

30天减掉10斤体重

0L 狂热推崇的自然瘦身圣经

时尚编辑们强力推荐的健康瘦身指南

共享
文化

时尚手册

瘦身篇



YZLI 0890089076

苏丽◎编著

如何能既品尝各种美味的食物，
又吃出优美身段呢？

让本书来为您揭开食物绝妙的瘦身秘方吧。



华中师范大学出版社

时尚手册

瘦身篇



YZLI 0890089076

苏丽 编著



华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

食尚手册·瘦身篇 / 苏丽 编著. —— 武汉: 华中师范大学出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5622-4307-6

I. ①食… II. ①苏… III. ①水果—减肥—食谱 ②蔬菜—减肥—食谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 086295 号

食尚手册 瘦身篇

苏丽 编著

策划编辑: 管施猛

责任编辑: 王瑾 夏兴通

编辑室: 第四编辑室

选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司

社址: 湖北省武汉市珞喻路 152 号

电话: 027-67863040 (发行)

网址: <http://www.ccupress.com>

经销: 新华书店

印刷: 北京画中画印刷有限公司

字数: 57 千字

开本: 1/16 787×1092

版次: 2010 年 6 月第 1 版

定价: 32.00 元

责任校对: 段秦汉

电话: 027-67867317

电话: 010-63703938

邮编: 430079

传真: 027-67863291

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

印张: 16

印次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

欢迎上网查询、购书

前言

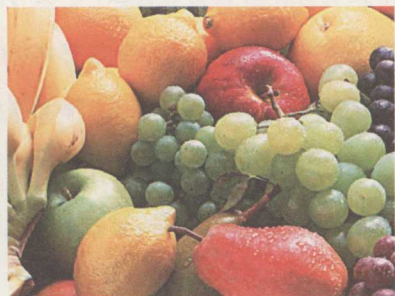
PREFACE

通过进食果蔬和其它食物让自己达到瘦身塑形的概念得到越来越多的人的认可,不少女性朋友都开始注意到除了食疗减肥之外的其他减肥方法都或多或少的存在一些副作用,而食疗瘦身是目前为止唯一一种既轻松又科学的瘦身减肥方法。水果和蔬菜多是低热量、低脂肪的食物,而这些正是那些不满意自己身材的人所应当经常吃的食物。通过食疗瘦身,通过水果、蔬菜等神奇食材来控制身体对食物的食欲,以及利用果蔬的高纤维来促进体内肠道的蠕动,从而达到减肥塑形的目的。此外一些食物除了能有效地促进减肥,还有着其他诱人的功效:强化骨骼、增强免疫力、降低血压、降低癌症和心脏病的患病风险。总之,食疗瘦身不仅能够让你达到瘦身的目的,更能让你在繁忙的工作生活中节省大量时间。它在解决饥饿的同时又能解决自己的身材问题,省钱又省力的事情何乐而不为呢?

很多有着丰富经验的女性朋友介绍,现在图书市场上有关食疗瘦身的图书仅仅是介绍一些莫名其妙的食材以及叫人摸不清头脑的药名,根本不知道在哪里才能找到这些食材原料。而这本食疗瘦身的书将为所有对食疗瘦身大有兴趣的女性朋友解决这一问题。本书中所有的食材全都可以在果蔬市场买到,而且做法简单,完全适合那些忙于工作没有太多时间烹饪复杂菜肴的读者朋友们,让读者朋友简单操作即可迅速品尝到可口美味的菜肴,而且能让读者朋友在品尝美味的同时达到瘦身美白的目的,以愉快的心情享受多彩的生活。最后,相信大家都一定会在这本书的帮助下成功瘦身!

第一章 你的疑虑我解答 3-5

为什么要选择果蔬瘦身？果蔬瘦身的食物常见吗？果蔬瘦身要多久见成效？这是瘦身爱好者最关心的三个问题。不用着急，在正式进行食疗瘦身之前，先让我们把这三个问题解决了吧。



第二章 小心身边的瘦身杀手 8-13

虽然饮食不是导致肥胖的原因，可是“高脂肪、高蛋白、高热量”的食物一定是造成肥胖的元凶。糖果是一颗导致肥胖的炮弹，喝酒只能帮人催肥，零食和夜宵全都是瘦人的特权。杂乱无章的生活状态、内分泌失调、暴饮暴食的生活习惯以及极少的运动会让你的身材不再苗条纤细。了解身边的瘦身杀手，可以突破一切瘦身的束缚。

