

轻松瘦身

10公斤

健康不复胖的
3合1减肥法

体重控制顾问
陈思廷◎著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松瘦身10公斤/ 陈思廷著. —北京: 中国轻工业出版社, 2002.1

ISBN 7-5019-3491-6

I.轻… II.陈… III.减肥-方法 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第079915号

版权声明:

原书名: 轻松瘦身10公斤

原出版社: ©台视文化事业有限公司

版权所有, 翻印必究

责任编辑: 许 析

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 孟寿萱 封面设计: 江楚明

版式设计: 郎 艳 江楚明 责任校对: 方 敏 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京百花彩印有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本: 889×1194 1/20 印张: 7

字 数: 150千字

书 号: ISBN 7-5019-3491-6/TS·2112

定 价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-3803

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

轻松瘦身10公斤

健康不复胖的3合1减肥法

体重控制顾问
陈思廷◎著



〔自序〕你也可以半年内减掉10公斤

每当朋友看到我的求学背景，总会好奇地问：“药剂师的收入和工作挑战性，不是比学营养的来得高吗？为什么你拿到药剂师执照后，反而决定继续读‘食品营养’的硕士课程呢？”一谈到这个问题，便不禁令我回想起自己曾走过的减肥历程。

美食生活的悲惨下场

我从小就生长在一个崇尚美食的家庭。我的母亲是个烹饪高手，因此求学时我的午饭永远是全班最多彩多姿的。长大后，我对烹饪的喜好更是不亚于母亲，不但四处寻找风味独特的餐厅美食，回家后更反复将品尝过的美食应用于自身的烹饪。年轻时，由于新陈代谢比较旺盛，活动量也大，因此吃得再多也不会胖；然而，随着年纪渐增，体重也开始逐渐呈正比的向上爬升，由大一时的51公斤升至大四的61公斤，腰围也由66cm扩充到76cm。每当同学看到我都会一直相劝：“你不要再胖下去了！这么胖，看起来好像老太太！”

当时我尝试过各种减肥方式，从洗桑拿、推脂、喝瘦身茶、穿瘦身衣到参加运动量相当激烈的韵律操课程……但是，无论采用哪种减肥方式，我依然无法戒除餐餐美食的习惯，加上本身没有“非减不可”的压力，所以磅秤上的数字依然持续增加。慢慢地，我逐渐察觉到自己臃肿的外观，开始讨厌照镜子；衣柜里漂亮的衣服也被迫淘汰，换上宽松却不好看的款式。随着体重的增加，我的健康状况也开始走下坡路，经常腰酸背痛，爬楼梯便气喘如牛——我不但身材像个中年的欧巴桑，连健康状况都像。

我决定硬下心肠减肥!

然而,即使身材和健康状况都不理想,直到毕业后的那年夏天我依然没有真正认真减肥过。我出国留学,因为还是单身,所以忍不住幻想自己或许会有一段充满感情的罗曼史。没想到,在参加的活动中,周遭的女同学都不乏追求者,惟独我这个“虎背熊腰”的“女中豪杰”,让所有与会的男性都敬而远之。这种近乎羞辱的经验,是我自念大学以来最受挫折的一次,于是我终于开始下定决心减肥。

虽然过去我一直坚持减肥,却绝不牺牲口腹之欲,但事实证明这样的策略是失败的,因此我开始进行饮食减肥DIY。虽然那时我不是学营养的,但对于“热量”的基本概念也略有所知,只不过,对于一个非食品营养科班毕业的人来说,何种食物含有较高热量实在很难分辨。在台湾不像美国,每样食物的外包装上都清楚注明基本营养素及热量分析表,让消费者很容易就了解自己吃下多少热量。为了让自己在减低热量摄取的同时,不至于因营养素的摄取不均而影响健康,于是我开始自修营养学。此外,我也开始探索其他的减肥方式,确定了真正的减肥要遵从“饮食”、“运动”和“生活”三管齐下的原则。

我的减肥三原则

首先是“饮食”。吃得均衡,少吃含糖甜食,忌食高脂食物都是要遵守的原则。事实上,很多食物都含有看不见的油脂,如丹麦面包、酥皮点心和油炸食物等,热量都相当高,如果一时无法控制,就很难消耗掉这些热量。

