，这种减肥法，如果没有强大的意志力和觉悟，实在是太难做到了！

光是听别人一个劲地催促“快改变吧！”“快改变吧！”我们的饮食生活仍旧不会发生变化，甚至可以说是太勉为其难了！所以，现在还依然有那么多一提减肥就头疼的人！

改变“易胖味觉”，这是我最近通过研究味觉与阿育吠陀^①发现的“终极减肥必杀技”。

在这本书中，我将详细为您介绍这种减肥方法，使您了解这种方法的简易性、可操作性和可靠性。

我之所以这样说，是因为这种减肥方法不需要“忍耐”和“勉强”。举例来说，您无需对饮食做特殊改变，所以不需要花费金钱和时间，当然，也不需要什么特别的运动。如果您实在担心这样做是否真的能瘦，也可以同时搭配其他减肥方法一起进行，长期坚持起来毫不费力！

这个如此轻松有效的减肥方法，其实在很早以前就已经被日本人发现并践行了。这就是——“苦涩减肥”！

从现在开始，减肥只要去做一件事——细细品尝眼前的食物（特别是蔬菜）的“苦味”与“涩味”。就是这么简单，这样就能变瘦。而且，不仅仅是让你瘦得容易，更会让你瘦得健康！

减肥本来是一种去除身体多余成分的行为，也就是说，减肥原本是一种对身体有益的习惯。因此，减肥不应该是勉强坚持去做的，理想的减肥应该是能够让人坚持终生的。

① 阿育吠陀（Ayurveda），Ayurveda 为梵文，中文一般译为“阿育吠陀”或“生命吠陀医学”，是印度传统医学之一，被认为是世界上最古老的医学体系之一。它既是一门治病知识，同时也是一门教导人们如何生活，如何保持身体健康的学问。——译者注

获得既健康又苗条的身材，绝对不会是一种奢望！

首先，请一定记住“苦涩减肥”的要点。想早点开始实践的人，可以跳过本书第一章到第三章，直接从实践篇的第四章开始阅读。

我相信，这本书一定会对你有所帮助！

最后，我想再一次告诉你：真的不需要花费时间和金钱，不需要运动，不需要强制自己，也绝对没有压力。但是，你一定会瘦，并且瘦得既苗条又健康！

这就是“苦涩减肥”！

只要稍加注意，你的身体一定会发生改变呦！



目 录

前言.....1

第 1 章 减肥，为什么怎么都减不下去？

减肥，从味觉开始.....2

远离油脂和甜点的“苦涩生活”.....6

意想不到的减肥食品——巧克力.....8

★“苦涩减肥”前的艰辛路——我的减肥体验记.....12

稍加留意绿叶青菜，体型、人生大改变.....14

“汤汁”，拉近你和“易瘦型”饮食生活的距离.....16

专题 什么是谷氨酸？.....17

日本料理为何让全世界为之倾倒？.....18

★辨别味道的结构.....20

疲倦时喝啤酒是本能需求.....22

不喜欢“凉拌菠菜”的男人们.....24

复合式减肥法——苦涩减肥.....26

专题 这样的时候就只能放弃减肥吗？.....27





“面面俱到”的减肥方法.....28

第1章 小结.....30

第2章 改变味觉，改变饮食生活

我们为何会变胖？.....32

专题 “会吃的舌头”真的存在吗？.....35

为什么明明减肥了却还是不瘦？.....36

专题 化学调味品知多少.....39

舌头可以感知六种味道.....40

★六味食材分类表.....43

六味对调节体内平衡的作用.....44

感知涩味，“甜味敏感度”也会提高.....46

越能“吃苦”的女人 BMI 值越低.....48

压力的征兆因人而异.....50

专题 辣味也可以帮助我们减肥.....51

为什么说“良药苦口”？.....52

专题 “苦涩”的结果——饮食变简单.....55

第2章 小结.....56





第3章 阿育吠陀教给我们的“苦涩效果”

阿育吠陀展示给我们的“两个原因”58

“卡法”体质的人容易发胖59

★来检验一下你的体质吧！64

为什么有的人怎么吃都不胖66

拉面 + 半碗米饭，为什么还是吃不饱？68

让味觉成为“心脏的强壮药”70

绝不存在“饭后补充品”72

专题 带“皮”吃有益健康是真的吗？73

绝不可以减小饭量74

专题 年龄增长，味觉不老75

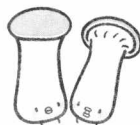
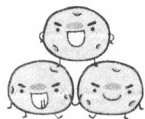
让胖人更胖的食物就是这些！76

