

🌿 30天 🌿

特效减肥食谱



李宁 主编

北京协和医院营养科营养师

上海科学普及出版社

七彩生活

30天

特效减肥食谱

李宁 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30天特效减肥食谱 / 李宁主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2011.1

(七彩生活)

ISBN 978-7-5427-4824-9

I. ①3… II. ①李… III. ①减肥—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第236177号



30天特效减肥食谱

李宁 主编

- 出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>
- 制作:  (www.rzbook.com)
- 印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
- 发行: 上海科学普及出版社
- 开本: 889 × 1194mm 1/16
- 印张: 12
- 字数: 220千字
- 标准书号: ISBN 978-7-5427-4824-9
- 版次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
- 定价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



身材往往是女性最关注的事情，不过你可能未曾想到，饮食习惯其实也像我们的性格一样各不相同，而其中的不良“饮食性格”可能就是导致你身材变形的根源。

狼吞虎咽速食型——经常站着吃东西或边走边吃；无论何时何地就餐，通常总比别人先吃完；每当饥饿时，就随便就餐，最喜欢快餐，这便是典型的狼吞虎咽速食型。所有狼吞虎咽速食型的女性，请你们从现在开始将吃饭当成一件很重要的事情来做，细嚼慢咽延长进食时间，使细嚼慢咽的慢速进食法成为你的新习惯，说不定你还将成为一个“慢食迷”呢！

失意狂吃型——当失意或失望的情绪来拜访你的时候，你总是不由自主地打开冰箱，将其中储存的所有食物扫荡一空，以大吃一顿来安慰自己。有这样习惯的女性，不要再一遇到烦心事就跟食物较劲，出气筒不妨换成电话，遇到失意时就给亲朋好友打电话，向他们倾诉你的不快情绪，将心中怒气完全发泄掉。

早餐屏蔽型——早上什么都不吃，其体重增加的风险上升35%~50%。此外，医学研究也证实，长期不吃早餐者容易患上胆结石。如何改掉这个坏习惯呢？早上早起半小时，这样你就赢得更多的时间去培养每天吃一份健康早餐的习惯，早餐的热量应保持在250~400卡路里。

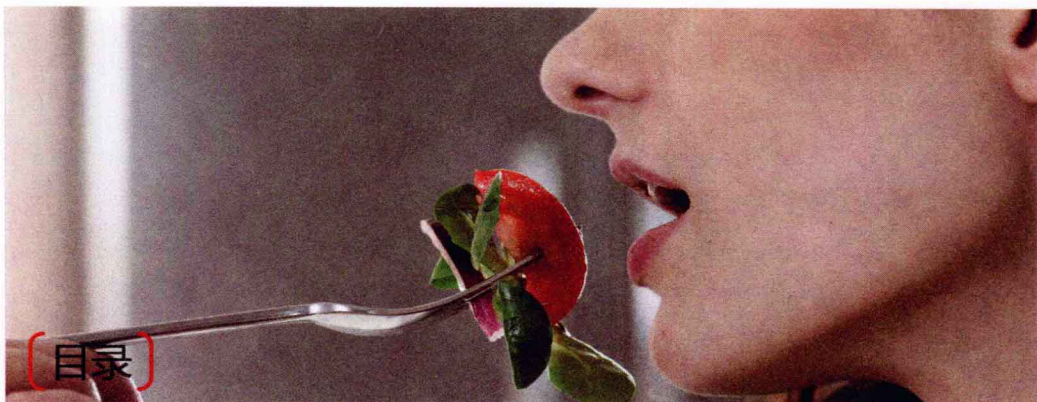
有针对性地实施自己的减肥计划，就能轻松瘦身。

前言

Foreword

李宁

北京协和医院营养科营养师



Contents

01

Part

人人都想知道的减肥秘诀大公开

- Chapter 01 | “钻石级”燃脂食材排行榜 / 10
- Chapter 02 | 关于瘦身你不知道的13个窍门 / 13
- Chapter 03 | 揭秘腹部脂肪增多的15个原因 / 16
- Chapter 04 | 针对局部特效减肥运动法 / 20



