

法方肥減的康健而確正您供提

材身與物食

譯明 方・著原克巴成艾.S / 克欽爾艾 M.L



計劃肥減康健

國立臺灣大學社會科學院社會學系

材身與物食

編輯：王· 臺灣大學社會學系 / 社會學研究所



法方肥減的康健而確正您供提

材身與物食

譯明 方・著原克巴成艾.S / 克欽爾艾 M.L.



計畫肥減康健



食物與身材

譯者：方明◇特價九十五元

出版者□大眾書局□高雄市五福四路一四六號□郵政劃撥儲金帳戶
四〇〇〇一號□電話（〇七）五五二七六六號□發行者：大眾書局
□發行人□王餘德□本局業經行政院新聞局核准登記□登記字號局
版台業〇五四五號□印刷者□美光美術印刷廠□台南市塩埕七號□

68.12.初版

原文序

爲身材肥胖而煩惱的人們，這本書正是你（妳）不可不看的一本書，因爲書中所寫的內容正是爲了解決你（妳）的煩惱。而且書中所學的各種計畫也正是爲了讓你（妳）從此與肥胖絕緣，而永遠保持一付苗條的身材。因此這本書對你（妳）的減肥工作必能有相當助益。若誠如我們所希望的，在你（妳）的減肥過程中，本書能派上用場，有所助益，那我們就感到無限滿足了。

只要你（妳）能按照本書上的計畫去實行的話，你（妳）一定能恢復正常的體重，而且保持標準的身材。相信你（妳）的人生也因此更加光輝燦爛。按照本書所寫的計畫而達到減肥目標的各位就是我們活生生的證人，沒有各位的身體力行，我們書中所寫的內容就變成了一堆只是死板板的文字而已。請讓我們將你（妳）的照片和寶貴的意見刊載在本書上。對從各方面而來的鼓勵，謹此深致謝。本書的書名也是特意爲各位而取的。

L. M. 艾爾欽克

S. 艾成巴克

刊頭語

日本曾經發動了最大錯誤的戰爭，以致使得各國民窮財盡。戰後本著對和平的無限期希望邁向了一個新的時代，迄今已有二十九個年頭。各國現在正向著以驚人速度發展的科學時代邁進，而在此不斷變遷的年代中，文明的本質呈現了其真面目。此刻正是一個必須深思的過渡期，公害問題不能不即刻想辦法加以解決，而且不能無視於因為營養之良好而深受肥胖問題所煩惱的人們。健康是一個人成就事業的基礎，在此日新月異的物質文明中，人類要如何才能擁有一個健康的身體呢？肥胖的原因當然不能一概歸之於現代人類的飲食習慣，它也可說是現代的一個普遍現象。肥胖對一個人的健康產生了極大的壞影響是吾人必須面對的事實。要想由肥胖的身體恢復到正常的體重，不是單單想辦法使外表的身材變得苗條而已，如果不能過著健康的生活，那麼一切努力都是枉然。

我們一直希望能儘早出版一本指導人們如何脫離肥胖煩惱的書。好不容易，我們終於在美國發現了一本最理想的書本。那就是本書。原作者 R·S·艾爾欽克和 S·艾成巴克兩博士以畢生精力嚴肅地從事著連醫生都敬而遠之的肥胖問題的研究工作。他們所作的努力正是那些迫切地想解決肥胖問題的人們所期待的，因此，我們將本書翻成了本國文字加以發行。

本書的內容是兩博士長期對於肥胖問題的研究和治療成績的結晶。兩位博士自己本身也是一度為肥胖問題而煩惱，當然現在他們都已適度地減肥，維持了正常的體重，而書中的一言一字就是他們本身減肥的體驗，他們利用本書向人們述說了減肥的經過。言中不僅敘述了減肥的方法，同時也說明了

如何永遠保持苗條的方法，這些方法都具有劃時代的意義。因而也使得本書成爲一本劃時代的作品，它使得讀者們產生了新的人生，也帶給了讀者們難以言喻的喜悅。

我們確信本書能成爲肥胖人們的人生新指標，因此希望本書在廣大讀者中能獲得共鳴。本書的裝訂堅固、豪華。謹此對全國爲肥胖問題而煩惱的男女老幼盡一份我們的責任，這正是我們刊行此書的目的。

