

让你越吃越瘦的

主编 李晓娟

43种食物



时尚减肥 妙招精粹

随意谗嘴 尽享美味

捧读此书 轻松瘦身



人民军医出版社
金盾出版社



让你越吃越瘦的 43 种食物

RANGNI YUECHUYUESHOU DE 43 ZHONG SHIWU

主编 李晓娟

编者 李晓娟 王晓莉 于冬梅

董 轶 谢 炜

人民军医出版社 金盾出版社

北京

ISBN 7-80157-282-2 28252822 21937522

图书在版编目(CIP)数据

让你越吃越瘦的43种食物 / 李晓娟主编. — 北京: 人民军医出版社, 2005.11

ISBN 7-80194-853-X

I. 让... II. 李... III. 减肥—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第068274号

策划编辑: 闫树军 崔晓荣 文字编辑: 周励 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版: 人民军医出版社 发行: 金盾出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市复兴路22号甲3号 邮编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 10.875 字数: 237千字

版次: 2005年11月第1版 印次: 2005年11月第1次印刷

印数: 00001~10000

定价: 23.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内容提要

随着生活水平的提高，人们所吃的食物越来越精细了，身体肥胖的人也越来越多了，肥胖成了令不少人烦恼的问题，因而迫切希望减肥。医学专家认为：肥胖症是受生物、行为、环境等因素共同影响的一种多因素性疾病，应提倡采用综合疗法治疗，即膳食疗法、运动疗法及行为疗法并用。

据此，本书作者向人们推荐了紫菜、芹菜、苹果、红薯。牛奶等 43 种最适合肥胖人群食用的食物，并介绍了食用方法，书中还介绍了科学的减肥理念和许多实用的方法，有很强的指导性和实用性。本书话题新颖活泼、语言机智幽默、使人一读就懂，一看就会，一用就灵。适合愿意减肥的朋友阅读参考。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 周励

前言

面对现在市场上大量的减肥药品，美国辉瑞制药公司发布了最新研究成果。该报告称：到目前为止，全球范围内真正的减肥药品并未产生！

此消息一出，全球哗然。众所周知，由于世界上肥胖人数激增，减肥，已经被列为保健措施的重要内容。国际肥胖问题特别工作组公布的最新调查结果显示：全球目前有17亿人体重超标，需要减肥的人数约占全世界人口的1/4。而在美国，这个问题尤其明显。美国联邦疾病控制和预防中心的资料显示，美国目前有多达2/3的国民超过了正常体重。许多美国人都寄希望于服用药品来减肥，希望小小的药丸可以化解大片的脂肪，于是减肥行业空前繁荣。减肥市场更像是一块令人垂涎的蛋糕，减肥广告洪水猛兽般冲击着国民的眼球。但是，美国的肥胖人群并没有因此而减少，反而越来越趋于低龄化，那迎面而来的压抑感从另一个侧面说明了减肥来之不易。

市场调查表明：全球只有两种减肥药——西布曲明(Sibutramine)和奥利司它(Orlistat)对人的体重控制有一定疗效。西布曲明由德国克诺药厂研发，1997年被美国食品和药物管理局批准上市，它主要通过作用于大脑、增加饱腹感而抑制过量进食，但是它的副作用是容易导致高血压。奥利司它由瑞士罗氏公司开发，1999年被美国食品和药物管理局批准上市。它是胃肠道脂肪酶的抑制药，能减少30%的脂肪摄入。它的副作用是容易出现腹痛、腹泻。

美国辉瑞公司认为真正的减肥法不是以降低全身体重为目标，而应以降低肥胖并发症为最终目的。这是该公司科技副总裁彼得·科尔和研究中心高级主管安德鲁·斯维克在弗吉尼亚威廉斯堡的肥胖症会议上提出的观点。他们提出，与肥胖相关的多种疾病的研究，一直是辉瑞科研的重点。正是基于长期研究的结果，才发现市场上的减肥药只是以减轻体重为目的，并不具备减少肥胖并发症的效果，对于那

些肥胖到已经影响健康的人群来说，服用减肥药并没有实际意义。而且从医学角度来评价减肥的功效，首先是看其能否降低肥胖的严重并发症，其次才是美观的要求。辉瑞的这一论断对于热销的减肥药市场以及渴望依靠药物减肥的人来说，都无异于是当头一棒。