02

Part

营养师推荐的减肥食谱

——吃好喝好消脂瘦身

- Chapter 01
- 爽口小菜：**
- 口感零负担 轻盈享瘦 / 22
- 麻酱油麦菜 / 22
- 老虎菜 / 22
- 山药枸杞 / 23
- 三丝拌腐竹 / 23
- 凉拌西芹 / 24
- 蜜汁莲藕 / 24
- 蜜汁山药南瓜 / 24
- 胡萝卜拌青笋 / 25
- 菊花豇豆 / 25
- 姜汁豇豆 / 26
- 姜汁四季豆 / 26
- 凉拌丝瓜 / 26
- 白果拌苦瓜 / 27
- 什锦合菜 / 27
- 拌海带丝 / 28
- 蒜蓉海带丝 / 28
- 银耳拌山楂 / 29
- 山楂鸡蛋糕 / 29
- 香油拌菠菜 / 29
- 芝麻菠菜 / 30
- 黄瓜拌绿豆芽 / 30
- 金针菇拌萝卜丝 / 30
- 鸡蛋拌三丁 / 31
- 荞麦菜卷 / 31



- 洋姜茭白拌拉皮 / 32
- 香菜拌豆腐丝 / 32
- 鸡蓉土豆泥 / 32
- 盐水鸡肝 / 33
- 肉松拌豆腐 / 33
- 香肠拌银耳 / 33
- 紫菜蛋卷 / 34
- 红绿豆腐皮 / 34
- 香辣豆腐干 / 35
- 凉拌海蜇丝 / 35
- 海蜇拌豆腐皮 / 36
- 拌蜇皮 / 36
- 金枪鱼沙拉 / 37
- 柠檬三文鱼沙拉 / 37

● Chapter 02

热炒料理：

- 低卡排毒食方 超好吃减肥餐 / 38
- 尖椒苦瓜 / 38
- 苦瓜摊鸡蛋 / 38
- 香菇苦瓜 / 39
- 剁椒鸡蛋炒苦瓜 / 39
- 椒炆芥蓝 / 40
- 清炒荷兰豆 / 40

炒双花 / 40

彩色四季豆 / 41

西葫芦炒鸡蛋 / 41

酸辣西葫芦 / 42

玉珠南瓜 / 42

香菇油菜 / 43

爆炒圆白菜 / 43

鲜蘑圆白菜 / 43

圆白菜煎鸡蛋 / 44

醋熘圆白菜 / 44

圆白菜炆玉米 / 45

醋熘紫甘蓝 / 45

白菜四宝 / 46

素烧南瓜 / 46

彩椒炒山药 / 46

香葱土豆片 / 47

胡萝卜炒鸡蛋 / 47

百合南瓜盅 / 48

三色炒百合 / 48

山药炒甜椒 / 49

清炒韭菜 / 49

洋葱炒番茄 / 49

芹菜炒豆腐干 / 50

蒜薹鹌鹑蛋 / 50

金针菇炒双耳 / 51

金针菇烩豆腐 / 51

口蘑鹌鹑蛋 / 52

蘑菇炒白菜片 / 52

菠菜木耳鸡蛋 / 52

双耳炒黄瓜 / 53

香菇炒菜花 / 53

素烩竹荪 / 54

丝瓜扒竹荪 / 54

胡萝卜炒蘑菇 / 55

白菜烧木耳 / 55

平菇炒板栗 / 55

木耳黄豆芽 / 56

木耳炒肉片 / 56

火腿冬瓜 / 56

松仁焖香菇 / 57

金针菇炒肥牛 / 57

葱油淋鸡 / 58

鸡丁炒南瓜 / 58

辣子焖鸡腿 / 59



韭黄鸡丝 / 59
鸡脯扒小白菜 / 60
糯米凤翅 / 60
滑溜里脊 / 61
白萝卜炒肉片 / 61
榄菜肉末四季豆 / 62
豉汁蒸排骨 / 62
飘香肉串 / 63
红烧狮子头 / 63
豉汁南瓜蒸排骨 / 63
鱼香肝尖 / 64
苦瓜炒猪肝 / 64
炒猪耳脆 / 64
双花炒牛肉 / 65
豌豆辣牛肉 / 65
菜花炒牛肉 / 66
彩椒牛肉丝 / 66
牛肉烧白萝卜 / 67
香芋炒牛肉 / 67