其次是“运动”。一般来说,每周至少运动五次,且每次不少于半个小时,减肥效果会比较好。另外,能否抱着持之以恒的决心,更是是否达成目标





的重点。对一般人来说，短时间内减轻体重并非难事，但只有让体重长期控制在标准范围内，才是真正的塑身之道。

最后是“生活”。很多人都有吃夜宵的习惯，或是早、午随便吃而晚餐特别丰盛，其实这是错误的生活习惯。晚上吃得太多，热量会积聚在腹内而造成肥胖，因此不但不能吃夜宵，晚餐还应以低热量的清淡饮食为主。此外，务必遵循“少量多餐”的原则，很多人会以每天吃一餐作为减少热量摄取的减肥方法，如此反而越减越肥，因为人在长时间处于饥饿的状况下，一旦遇到可以进食的机会就很容易吃喝过度，而且身体吸收热量的能力会变得更高，结果一天没吃没补的热量，不但全在这一餐补足，更有可能超标，如此一来不胖才怪。

我的瘦身食谱

确定以上原则后，在决心开始减肥的第一个月，我几乎拒绝了所有的应酬，并且严格控制三餐和午后点心的份数。

以下是我持续一个月的瘦身菜单：

*我的早餐

1杯脱脂奶+2片全麦面包(夹1片低脂乳酪+1片瘦里肌火腿)
+1个白煮蛋+少许生菜

这样一份丰盛的早餐热量约为450大卡，
足够让我支持到中午了。

*1大卡即1kcal，热量单位，
1kcal=4.1855kJ(千焦)。



*我的中餐

1碗阳春面+2片瘦肉(约31.25克)+3朵香菇+许多青菜

为了增添风味,我还会在汤面里滴上5滴香油,再加上一堆香菜、葱花及半茶匙的油葱酥。这样一份午餐,热量大约是350大卡。



*我的午后点心

2片高纤维苏打饼干+1/2杯低脂奶或酸奶(或再)+1/2个苹果

由于午餐较为清淡且热量较少,所以往往到了下午三四点,我的肚子就开始咕咕叫了。这样的午后点心热量约在150大卡,足以补充体力并使我不再感到饥饿。



*我的晚餐

中式晚餐: 1/2碗米饭+水煮青菜+31.25 ~ 62.5克清蒸鱼肉

西式晚餐: 2片吐司+1大匙果酱+1杯脱脂奶

晚上七点半到八点之间,通常是我的晚餐时间。这样一餐大约350~400大卡,不吃太多的蛋白质,以防不好消化。另外,因为我多半会到十一二点才睡,太早吃晚餐,到了睡前一定又饿了,饿了不吃东西又会睡不着,睡不着却会更饿,因而强迫形成吃夜宵的恶习!



半年内减掉10公斤

如此每日三餐加点心，所摄取的热量可控制在1150大卡左右；加上洗澡前至少运动半小时，可消耗掉150~200大卡，因此持续一个月下来，我居然瘦了4公斤，而且体力和健康状况都有了明显的进步。

接下来的二三个月，虽然不再辛苦节食，但低脂、低糖的清淡饮食依然是我的基本原则；而且每日至少仍做三十分钟的运动。至于应酬，虽然我较不忌口，但也控制在每月不超过两次，而且回家后一定让自己的运动量加倍，以便将吃进去的多余热量消耗掉。

在持之以恒的努力下，我的体重在三个月内下降了7~8公斤，接下来的三个月又瘦了2~3公斤。我终于恢复了大一时的体重，而且由于低脂饮食加上每日运动，我的身材看起来比大一时更匀称，我终于不再害怕照镜子了！更重要的是，我的健康状况有了令人满意的改善，以前每一二个月总会感冒一次，现在则是半年都很少感冒，就算感冒也好得很快，连以前经常伴随的腰酸背痛，也在每日运动后不见踪影。

减肥后的日子，我仿如重生般的快乐充实；周遭亲友在惊讶之余，也纷纷打听我的减肥秘诀。我心想，烹调美食是我的拿手绝活，如果能结合食物营养的知识，以健康美食搭配运动、生活的改善，来达到体重控制的目的，并非不可能之事。如果能将这套最基本、最科学、最经济、最有效的营养减肥方法与更多人分享，让大家都能建立正确的生活形态及饮食习惯，多么有意义啊！于是，我决定往营养保健的学术之路前进，毕竟“民以食为天”，人不一定需要药物才能存活，却不能一天没有食物。或许，研究与食物有关的学问，不见得比研究药学更逊一筹吧！