一九七四年 七月

International Times

第一章 前 文



從今天起開始實行

首先，請打開本書的第108和109頁，雖然只是薄薄的二頁，但是當你（妳）按照裡面所寫的事項去實行時，你（妳）就開始和肥胖的煩惱分道揚鑣。

當你（妳）開始按照108和109頁上所寫的方法實行時，你（妳）再從第1頁看到第147頁。

實行計畫時

❖ 若沒有乾李子（西洋李子）和杏子的話……

請每天用大湯匙三湯匙的乾葡萄代用。

❖ 蛋白質必不可缺少。

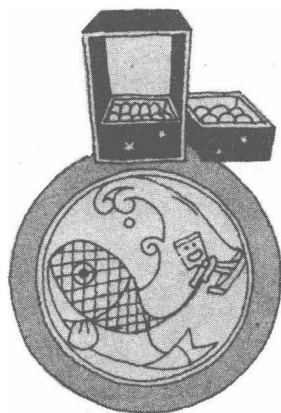
吃脂肪少的魚（鰈、比目魚、鯛類等）、肉（鳥、豬、牛等）和大豆就可以了，但是請勿食用烏賊和章魚，因為其中含有膽固醇。

❖ 肝臟、腎臟等內臟有毛病的人……

在實行計畫之前，請先和醫生詳細商量。

❖ 懷孕中……

在生下小孩後，再按照書中計畫實行。並非是現在實行才可減肥，因此稍微延後無所謂，不用太急……



❖特別要避免的食物是……

糖分、鹽分與酒類和你（妳）的肥胖有非常密切的關係，因此請儘量避免食用它們，至於詳細的原因請參閱35頁和125頁，其中有詳細的說明。

❖慢慢地吃，不要狼吞虎嚥

這是件很重要的事情。儘管你（妳）吃了很適當的食物，但是若不能慢慢地吃，而一味狼吞虎嚥，那麼對減肥的效果將會降低，而你（妳）這種囫圇吞棗的習慣也正是你（妳）身材所以肥胖的原因之一。詳情請參看第65頁……。

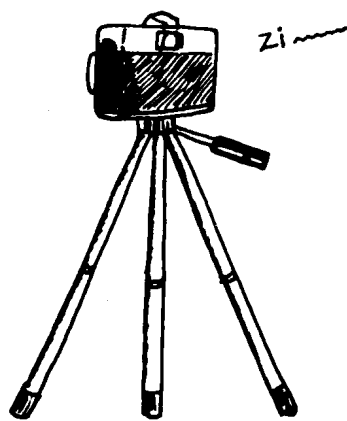
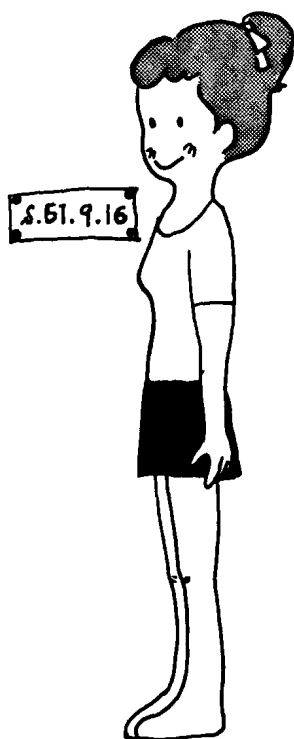
務必要照相

照相具有兩種意義。其一是藉照相以了解自己當前的狀態，看清楚自己當前的體態。其二是照相所得的相片得以成為了解減肥進行狀態的寶貴資料。

首先在實行計劃之前照相，然後在減肥九公斤後再照相，將這些相片貼在計畫專用的相簿中。如此一來，你（妳）體型的變化便可一目了然。（在本書 102~104 頁中有詳細說明。）

以下面的方式照相

照一張正面相和一張側面相。不要穿太寬鬆的衣服以免遮蓋了身體的型態；也不要斜著身體照相，另外一點很重要的事不可忘掉，在畫面上要找個地方寫上照相時的日期。若能將日期直接照入鏡頭內，那當然很好，否則在旁邊貼上橫的紙條或注明在相片上（注意不要將身體的線條遮蓋住了）。