牛肉酿鲜鱿 / 68
番茄炖牛腩 / 68
爆炒牛肚丝 / 69
芫爆百叶 / 69
芹菜炒羊肉 / 70
芙蓉羊肉 / 70
火爆双脆 / 71
干贝冬瓜 / 71
干贝甜椒 / 71
蟹黄鲜贝 / 72
风味炒蛤蜊 / 72
西蓝花炒蛤蜊 / 73
烩海参 / 73
清蒸鲜贝虾 / 74
百合炒虾仁 / 74
山药虾仁 / 75
虾仁炒油菜 / 75
黄瓜虾仁炒鸡蛋 / 75
腰果虾仁 / 76

葱姜虾 / 76
海带炖鳕鱼 / 77
烤鲑鱼 / 77
滑炒鲈鱼片 / 77
砂仁鲫鱼 / 78
清蒸生姜砂仁鲈鱼 / 78
松仁黄鱼块 / 78
三色鱼丸 / 79
蒜苗鱼片 / 79
脆炒三文鱼 / 79
岭南鳊鱼卷 / 80
番茄炒鱼片 / 80
葱瓜炒鱼丁 / 81
鱼米什锦豆 / 81
江南芙蓉鱼片 / 82
鲑鱼烧茄子 / 82
鳕鱼炖豆腐 / 83
红辣椒爆炒鳝片 / 83
韭菜炒蛭子 / 83