目录 CONTENTS

自序：你也可以半年内减掉10公斤	02
【观念篇】完全瘦身计划	10
超级瘦身3合1	10
控制饮食不等于饿肚子/适度运动才能有效打击肥胖/ 减肥由改变生活形态开始	
你真的该减肥吗?	14
体重在标准之下的苗条狂热者/体重在标准之上的小象队员/ 上了年纪的“胖伯伯”、“胖婆婆”	
你为什么会长胖?	17
肥胖家族的命运锁链——遗传因素/让人身材变形的不利因子——药物 和疾病/谋杀身材的真正杀手——热量失衡/代谢率下降——中年肥胖/ 减肥前别忘了做个健康检查	
你自己就是最好的体重控制专家	24
【入门篇】第一星期·轻松瘦身计划	26
第一星期·瘦身饮食计划	26
瘦身DIY食谱/瘦身外食挑战/瘦身饮食叮咛/ 24小时瘦身饮食记录/何时测量体重最好	
第一星期·瘦身运动秘方	47
运动与饮食间的“亲密关系”/常常运动好处多/体脂肪全面探寻/ 为自己开立运动处方/运动秘方备忘录	
第一星期·加速瘦身的生活叮咛	53
不良生活形态是孕育肥胖的摇篮/改变活形态的小窍门	

【基础篇】第二星期·加强瘦身计划	56
第二星期·瘦身饮食必修营养学分	56
五大营养素完全开讲/六大类食物EZ讲座/ 易学易用的瘦身公式/由活动系数计算出每天所需的热量/另一种每天所需 的热量的算法/减肥期间每天必须摄取的热量/你也可以自己设计够“酷”的 减肥食谱/热量计算总复习/设计食谱小秘诀	
第二星期·加强瘦身的运动窍门	76
忙碌型——飞个不停的小飞象/中庸型——生活固定的小乖象/ 轻松型——很会摸鱼的小懒象	
第二星期·加强瘦身的生活主张	78
留意食物里的“增肥”因子/精挑细选热量低的食物/ 避开会令人“上瘾”的食物/某些食物少吃一点/ 多做家务清除脂肪	
【进阶篇】第二个月·快乐瘦身计划	80
第二个月·快乐瘦身的饮食计划	80
红利卡路里/远离饥饿挑战/外食大对抗/面对应酬有一套	
第二个月·快乐瘦身的运动攻略	95
掌握自己运动时的心跳状况/加强自己运动的效率/ 算算自己到底消耗了多少热量	
第二个月·快乐瘦身的生活妙招	100
吃饭只吃八分饱/细嚼慢咽不匆忙/聪明组合瘦身餐 多找机会动一动/不要绝食找罪受	



目录 CONTENTS

【成就篇】第四个月·保持身材计划	102
第四个月·保持曲线三步骤	102
步骤1/步骤2/步骤3	
第四个月·克服“心因性”贪食症	105
你是心因性贪食症的患者吗?/压力是不定时炸弹/	
向你的压力反击/学习正向思考模式/	
自我检视改变你的天空/放松身体零负担	
第四个月·破除减肥食品的苗条迷思	111
HCA必须配合活动量的增加/号称吸脂专家的“几丁质”/	
纤维素才是减肥者的最佳辅助食品/	
补充适量的综合维生素可使你减肥减得更健康/	
体质净化及重建	
【瘦身Q&A】完全瘦身疑惑解析	118
【运动备忘录】每次瘦身运动前必做的暖身运动	126
【饮食备忘录1】食物代换表	132
【饮食备忘录2】六大类食物分配建议范本	
(总热量1000大卡至2000大卡)	138





观念篇

完全瘦身计划



减肥不是随随便便就可以进行的！如果对减肥没有完整的认识，不能“对症下药”，不但事倍功半，更可能伤身又破财。因此，请你先耐着性子，仔细看完这一篇，让自己先暖暖身，再踏上有效又安全的减肥之路。

在这一篇里，你可以挖掘自己肥胖的原因，寻求破解的方法。如果你怀疑自己是否真的需要减肥，本篇也提出评断的参考。当然，对于减肥三原则——“饮食”、“运动”与“生活”，在这里也提出了基本的认识，并提醒你在减肥之前应该做的各方面准备与心理建设。