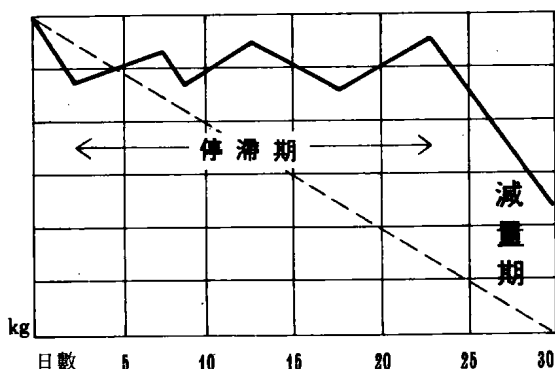


停滯期

——儘管一時無法如願地減肥，

但是請勿就此死心斷念——

在你（妳）實行計畫之前，要先



了解一種可能發生的現象。也許雖然你（妳）很忠實地按照書中的計畫實行，但是體重却沒有降低的跡象，這時的你（妳）說不定要對書中所寫的計畫發生懷疑了，不用擔心，這種現象的發生是由於你（妳）進入了停滯期的緣故。任何人都可能產生停滯期這種生理現象。經過這段時期後，體重就會急速減輕，而停滯期正是給予身體作這方面的準備工作。至於停滯期的長短則因人而異。但是若超過兩個星期的話，你（妳）就該注意了，不妨查查自己是否忠實地實行計畫？是否按照書中的指示去做？

想必對於停滯期大家已有所了解。在計畫的實行中，若體重沒有減輕，請閱讀168~177頁，不要失望，繼續按照計畫實行下去。

保持減肥後身材的方法

——減肥後很快地身體又肥胖起來，真是令人傷透腦筋——

當體重減輕至預定目標時，我們可說就進入了計畫的第二階段。但是有時好不容易減肥了的身材又很快地恢復了肥胖的老樣子，真是令人傷透腦筋，因此本書教你（妳）如何擬定計畫，加以實行，以保持減肥後的身材。首先將減肥前的體重、身材的有關數字寫在149頁的表上，在

達到減肥的目標時，再將當時體重、身

材的數字寫在149頁的表上，其中包括減

肥多少公斤、多少公分的數字在內。接

著將減肥所發的時間和平均每個易期減

肥多少公斤、多少公分的有關數字也記

入裡面。如此一來，這張表就可充分顯

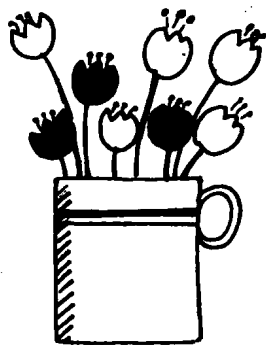
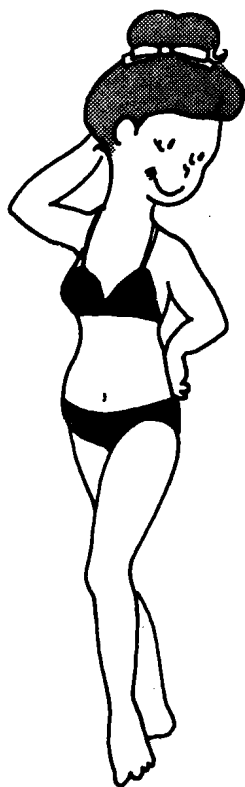
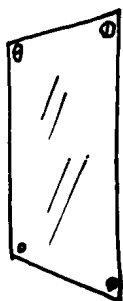
示了你（妳）努力的成績。當你（妳）

看到這張表時，一方面為自己努力的成

果感到驕傲，一方面也激勵自己如何再

擬定妥善的計畫，以保持自己減肥後的

身材。



保持身材的計畫並沒有特別困難之處。只要能達到減肥的預定目標，那麼保持減肥後的身材所需的計畫可說非常簡單。只要將那長時期以來由於錯誤的飲食習慣因而導致身體肥胖的壞習慣改正過來就行了。

一旦減肥到自己所預定的體重時，請閱讀本書的148~165頁，確實遵守165頁中的十條規定，那麼就可保持減肥後的身材了。請自我約束，下定決心貫徹始終吧！

如此一來，你（妳）一生再也不會為肥胖的問題而煩惱了。

問題和解答

在實行本書的計畫時，若有不明白的地方……：

一問：完全不知道實行那部分的計畫才好？

答：請實行108和109頁上所寫的計畫。除了表上所寫的之外，另外也可食用豆腐、芋、涼粉、大豆、白色魚（鯛類）、海藻類（昆布、裙帶菜）等。達成標準體重後，再按照148~165頁的計畫去實行。