韭菜炒墨鱼仔 / 84

姜汁海螺 / 84

冬瓜烧蟹肉棒 / 85

芦笋炒蟹腿 / 85

● Chapter 03

高纤粥：

净化肠道 快速排毒 / 86

荷香鸡米饭 / 86

蜜汁八宝饭 / 86

排骨蒸饭 / 87

杂粮蒸饭 / 87

扇贝蒸饭 / 88

虾仁蛋炒饭 / 88

黄瓜糙米饭 / 88

火腿青菜炒饭 / 89

莴笋叶饭 / 89

椒香鲑鱼炒饭 / 90

扬州炒饭 / 90

香菇鲜虾饭 / 91

海鲜咖喱炒饭 / 91

胡萝卜蘑菇盖浇饭 / 92

鱼香肉丝盖浇饭 / 92

茄汁鱼片盖浇饭 / 93

韩式盖浇饭 / 93

银耳高粱粥 / 94



田园时蔬粥 / 94

菠菜银耳粥 / 94

芹菜香菇粥 / 95

核桃果肉紫米粥 / 95

糯米黑豆粥 / 95

燕麦南瓜粥 / 96

燕麦雪梨糯米粥 / 96

大麦陈皮粥 / 97

双米银耳粥 / 97

荷香果仁糯米粥 / 97

乌鸡滋补粥 / 98

高粱羊肉粥 / 98

韭菜虾仁粥 / 98

黑木耳芹菜粥 / 99

胡萝卜牛肉小米粥 / 99

● Chapter 04

清爽汤品：

喷香可口 美人瘦身汤 / 100

菜心蛋花汤 / 100

百合莲子鸡蛋汤 / 100

菠菜羹 / 101

皮蛋黄瓜汤 / 101

茄汁茭白汤 / 102

白菜炖豆腐 / 102

冬瓜羊肉丸汤 / 103

三丝豆苗汤 / 103

玉米蔬菜汤 / 104

羊肉粉皮汤 / 104

黑豆羊肉汤 / 105

清汁羊肉汤 / 105

羊肉萝卜汤 / 106

洋葱牛肉蔬菜汤 / 106

牛腩蔬菜汤 / 107

南瓜四喜汤 / 107

丝瓜咸蛋肉丝羹 / 108

银耳雪梨瘦肉汤 / 108

荷兰豆肉片汤 / 109

奶汤白菜 / 109

南瓜排骨汤 / 110

肉片鸡蛋蔬菜汤 / 110

火腿鸡蓉汤 / 111

草菇鸡片汤 / 111

人参鸡块汤 / 112

双冬鹅肉汤 / 112



双花鸡肉汤 / 113
冬笋土鸡煲 / 113
清炖双冬鸡腿 / 114
滑鸡片丝瓜汤 / 114
香芋鸡煲 / 115
冬瓜炖老鸭 / 115
文蛤豆腐汤 / 116
鸭架豆腐汤 / 116
江南盐鸭汤 / 117
番茄鱼丸豆腐汤 / 117

●Chapter 05

天然蔬果汁：

简单好做 喝出美丽与健康 / 118

美肤芹菜汁 / 118
芦笋芹菜汁 / 118
白菜梨汁 / 118
番茄蜂蜜汁 / 119
洋葱黄瓜汁 / 119
香甜红薯胡萝卜汁 / 119
原味胡萝卜汁 / 120
蜂蜜鲜藕汁 / 120
木瓜汁 / 120
苹果菠萝汁 / 121
薄荷黄瓜汁 / 121
西柚汁 / 121

芒果橙汁 / 122
雪梨百合汁 / 122
葡萄菠萝杏汁 / 122
纯芒果汁 / 123
苹果香瓜汁 / 123
西瓜桃子汁 / 123

●Chapter 06

芬芳降脂茶饮：

利尿除油 消除水肿 / 124

桂香姜奶茶 / 124
车前草绿豆茶 / 124
西洋参莲子茶 / 124
乌龙芝麻茶 / 125
睡美人安眠茶 / 125
灯心竹叶茶 / 125
玫瑰薄荷茶 / 126
杞花决明茶 / 126
山楂通便茶 / 126
藿香降火茶 / 127
五子清心茶 / 127
西洋参黄芪茶 / 127
杞菊决明茶 / 128
三根清肺茶 / 128
川贝甘草茶 / 128
活血美颜茶 / 129
珍珠绿茶 / 129



蔬果美白茶 / 129
玲珑消脂茶 / 130
塑身美腿茶 / 130
菊花槐花茶 / 130
玫瑰参茶 / 131
迷迭香草茶 / 131
茉莉美肤茶 / 131
山楂降脂茶 / 132
人参降脂茶 / 132
薏米降糖茶 / 132
三花陈皮茶 / 133
黄芪丹参茶 / 133
青叶除瘟茶 / 133

●Chapter 07

健康面点小吃：

营养又美味 多吃也不胖 / 134
蔬菜饼 / 134
鲜肉茄子饼 / 134
紫菜煎饼 / 135
荷叶饼 / 136
杂粮饼 / 136
韭菜合子 / 137
玉米糊饼 / 138
牡蛎香煎饼 / 139
法式松饼 / 139
南瓜糯米饼 / 140
蛋糊饼 / 141