第三章 平凡又神奇的瘦身食物 16-242

第一篇 缤纷水果 自然瘦身

○ 古人瘦身常食乌梅	18	○ 高膳食纤维的魔芋	121
令贝嫂苗条的草莓瘦身	23	利水消肿的黄瓜	129
消除身体浮肿的西瓜	29	瘦身消水的冬瓜	134
瘦身又丰胸的木瓜	34	高纤维刮肠油的丝瓜	139
风靡日本韩国的香蕉减肥	39	零脂肪的菱角	144
排毒又减肥的柠檬	44	增加肠蠕动的竹笋	149
传说一周见效的苹果减肥	50	健脾消食低热量的番茄	156
控制体重减少食量的菠萝	56	消除水肿通利小便的茼蒿	162
延长饱足感的火龙果	62	有效阻止肥胖的蘑菇	167

第二篇 新鲜蔬菜 新鲜瘦身

○ 令脂肪燃烧的辣椒	73	强力吸附油脂的木耳	173
能消除多余脂肪的生菜	80	促进体内新陈代谢的海带	179
粗纤维低热量的芹菜	85	促进废物排泄的海藻	185
韭菜也能瘦身	91	低热量的豆芽减肥	190
瘦身又美白的菠菜	96	既美白又减肥的豌豆	195
促进肠蠕动的芥菜	102	低热量高水分的茭白	200
让你短期瘦身的菜花	108	促进脂肪消耗与利用的萝卜	208
促进脂肪分解的大葱	115		

目录

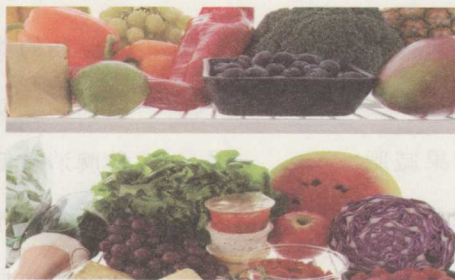
contents

第三篇 五谷杂粮 瘦身帮忙

○ 澳洲女人追捧的瘦身麦片	214
· 誉为瘦身豆中王的大豆	218
· 低脂肪低热量的赤小豆	223

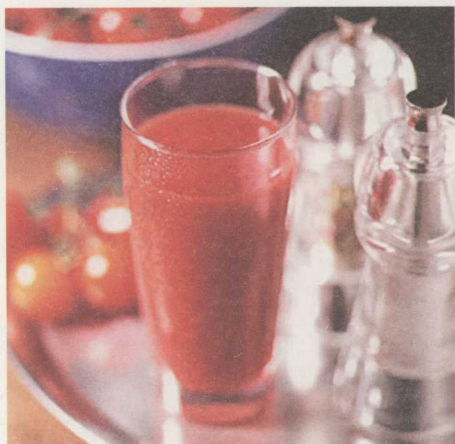
第四篇 天然饮品 喝出苗条

○ 洁肠助消化的酸奶	230
· 刮肠脂的普洱	234
· 洁肠通便的蜂蜜	238



第四章 健康生活习惯 健康瘦身人生 244-246

多吃蔬菜、水果和薯类，经常更换食谱能让身体吸收的营养更加均衡，运动与食物相结合的生活方式会让瘦身见效更快，如果再加上一个好的心态，那成功瘦身的目标将会离你越来越近。



第一章 你的疑虑我解答

为什么要选择果蔬瘦身？果蔬瘦身的食物常见吗？果蔬瘦身要多久见成效？这是瘦身爱好者最关心的三个问题。不用着急，在正式进行瘦身食疗之前，先让我们一起把这三个问题解决了吧！

第一章

你的疑虑我解答

? 为什么要选择果蔬瘦身?