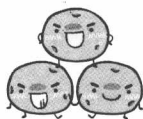
第3章 小结78

第4章 开始实践“苦涩减肥”吧！

吃早饭也没问题80

卡法体质的人最适合的饮食方法82





想要不长胖？实践几个小“窍门”吧！	84
实践“六味”俱备的饮食生活	86
最具双倍效果的组合是这些！	88
摄取“锌”，增加自己的“味觉细胞”！	90
“外食派”也可以简单减肥	92
减肥疲劳时，就喝杯白开水休息一下吧	94
★具有代表性的“苦涩组合”	96

第4章 小结98

第5章 养成良好的生活习惯

理想体型从“美味”开始	100
享受食材味道的饮食生活最美好	103
用“易瘦型大脑”变苗条	104
全书小结	106
关于“苦涩减肥”的问与答	107
★食物味道分类表	110
★参考文献	112

后记114



第 1 章

减肥，
为什么怎么都
减不下去？



减肥，从味觉开始

迄今为止，你有过挑战减肥的经历吗？

如今，关于减肥的书籍比比皆是，杂志、电视介绍的减肥方法更是奇招倍出。“××对减肥有效”的说法频繁出现，每一次都吸引大批热衷于减肥事业的人们积极投身实践。结局却是，用来指导实践的减肥方法在不知不觉中就被人们遗弃了。能数年如一日将减肥进行到底的人，恐怕没有多少吧？

我就有过这样的经历。从尚显“珠圆玉润”的学生时代开始，我对自己的外貌就一直有种自卑感。“哪怕瘦一点点也好啊！”就是在这种愿望的驱动下，我开始了自己漫长的减肥生涯。在整个减肥过程中，各种始料未及的情况层出不穷：要么实在难以坚持，要么减了体重毁了身体，要么弊害丛生、反弹严重……虽然抱定了无论如何也要瘦下来的决心，但日复一日地将减肥坚持下去实在是一件痛苦的事。

“难道就没有既能有效减肥，又不会给身体增添太多负担的减肥方式吗？”带着这个想法，我开始自己研究减肥方法。一个偶然，与一个词的邂逅，我的人生开始发生了极大的改变。

这个如此有影响力的词，就是“味觉”。

在研究味觉的过程中，我渐渐发现许多很有意思的事情：我们为什么会胖？什么才是最适宜的减肥方法呢？

接下来，我将针对这个话题谈下去。

● 减肥，最重要的是什么？

大家一定会感到疑惑，为什么“味觉”对减肥来说是很重要的呢？对于这个问题，不妨这样来作答：因为我们平常并不在意味觉，自然也就不会想到味觉对于减肥有什么重要作用了。

但实际上，我们的饮食生活恰恰是由味觉来决定的！

一个人的胖瘦与否，是由这个人的饮食生活所决定的。现在的减肥方法，除了运动减肥法之外，大部分都是以改变饮食生活为主的减肥法。但是，在饮食生活的改变方法上却存在着问题。

要想改变饮食生活，就必须首先改变对饮食生活起决定作用的味觉。而现代社会，被广泛应用的食品添加剂，使我们的大脑捕捉味道的能力日趋下降，甚至陷入了“味觉迟钝”的状态中。事实上，我们平常能够感知的“好吃”、“不好吃”、“甜”或者“苦”等等，统统是由大脑来判断的。因此，只有那些沉睡在我们脑中，能够记忆味道的味觉细胞，才是能真正改变我们的饮食生活的元素！

要唤醒这些脑细胞只有一个方法——重头开始，记取食物的味道！

就是这么简单，也就是这么重要！控制了味觉，减肥就能成功！

●减肥，从唤醒味觉开始

究竟要如何唤醒味觉呢？具体的方法我将在本书第四章中详细介绍。如果只用一句话概括要点，那就是：充分意识到自己的味觉，感知“苦”与“涩”。

实际上，很多食物中都含有“苦涩”味，只是我们吃的时候并没有注意到罢了。举一个最容易理解的例子吧！拿绿叶青菜来说，回溯过去，父母让孩子吃菜的时候通常会说“绿叶青菜的苦涩味对身体好”。对那个时候的人来说，品尝食物中的苦涩味，是理所当然的事情。而今天呢？想想看，小时候你不愿意吃绿叶青菜的时候，父母是怎么说的呢？大多数父母说的是“绿叶青菜营养丰富，应该多吃”之类的话吧？显然，今天的说法与过去的不同了。

曾经为了品尝“苦涩”而吃的绿叶青菜，从何时开始变成了“营养”的代名词呢？诚然，营养不可或缺，但我们吃绿叶青菜的初衷，却在长久的岁月中被遗忘了。

现在，该是让曾经的智慧复活的时候了！