绿豆三角饺 / 142

鸡肉汤饺 / 142

菠菜水饺 / 143

四色蒸饺 / 144

鸳鸯饺 / 145

锅贴饺子 / 146

白菜饺 / 147

鲜虾元宝蒸饺 / 147

炸酥饺 / 148

小笼蒸包 / 149

翡翠包 / 150

红油馄饨 / 151

蛤蜊馄饨 / 151

黑米仔鸭包 / 152

香葱煎包 / 153

香菇烧卖 / 154

蟹黄汤包 / 154

翡翠烧卖 / 155

豌豆黄 / 156

煎饼果子 / 157

老北京窝头 / 157

芥末墩 / 158

陕西凉皮 / 158

田艾糍粑 / 159

新派油炸馓子 / 159

双皮奶 / 160

姜汁撞奶 / 160

冰糖芦荟 / 161

酒酿蛋 / 161

杏仁豆腐 / 162

龟苓膏 / 162

重庆串串香 / 163

川北凉粉 / 163

03

Part 特效减肥妙法随你挑——

最流行的减肥妙方大公开

● Chapter 01 | 蜂蜜减肥法 / 164

● Chapter 02 | 晚间番茄减肥法 / 166

● Chapter 03 | 苹果餐减肥法 / 168

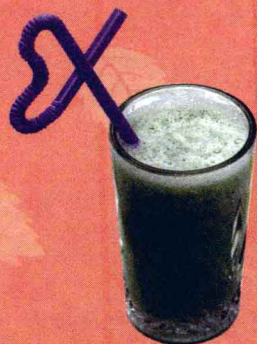
● Chapter 04 | 燕麦减肥法 / 170

● Chapter 05 | 生理期曲线减肥法 / 172

● Chapter 06 | 窈窕女最爱沐浴减肥法 / 174

● Chapter 07 | 用对方法，睡眠帮你减体重 / 175

● Chapter 08 | 穴位按摩法，点点就能瘦 / 175



附录 减肥瑜伽11式

每天动一动，健康又瘦身

人人都想知道的 减肥秘诀大公开

所有爱美的女人都渴望拥有苗条秀美、充满青春动感的迷人身材，为了实现这个理想想尽一切办法去减肥，但最终效果却并不理想。其实，在实施减肥计划的过程中，只要掌握了强效减肥食材、排毒瘦身的秘诀，以及坚持做瘦身运动，必定会使你事半功倍，轻松拥有健康、苗条的好身材！



Chapter
01

“钻石级”燃脂食材排行榜

当你面对丰盛的佳肴、品尝山珍海味、饱餐大鱼大肉的时候，是否对一些瓜果蔬菜熟视无睹？其实，这些瓜果蔬菜正是可以帮你刮掉身体油脂，减肥瘦身的好帮手。

+ 黄瓜

黄瓜清脆可口，具有清热、解渴、利尿的作用。黄瓜中含有丰富的纤维素，能够促进肠道排出食物残渣，减少人体对胆固醇的吸收。黄瓜中还含有一种叫“丙醇二酸”的营养素，能够抑制体内的糖类转变成脂肪，有减肥和调整脂质代谢的功效。

+ 茄子

茄子中含有多种维生素，紫茄中含有较多的维生素P，能够增强细胞黏着性，提高微血管弹性。医学研究表明，茄子能够降低胆固醇，还能防止高脂血症引起的血

管损害，可辅助治疗高血压、高脂血症、动脉硬化等病症。另外，茄子最好采取清蒸然后凉拌的方式食用，这样会更加健康，也凸显茄子的刮油作用。

+ 绿豆、红小豆

绿豆、红小豆当属夏季解暑佳品。医学实验证明，绿豆、红小豆能够有效降低血清胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白，明显减轻冠状动脉粥样硬化病变。常食绿豆、红小豆更能减肥瘦身，绿豆、红小豆可增加肠胃蠕动，减少便秘，促进排尿，可以使大腿和腰部曲线更加优美动人。

+ 香菇

香菇属于高纤维低热量的食物，可以有效防止肥胖。香菇具有消食、去脂、降压的功效。香菇中所含的纤维素能够促进胃肠蠕动，防治便秘，减少肠道对胆固醇的吸收。香菇中还含有香菇嘌呤等核酸物质，能够促进体内胆固醇分解。

+ 红薯

红薯热量低，食后又极易产生饱腹感，无论用作主食还是副食，都是一种良好的减肥食品。营养学研究发现，适量食用红薯能够预防心血管系统的脂质沉积，预防动脉粥样硬化，使皮下脂肪减少，避免出现肥胖。