如今减肥的办法多种多样,很多人都选择药物减肥或者是运动减肥,可是没有人愿意去尝试食疗减肥,这是为什么呢?因为很多人都有一个思想误区,认为自己的肥胖很大程度上是吃东西吃出来的。

肥胖的一部分原因是吃出来的,没有错。举一个简单的例子,如果你天天吃肥肉的话,不肥才怪。但怨天尤人地抱怨食物就是你的错了,因为这多半与你自己的饮食习惯不好有关。

其实通过饮食来调理身体,从而达到瘦身纤体的目的是完全可行的。而且相对于药物减肥和运动减肥要更加安全和轻松。

一般来说,减肥药不过是通过抑制食欲、增加能量消耗或者是抑制肠道消化吸收来达到减肥的效果。而大多数人在服用减肥药物后,不能使体重保持在减轻后的状态,而是使体重减轻后又出现反弹。药物减肥存在的风险有:市场上的减肥产品中,有的含



有芬氟拉明、速尿和甲状腺素等有害成分。消费者不但减肥不成，反而伤害了身体，因此，使用药物减肥建议由医生等专业人士指导。

有人说通过手术来改变自己的身材，我只能说很佩服这样的人。吸脂手术有可能造成伤口感染、吸脂部位严重不对称的问题，还有可能因出血过多导致血液循环衰竭。虽然通过胃缩小手术能让人在短时间内达到瘦身的目的，可是这种动刀子的手术谁不觉得可怕啊？据说还有可能出现并发症。还有一些通过大肠水疗来减肥的，曾有人在做过大肠水疗术后，直肠靠近乙状

结肠处被水灌破，大便从肠壁破裂处跑到肚子内，引起骨盆腔发炎，最后只得截去破掉的肠子，然后在伤口复原的三四个月期间在患者下腹部做一个暂时性的人工肛门，生活质量大受影响。

然而，一些食物却不仅能有效地促进减肥，还有着其他诱人的功效：强化骨骼、增强免疫力、降低血压、降低癌症和心脏病的患病风险。总之，食疗瘦身不仅能够让你达到瘦身的目的，更能让你在繁忙的工作生活中节省大量的时间。它在解决饥饿的同时又能解决自己的身材问题，省钱又省力。



食疗瘦身的食物常见吗？

很多有着丰富经验的女性朋友介绍，现在图书市场上有关食疗瘦身的图书仅仅是介绍一些莫名其妙的食材以及叫人摸不清头脑的药名，根本不知道在哪里才能找到这些食材原料。而这本食疗瘦身的书将为所有对食疗瘦身大有兴趣的女性朋友解决这一问题。本书中所有的食材全都可以在果蔬市场买到，而且做法简单，完全适合那些忙于工作没有太多时间烹饪复杂菜肴的读者朋友们，让读者朋友在简单的做法下迅速品尝到可口美味的菜肴。并让读者朋友在品尝美味的同时达到瘦身美白的目的，以愉快的心情享受多彩的生活。

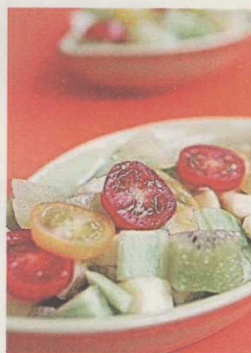
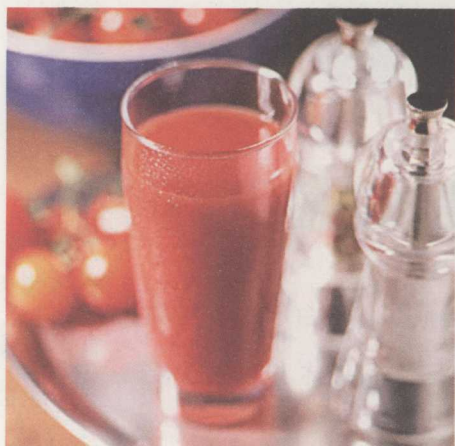


果蔬瘦身要多久见成效？

瘦身并非一日之功，绝不是吃几粒瘦身药就能达到目的的。运动减肥是一个有规律的过程，更何况是食疗减肥。食疗减肥也是一个循序渐进的过程，不可能一下子就吃成个瘦子。

一些人传言说食疗减肥4~5天就能见效，也有人说一个星期就能够迅速看到效果。情况真是这样的吗？一些资料显示，这样迅速的瘦身办法有倒是有的，可这样的进食瘦身都是有一定危险性的。一些人为了能够迅速通过食物减肥而变得厌食或者营养不良，反倒对身体造成了伤害。这样的食疗减肥只是一种临时的办法，还是建议大家使用更加科学安全的食疗减肥方法让自己健康地瘦下来。