医学专家们建议：肥胖症是受生物、行为、环境因素共同影响的一种多因素性的疾病，应提倡综合疗法，即膳食疗法与运动疗法、行为疗法并用。在此基础上若仍不能控制体重，再辅以药物疗法或其他疗法，如手术治疗等。要想有效而安全地减肥，需要多种手段共同使用。尤其需要提醒的是，对于一些没有被诊断为肥胖症的人而言，根本没有必要服用减肥药。即使真的患了肥胖症，一般也只建议进行几周到几个月的短期用药。

那么世界上有没有真正的减肥药呢？

其实，科学合理的进食就是不花钱的减肥药。



引言

2003年第12期《科学24小时》杂志上,宁在兰发表了一篇“15种食物让人愈吃愈瘦”的文章,文章是这样写的:

随着人们饮食的越来越精,身体肥胖的人越来越多,减肥成了不少人烦恼的问题,下面的15种食物最适合减肥的人群,它能让人愈吃愈瘦。

1. 紫菜,紫菜除了含有丰富的维生素A、B₁及B₂,最重要的就是它富含丰富的纤维素及矿物质,可以帮助排出身体内之废物及积聚的水分。

2. 芝麻,它的“亚麻酸”可以除去附在血管内壁上的胆固醇,令新陈代谢更好,减肥就轻松得多。

3. 香蕉,香蕉虽然热量很高,但脂肪却很低,而且含有丰富的钾,又饱肚又低脂,可减少脂肪积聚,是减肥的理想食品。

4. 苹果,苹果含独有的苹果酸,可以加速代谢,减少下身的脂肪,而且它含钙量比其他水果丰富,可减少导致下身水肿的盐分。

5. 红豆,红豆所含的石碱酸成分可以增强大肠的蠕动,促进排尿及减少便秘,从而清除脂肪。

6. 木瓜,有独特的蛋白分解酵素,可以清除因吃肉类而积聚在下身的脂肪,而且木瓜肉所含的果胶更是优良的洗肠剂,可减少废物在身体内积聚。

7. 西瓜,它是生果中的利尿专家,多吃可减少留在身体中的多余水分,而且本身的糖分也不多,多吃也不会致肥。

8. 鸡蛋,鸡蛋内的维生素B₂有助去除脂肪,它蕴含的烟酸及维生素B₁可以除去身体的肥肉。

9. 西柚，大家早知西柚热量极低，多吃也不会肥胖，其实它亦含丰富的钾，有助减少身体的脂肪和水分积聚。

10. 黄瓜，黄瓜完全不含脂肪又美味，说到底也是减肥必食之物，原来它的丰富植物纤维更可以使下体的淋巴畅通，防止腿部肿胀。

11. 菠菜，因为它可以促进血液循环，这样就可以令距离心脏最远的一双腿，吸收到足够的养分，平衡新陈代谢，达到排毒瘦身的效果。

12. 西芹，西芹一方面含有大量的钙质，可以补“脚骨力”，另一方面亦含有钾，可减少身体的水分积聚。

13. 花生，含有极丰富的维生素 B₂ 和烟酸，为人体提供优质蛋白，长肉不长脂，还可以消除身体脂肪。

14. 无花果，除了维生素 E 是它的强项外，其纤维亦十分丰富，可以加快分解脂肪的速度，避免积聚过多的脂肪。

15. 西红柿，吃新鲜的西红柿可以利尿并消除腿部疲劳，减少水肿，如果是生吃的话，效果就更好。

这篇文章虽短，但对于那些爱吃又想减肥的人来说，是一个真正的好消息。为了让读者更多地了解减肥食物，本书收集了 43 种减肥食物及食用方法，并链接了许多实用的减肥理念和方法，有很强的指导性和实用性。



让你越吃越瘦的43种食物

最 月

目 录

家庭减肥膳食的重要性 / 1	1
01 减肥食物——紫菜	4
减肥的魔力 / 9	9
02 减肥食物——苦瓜	10
十五日减肥法 / 16	16
03 减肥食物——芹菜	19
了解卡路里 / 25	25
04 减肥食物——香蕉	27
吃菜喝汤的忠告 / 37	37
05 减肥食物——西红柿	38
保持着一颗“瘦身”的心 / 46	46
06 减肥食物——南瓜	47
细嚼慢咽 / 53	53
07 减肥食物——韭菜	54
一个月瘦掉 15 斤 / 59	59
08 减肥食物——苹果	61
减掉 73 斤 / 69	69
09 减肥食物——黄瓜	70