+ 山楂

山楂有较强的降血脂和消除体内过剩脂肪的作用。山楂中含有山楂酸、柠檬酸、脂肪分解酸、糖类、维生素C、黄酮等营养成分，具有扩张血管、改善微循环、降低血压、促进胆固醇排泄而降低血

脂的作用。山楂是酸性食物，所以不宜空腹食用，也不宜过多久食，最好在饭后食用。



+ 胡萝卜

容易发胖的人，大多是因为其代谢能力差，循环功能不佳，使大量脂肪、水分堆积在体内，新鲜的胡萝卜汁就像一把强有力的刀，用来切断这种恶性循环。胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K、叶酸、膳食纤维等营养素。每天喝一点胡萝卜汁，可提高新陈代谢的速度及质量，自然地降低体重。

+ 冬瓜

冬瓜是非常好的减肥食品，冬瓜中不含脂肪，并且含有丰富的纤维、钙、磷、胡萝卜素等营养物质。冬瓜中还含有一种叫“丙醇二酸”的成分，能够有效防止体内脂肪堆积，从而起到减肥瘦身的作。冬瓜中所含的葫芦巴碱同样能够促进人体新陈代谢，抑制体内糖类转化为脂肪。

丝瓜

丝瓜含丰富维生素A、B族维生素、维生素C和钙、磷、铁等营养成分，对人体有益。此外，丝瓜中所含的皂甙和黏液能使大便通畅，且热量较低，利于减肥。

白萝卜

白萝卜中的芥子油能够促进胃肠蠕动、增加食欲、帮助消化。白萝卜中还含有一种淀粉酶，有助于消化，也有助于脂肪类食物的新陈代谢，防止皮下脂肪的堆积。白萝卜也具有通气和促进排便的作用，是非常好的减肥食物之一。

韭菜

韭菜中含有非常丰富的钙、磷、铁、蛋白质和维生素等多种营养物质，还含有大量的纤维素，能够加强胃肠蠕动，提高排泄肠道中过剩营养及剩余脂肪的速度，把肠道中过多的蛋白质、脂肪排出体外，防止脂肪在体内堆积。

海带

海带中脂肪含量非常少，热量也不高。海带中还含有丰富的碘，碘是一种重要的减肥物质。因为碘对甲状腺素的分泌起着重要的作用，

而甲状腺素的分泌能够控制人的能量代谢。缺乏碘会导致人体基础代谢低下，此时即使没有多吃，也很容易使人肥胖。

黑木耳

黑木耳是一种高纤维、低脂肪、水分多、矿物质多的食物。它还含有一种多糖物质，能够降低血中的胆固醇，具有减肥和抗癌的作用。

绿豆芽

绿豆芽所含的能量很低，含有丰富的纤维素、维生素和矿物质，有美容排毒、消脂通便、抗氧化的功效。从营养学角度看，绿豆芽的热量很低，每100克绿豆芽仅含8卡路里热量，而其所含的丰富纤维素却可促进肠道蠕动，具有通便作用，这些特点决定了绿豆芽具有减肥作用。

苹果

苹果中含有果胶质，这是一种可溶性纤维质，有助于降低体内胆固醇含量。苹果还富含粗纤维，能够大量吸收水分，减慢人体对糖的吸收，同时它能够刺激肠道蠕动，促进排便。苹果减肥是使人体摄入的热量减少，不足部分就需要体内积蓄的热量供给。体内的多余脂肪消耗掉，人自然会变瘦。

关于瘦身你不知道的13个窍门

是不是很郁闷为什么你的朋友即使吃了一大块奶酪蛋糕仍能保持苗条的身材，而对于你，一小口就足以“致命”？在减肥道路上你是否遇到了瓶颈？13个瘦身秘密，帮你跨越减肥瓶颈，成功拥有曼妙身材！