第二章 小心身边的瘦身杀手

虽然饮食不是导致肥胖的原因，可是常吃“高脂肪、高蛋白、高热量”的食物一定是造成肥胖的关键因素。糖果是导致肥胖的炮弹，喝酒只能帮人催肥，零食和夜宵全都是瘦人的特权。对于杂乱无章的生活状态、内分泌失调、暴饮暴食的生活习惯以及从来都不运动的懒人，生活会让你的身材不再苗条纤细。了解身边的瘦身杀手，可以突破一切瘦身的束缚。

第二章

小心身边的瘦身杀手



吃菜也能吃出个胖子

一些高脂肪、高蛋白、高热量的“三高”食物是让人身体发胖的重要原因。

所有含油量高和油炸过的食物都属于高脂肪食物。核桃、芝麻、油炸食品、肥肉、动物内脏、奶油制品，这些全属于高脂肪食物。如果进食了过量的脂肪，最后导致脂肪堆积在身体里面消耗不完的话，人就会肥胖起来了。

蛋白质也是产生热量的物质，如果蛋白质食品吃多了，人体摄入的能量就超过了人体的需要量，于是蛋白质就会以脂肪的形式存储起来。含蛋白质的食

物多为肉类、蛋类、奶类、黄豆类、粮食，蔬菜和水果也有少量的蛋白质。

不同的食物会产生不同的热量。对于肥胖症患者来讲，控制每天身体所摄取的热量，是减轻他们体重的关键。如果能量摄入过剩，则会在体内贮存起来。人体内能量的贮存形式是脂肪，脂肪在体内的异常堆积会导致肥胖，造成机体不必要的负担，并可能会成为引发心血管疾病、糖尿病等流行性疾病的危险因素。



小心糖果这颗肥胖炮弹

糖类是人类重要的营养物质之一，它是构成人体组织的重要物质，如糖与蛋白质结合形成的糖蛋白是细胞膜上的重要组成成分之一。它也是人体热能的主要来源之一，参与人体细胞的多种代谢活动，是人体生命活动中不可缺少的物质。葡萄糖作为人体内最重要的单糖和主要的供能物质，支撑着人体内各项功能的正常运转。其他各部分的单糖和二糖都会在体内变成葡萄糖，从而为机体提供能量。为了维持人体生命活动的正常运转，我们每天必须摄入一定量的糖类物质。糖类食品进入体内首先经过一系列转化分解为葡萄糖，提供机体所需的能量。当机体对能量的需求满足后，再摄入的糖类食物就会最终以脂肪的形式储存在体内。长期高糖饮食，就会有肥胖的危险。有人指出糖类摄入过多是导致人类肥胖发生的重要原因之一。

喝酒可不能过于贪杯

酒中的主要成分是酒精，酒精热量高而且能促进脂肪在体内沉积，每升酒精能产生7千卡热量。蛋白质和糖类及脂肪虽然也同样能产生热量(1克蛋白质和糖各产生4千卡热量，1克脂肪产生9千卡热量)，但它们含有对人体有益的成分。而酒精则只含有卡路里，并且这种卡路里会一味地使人发胖。有人计算过，一大瓶啤酒约等于小半碗饭。特别是有些人喜欢在饭后或睡前喝酒，如果经常大量饮酒，加上进食高热量食物，就可能造成热量过剩，增加皮下脂肪的堆积，引起身体发胖。



❓ 不想变胖就别吃零食

有些人喜欢吃零食，喝甜饮料，尤其是感到生活乏味时在看电视时吃过多的零食。可大家却不知道，这些小小的饭后零食正是导致肥胖的罪魁祸首。零食中几乎都有碳水化合物、蛋白质、脂肪。吃零食等于吃热量，有些零食的热量还很高，比如硬果类食物含油多，香蕉、开心果、腰果、薯片、膨化食品含淀粉多，糖果、干果、果脯、甜饮料含糖多，牛肉干、鱼片含蛋白质多，产生的热量消耗不了，就会以脂肪的形式储存起来。



❓ 夜宵只是瘦人的专利

吃夜宵是很多年轻人的一种生活习惯，虽然营养丰富，但也暴露出另一个问题，即营养如何消耗。经常吃夜宵，之后不经过任何的运动倒头就睡，会造成体内食物滞留在肠道中。如果进食了很多高脂肪、高蛋白或者高热量的食物，很容易使人体内血脂突然升高。人体的血液在夜间经常保持高脂肪含量，夜间进食太多或太频繁，会导致肝脏合成的胆固醇明显增多，并且刺激肝脏制造更多的低密度脂蛋白。