让你越吃越瘦的43种食物

目 录

目 录

吃水果减肥的窍门 / 77

减肥食物——草莓 78

晚饭后的运动 / 82

减肥食物——红薯 83

刘嘉玲的减肥妙方 / 89

减肥食物——西瓜 90

明星减肥的四大门派 / 97

减肥食物——柚子 99

“万人迷”的减肥秘方 / 106

减肥食物——茄子 108

绷带包扎瘦身法 / 113

减肥食物——洋葱 115

林青霞的饮食经 / 121

减肥食物——胡萝卜 122

女明星的“独门功夫” / 127

减肥食物——芦笋 129

七日瘦身汤 / 132

减肥食物——橘子 134



让你越吃越瘦的43种食物

目 录

目 录

舒淇的“闲晃”减肥秘诀 / 140

减肥食物——猕猴桃 141

不可不知的减肥误区 / 146

减肥食物——冬瓜 148

明星减肥的苦乐经 / 157

减肥食物——菠菜 159

饮食的三大原则 / 165

减肥食物——柠檬 167

认清减肥药 / 172

减肥食物——木瓜 173

“闻鸡起舞”助减肥 / 185

减肥食物——竹笋 186

随意馋嘴，轻松瘦身 / 191

减肥食物——萝卜 192

糖类减肥法 / 199

减肥食物——豆芽 201

女性减肥要避免四个时期 / 206

减肥食物——牛奶 208



让你越吃越瘦的43种食物

目录

目 录

九个国家的最新减肥法 / 216

减肥食物——兔肉 218

减肥全方位 / 223

减肥食物——牛肉 227

跳绳减肥法 / 231

减肥食物——鸡肉 232

完全时尚比例公式 / 239

减肥食物——杨梅 241

餐桌上的原则 / 244

减肥食物——山楂 245

吃米饭的原则 / 251

减肥食物——红枣 253

不同血型的饮食原则 / 259

减肥食物——香菇 262

三个减肥食谱 / 267

减肥食物——土豆 269

一周的饮食减肥清单 / 273

减肥食物——菜椒 277



让你越吃越瘦的 43 种食物

目 录

五种最时尚的减肥 / 281	
减肥食物——辣椒	283
三周训练计划 / 291	
减肥食物——大蒜	294
食物搭配减肥法 / 302	
减肥食物——海带	304
四大瘦身茶方 / 310	
减肥食物——牡蛎	311
王文远教授设计的瘦腰饮食处方 / 316	
减肥食物——玉米	318
有助于减肥的十四个生活细节 / 322	
减肥食物——荞麦	325
记下你的减肥日记 / 329	
减肥食物——燕麦	331

家庭减肥膳食的重要性

专家认为,家庭减肥膳食很重要,应注意以下几点。

① 在保证身体健康的同时,减肥者应选用热量低的食物。

保证健康就要平衡膳食,也就是要求每人每日膳食应包括以下四类食物:粮食类;肉蛋奶大豆类;蔬菜水果类;烹调油类。减肥者的膳食安排也不例外。实践证明,同种类的食物所含的热量各不相同,减肥者在膳食安排中应尽量选择热量低的食物。如鱼、虾、蟹肉、海参、海蜇等水生动物,由于脂肪低,所含的热量均低于其他肉类;禽类食物中,飞禽类的热量低于填肥禽肉的热量;畜肉中,牛羊肉的热量低于猪肉的热量,瘦肉低于肥肉;在奶制品中,脱脂牛奶比全脂牛奶的热量低;同是蔬菜,绿叶蔬菜、瓜类蔬菜的热量比根茎类蔬菜热量低。因此,减肥者要在日常饮食中注意选择食用。

② 主食不可偏废,而且要注意粗细搭配。

粮食是人体糖类的主要来源,用以满足人体对热能的需要,同时供给人体一定量的蛋白质、B族维生素、矿物质和膳食纤维。我国自古以来就主张“以谷为养”,认为谷物乃人体颐养精力之必需。减肥者同样需要粮食作为膳食的主要内容。在主食的安排中应注意,粗粮细粮搭配食用,不要只吃精米精面。因为与细粮相比,粗米杂粮中含有更丰富的维生素、矿物质,特别是膳食纤维,能增加饱腹感。另外一些杂粮如燕麦、荞麦、玉