➤ 排毒要因症而异

有些女性会经常出现便秘的现象，根据中医理论，便秘可分为两类，即热秘和虚秘。

热秘：主要由体内热毒引起，需要用润肠的方法来进行通便。

虚秘：虚秘分气虚和血虚两种。气虚会使大肠传导无力；血虚是津枯不能滋润大肠。虚秘表现为虽有便意却难以排出，留存在体内使人感到非常难受，需要吃一些滋补的药膳来滋润身体。

➤ 粗粮、细粮搭配吃

粗粮中含有丰富的膳食纤维，虽不能为人体消化吸收，但能促进肠道蠕动、清理肠道内废物，促进食物残渣尽早地排出体外。细粮摄入过多，会造成体内纤维量不足，从而导致便秘。因此，女性要排毒，粗粮、细粮要搭配来吃。适宜的粗粮包括：玉米、燕麦、荞麦、高粱、小米、薯类，以及各种豆类，如黄豆、青豆、红小豆等。

➤ 饭前饮一杯茶或者一杯水

特别是出席丰盛的晚宴或者出外就餐时更需要这样做。因为你很有可能被美味佳肴吸引而过食，饭前饮茶或饮水能够增加你的饱腹感，自然抑制了食欲。此外，每天应保证饮用8杯水。适当地饮水或饮茶是减肥成功的关键。茶可以选择各种绿茶、茉莉花茶、菊花茶等。

➤ 聪明吃不等于少吃

让自己挨饿的减肥法实际上对减肥并没有什么帮助。因为一旦你进食减少，新陈代谢的速度也会随之下降，那么体内燃烧的热量就会变少，导致减肥失败。正确的减肥方案



应该是改变饮食结构，多吃新鲜的蔬菜、水果，这样摄入的热量会明显减少，但新陈代谢的速度并未改变，从而使得减肥成功。除了多吃蔬菜、水果外，还应吃大量富含膳食纤维的食物，直到吃饱为止，这样有利于肠道的蠕动。膳食纤维既满足低热量的前提，又能填饱肚子。

➤ 采用少吃多餐的饮食方案

正常情况下，每个人每天应进食三餐，从现在开始试着每天吃4~6顿饭，但每次都吃得很少。采用“少吃多餐”的饮食方法，可以使体内的血糖保持稳定，还能够使食欲不至于旺盛，可以有效避免由于饥饿而进食过量的情况出现。

➤ 准备一个饮食与运动的日记本

一定要记下你每天都吃了什么食物，吃了多少，以及健身运动的一些情况。不要忘记把你喝下的饮料也记下。这样就可以从日记本中找出你饮食习惯上的坏毛病，以便改正。

➤ 在超市购物时，要认真查看食品上的标签

当认真查看食品标签时，你也许会发现，有些食品的标签说明它是脱脂食品，但却含有很高的糖分。这

点应特别注意。此外，也应注意食品中标出的脂肪含量。专家们建议：在每天摄入的总热量中，脂肪的含量应少于30%。脂肪是减肥过程中的天敌，但减肥不代表绝食，而是关键在于吃什么，怎么吃。



➤ 喝汤减肥法

在午餐或晚餐中，试着喝一些比较清淡的鱼汤或番茄汤等清汤。研究证明，在每顿饭前喝一碗清汤，更有助于减肥。因为汤会使已经有些饥饿感的你产生饱腹感，减少摄入食物的量，从而不会导致身体发胖，且营养丰富。试一试在每顿饭前喝一碗清汤的减肥法，你会收到意想不到的效果。

➤ 麻辣汤是个“宝”

建议在午餐或晚餐的汤里加点辣椒。辣椒可以暂时性提升身体新陈代谢的水平。存在于辣椒中的辣椒素，能在短时间内刺激身体分泌诸如肾上腺素这样的荷尔蒙，加速新陈代谢，从而提升身体消耗脂肪的能力。但要记住不是辣椒油，而是真正的辣椒哦。