二問：進入第二階段時，還可食用第一階段的食物嗎？

答：沒有關係。

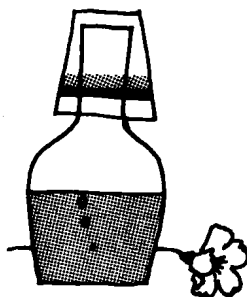
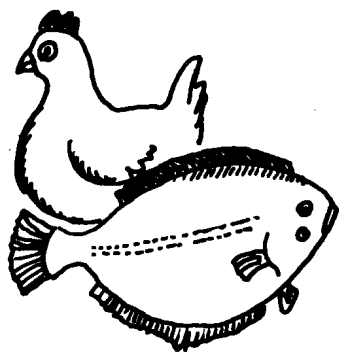
三問：乾燥的李子和杏子找不到時……？

答：乾燥的李子是西洋李子，在超級市場或百貨店的乾燥食品出售處可以買到。若是真的無法購買到時，每天可用大湯匙三湯匙的葡萄乾代用。葡萄乾雖然有一點甜味，但是因為它是天然的食物因此沒有什麼關係。

四問：找不到不含砂糖的蘇打水。

答：在第一階段（減肥中）時，由於市場上有出售 aiet pepsi cola，可買來喝沒有關係。至於進入保持減肥後身材的階段的計畫時，可飲用含100%的果汁。

五問：維他命劑以什麼製品比較好呢？



答：綜合維他和劑比較好，詳細情形可和藥店商量一下。

六問：含蛋白質的食物要食用多少較好呢？

答：數量並沒有一定的限制，照平常所食用的數量就足夠了。通常所謂含蛋白質的食物是指脂肪少的魚（鯉、比目魚、鯛類等）、肉（鳥、豬、牛等）和大豆。烏賊和章魚由於含有膽固醇，請不要食用。

七問：何以由穿著鞋子所量取的身高，可以推算出各人應有的標準體重呢？

答：因為穿著鞋子時，背脊會自然挺直，因此可以量得正確的身高。

八問：馬上就可以按照書本的計畫實行嗎？

答：爲了早日擁有健康、標準的身體，照理說在拿到本書後就應該開始按照書中的計畫去實行。（當然仔細地閱讀本書，充分了解其中的內容是不可缺少的一件事）但患有腎臟病等內臟疾病的人，事先要和醫生商量一下才好。（本書的96頁有詳細的說明）。

九問：懷孕中，也可按照書中的計畫實行嗎？

答：當醫生通知你已懷孕時，要停止實行計畫，稍作休息，直到嬰兒離乳後，再繼續實行減肥計畫。無須過於慌張，欲速則不達。再說這時期也很容易自然地瘦下去……

十問：前一週減肥了三公斤，而這一週却一點都沒有減肥，到底是什麼原因呢？

答：對這類事情根本不用擔心，請按照原來的計畫繼續實行下去。這種現象的產生只是因爲你（妳）進入了停滯期的緣故。（請閱讀本書的168~176頁，就可完全明瞭）。

十一問：爲什麼要喝那麼多的水呢？難道不會發生水腫現象嗎？

答：在我們減肥的計畫中，喝水是件很重要的事，只要按照書本中所指示的那樣去飲用水分，絕不會有什麼水腫的現象發生。請再一次的閱讀117頁和182、185頁，以了解何以要喝水的道理。

十二問：一般的調味品和香辣調味品要使用那些比較好呢？

答：除了蛋黃醬和鹽分要有節制外，其他的東西（例如胡椒、大蒜、薑、番茄醬……等）都可食用。醬油和豆醬雖然含有鹽分，但是只要食用少量而不過分的話，沒有什麼關係，醋也可使用。

十三問：在實行計畫時，月經不順……？

答：一時的月經週期混亂不足為慮。（本書的86、92頁中有詳細的說明）。

上面所列舉的都是一些時常被大家所提出的問題以及它們的解答。若是你（妳）還有什麼疑問的話，請翻開本書215、228頁參考參考。