米、红薯等都具有降脂降压、清热通便、防止代谢性疾病等食疗作用。所以经常食用些粗粮，对减肥有益。

③ 多吃蔬菜和水果。

蔬菜和水果不仅含水分多，体积大，热量低，而且是维生素和矿物质的丰富来源。尤其是新鲜的绿叶蔬菜，含有丰富的维生素C、胡萝卜素、维生素B₂、钙、铁、锌、铜、镁和钾。多吃含热量低的蔬菜和水果，有利于调节生理功能和减轻体重。另外，蔬菜水果中还含有丰富的膳食纤维，多项研究表明，膳食纤维有明显的去脂降糖、帮助消化、促进肠蠕动和消利大便等功能，能有效减肥。肥胖者每日应吃500克以上的蔬菜，特别是深绿叶蔬菜等。食量大者，应把饭量减至正常量。为减轻饥饿感，可补充黄瓜、西红柿、萝卜等。另外还要注意瓜类和食用菌类的食用，有利于增进健康，减轻体重。

④ 讲究烹调方法、降低膳食热量。

同样的原料，由于烹调方法不同，做出食品所含的热量相差很大。采用蒸、煮、炖、煨、清炒、氽、卤、炆、凉拌等烹调方法，使用的烹调油少，则菜肴的热量低。用煎、烹、炸、油焖、干烧等烹调法，使用的烹调油多，则菜肴的热量高。另外，一些口味较浓重的菜肴加明油或糖，如鱼香味型、糖醋味型、家常味型的菜肴热量也高。为了降低膳食中的热量，减少热量摄入，减肥者宜选用那些含热量低的烹调方法，并应选用植物油，不用动物油。

⑤ 宜食用具有减肥作用的食物。

自然界中有许多食物具有减肥、轻身、降脂功能。肥胖者的

膳食安排中，应注意这些食物的选择应用。

⑥慎用高热量、高脂肪、高胆固醇食物。

限制高热量、高脂肪和高胆固醇食物。避免食用纯糖、巧克力、糖果、甜点、冰淇淋、甜饮料、花生、松子、蜂蜜、肥肉、黄油、奶油、内脏、动物脑、鱼子、动物油脂等。

用豆类、蔬菜、水果、坚果、中低淀粉

膳食纤维、低脂肪、低糖、低盐、低热量

减肥食物——紫菜

有人说：“紫菜，漂浮于水中，悠然轻盈，恰似紫色霓裳羽衣。”给它赋予了诗情画意。也是，吃的东西首先要有看相。

紫菜，因其薄如纸片，故有“纸菜”的名声。为红毛菜科甘紫菜的叶状体，是一种生长在浅海岩石上的红藻门类海生植物，藻体呈膜状，紫色或褐绿色，由单层或双层细胞组成，形状因种类而异。

紫菜在我国有着悠久的食用历史，《尔雅》中就曾提到了紫菜，《齐民要术》中也记载了紫菜的食用方法。据有关报道，全世界紫菜的种类约有五十多种，我国沿海生长的就有十多种，主要有体长片薄的长紫菜、呈圆形的圆紫菜、褐绿色的坛紫菜，还有边紫菜、甘紫菜、经紫菜、条斑紫菜等。紫菜过去多为野生，我国从20世纪60年代开始人工养殖，产于我国沿海的辽宁、山东、江苏、浙江、福建、广东等省区。紫菜采集后干燥备用，但不宜多晒。

素有“岩礁骄子”之称的紫菜，由于它味道鲜美，爽口宜人，一直深受人们的赞许和青睐，被视为珍贵海味之一，尤其在广东汕头、闽南厦门和泉州一带，许多人几乎常年用紫菜做汤肴、制煎饼吃。日本人对紫菜更是情有独钟，国外有学者对日本的“长寿村”调查发现，该村居民几乎都有常食紫菜、海带等海藻类食物的习惯。不少学者认为经常食用紫菜可延年益寿。

我国历代医家对紫菜的强身保健价值十分看重，他们的不少精辟论述与当今紫菜防治高血压病有关，如唐代食疗专家孟诜在《食