早餐非常重要

你相信吗？如果想加速新陈代谢和减肥，早餐是你一天中最重要的一餐。相关研究表明，吃早餐的人比不吃早餐的人更容易减轻体重。因为在睡觉的时候，身体的新陈代谢会减慢，而只有在你再次进食的时候，它才会回升。所以，如果你跳过早餐不吃，身体消耗卡路里的能力在午餐前都无法达到正常水平。这也就是为什么新的一天最好从一顿拥有300~400卡路里的早餐开始，它能立刻把你的新陈代谢带入“工作状态”。另外，早餐应该尽量多食用些高纤维食物。

牛奶多喝多漂亮

想要减肥的你快去抢购低脂奶制品吧！研究表明，每天喝3~4次牛奶、酸奶并吃奶酪的女性比不吃奶制品的女性能够多消耗70%的身体脂肪。原因其实很简单，奶制品中的钙和其他物质能够提升身体的新陈代谢能力，向身体传递更快燃烧脂肪的信号，而浓缩的橙汁就做不到。这一特性在奶制品上体现得要比其他含钙的食物（比如大豆或浓缩橙汁）明显得多。所以，当女性每天摄入

3份奶制品和1200毫克钙的时候，会最大限度地消耗脂肪。

酒和正餐不可兼得

想在餐前来一两杯鸡尾酒吗？劝你要三思。研究表明，餐前饮酒会导致多摄入大约200卡路里热量。并且，人的身体会优先消耗酒精，也就是说，剩下饮食中的热量就很有可能被以脂肪的形式储存起来。如果你真的太想喝酒了，建议你改喝红酒，一杯红酒中只有80卡路里的热量。

打破你的锻炼规律

只要时间允许，就尽量把锻炼分成两次进行。比如，如果早上做了15分钟的举重练习，那么就把30分钟的散步留给中午或者晚上。这样你会多消耗100~200卡路里的热量。如果真的没有时间锻炼，那就在一天中多爬几次楼梯，多走路。即使再微不足道的运动也足以提升你的新陈代谢能力。



都市生活中，白领女性发胖的人越来越多，肥胖绝非好事，对女性而言，尤其是腹部肥胖所带来的危害绝不仅仅在于影响外在的靓丽形象，还会是身体不健康的表现。抵御腹部肥胖，才能让女性更健康、更漂亮。那么，导致女性腹部脂肪增多的原因到底有哪些呢？

原因1：久坐

每天朝九晚五地坐在办公桌前，对着电脑，工作紧张而忙碌，令不少白领丽人腹部变得有点像“游泳圈”。缺乏运动及午餐后便坐着工作的女性，其腹部最容易出现“小肚腩”。

原因2：长期穿低腰牛仔裤

低腰牛仔裤是许多女性的最爱，露出小蛮腰既流行又性感，可是低腰牛仔裤穿久了，容易导致脂肪往上移动，形成“游泳圈”。因为低腰裤是卡在小腹上，靠近骨头附近，裤子没有卡住腹部，所以常常是腰围已经增加了却还不知道。这也是现代女性腹部容易堆积赘肉的原因。



低腰裤不仅不适合胖的人穿，瘦的人同样也不适合，因为瘦的人骨盆相对突出，

穿紧身低腰裤时，股外侧皮神经会被勒住，大腿外侧容易出现麻痛，一碰骨盆处附近皮肤，就会感觉好像被电到般痛麻，使人非常不舒服。

女性若要穿低腰牛仔裤，建议减少穿着时间，也不要穿得太紧，免得影响血液循环。脱下低腰裤后，要换穿宽松衣物，也可抬高双腿、倒立来改善症状。

医生提醒，流行可以赶，但要量力而为，不会为了赶时髦而赔掉健康，那就太得不偿失了。

原因3：睡眠过少

一项最新研究发现，睡眠过少容易导致女性腹部和腰部肥胖，缺少深度睡眠和少梦也容易导致女性肥胖。

瑞典乌普萨拉大学日前发表公告说，约400名女性参加了该校研究人员的这一研究，研究人员在她们身边设置了专门的仪器，记录她们每天睡觉的不同阶段和各个阶段坚持的时