超级瘦身3合1

目前，大众流传着许多速食式的减肥法，如断食，吃瘦身餐，贴瘦身贴片，服用纤体錠、酵素錠及参加美容塑身课程等。事实上，这类产品的效果是令人怀疑的。即使它们真的使你瘦了下来，但你有可能维持这些方法一辈子吗？还是你一直在胖瘦之间如钟摆般摇荡着？这样恶性循环的结果，只会使你对自己的体重越来越没有信心，最后还可能在信心缺乏与外形压力的作用下，引发足以致命的病态性厌食症与暴食症。

无论是想让身材变得更匀称，还是基于健康因素而减肥。

只有认识自己的身体及生活形态，以“控制饮食”、“适度运动”配合“改变生活形态”的3合1减肥法，才是能让你保持一辈子好身材、好体力的健康瘦身之道。

本书各阶段内容，基本上都是以这个3合1观念为主轴。以下，就针对饮食、运动和生活三方面进行基础的概念介绍。



◆控制饮食不等于饿肚子

“挨饿”可能是减肥过程中最让人难以忍受的一件事，因而许多人认为它是造成减肥半途而废的罪魁祸首之一。于是，许多减肥产品生产者就抓住减肥者这个弱点，大肆宣扬其产品具有神奇原理，使减肥者可以“照常大吃大喝”、“不必挨饿”，以此为幌子进行促销。然而，事实的真相又是如何呢？

大家都应该知道，体重是由吃进去的食物热量转化而来的，吃进肚里的热量越多，体重就增加得越多。如此一来，你还会相信“照常大吃大喝”依然会瘦下来的神话吗？

但是，“不必挨饿”倒有可能。因为摄食热量并不等于挨饿，慎选高纤维谷物（如燕麦片、薏米粥、黑麦面包等），可减缓胃空出时间、延长食物停留在胃部的时间。如此一来，饥饿感发生的时间就会延后。另外，调整进食的节奏性，也会使吃进去的食物总热量降低，却不会觉得饿。

只要懂得运用这些小技巧，根本不必额外花钱或补充一些减肥产品。不过，每个人对食物的渴求度和饥饿的耐受度均有所差别，适度吃一些安全合格的保健食品，对于某些特殊实例或许会有一点帮助。

另外要注意的是，吃下高热量食物，固然是使身体囤积过多热量的主因，但是，三餐不正常，不吃早餐或午餐，使身体产生过度饥饿现象后再补充食物，往往会使食物的热量吸收率更高，而且也容易一次补充过多食物，结果减了一餐，体重没减反增。由此可知，“减肥就是要挨饿”不但是错误观念，也是错误做法。

◆适度运动才能有效打击肥胖

以运动减肥听似老掉牙，但它却是效果最好、多数专家肯定的体重控制法。



遗憾的是，大家都明白运动有益健康，却很少有人愿意空出时间运动。因为一般人一想到运动，脑海中就浮现出穿着运动服、运动鞋，在操场或健身中心卖力活动的场景；以现代极紧凑的生活脚步，怎么可能每天运动？难怪十个有八个人回答：“我连睡觉都没时间了，哪来的时间运动？”这样的答案看似有理，其实不过是懒得动的人的借口罢了，只要有一颗想运动的心，运动是随时随地都可以进行的。

简单来说，你每天总会看电视吧！如果你一边吃零食一边看电视，肯定会变成“马铃薯族”（长得像马铃薯）。若你在电视机前放一台跑步机，一边看电视一边做运动，不知不觉就运动了30分钟，长期下来就可以变成窈窕美人。

要不然，利用上下班时间，在公司或住家楼梯间上下5~10分钟，不也是省时的运动良方吗？此外，开车族将车子停得远一点，公车族提前一站下车，然后快步走到目的地（堵车的时候还可节省时间），也是增加运动量又不怎么花时间的好方法。像这类有效率的运动妙方，生活中到处都是，大家不妨动动脑，找出最适合自己的运动。

请养成每周至少运动3~4次，每次至少40分钟，或是每天运动30分钟的习惯，你就会发现效果惊人。运动不但可以减少热量的囤积，适度运动还有降低食欲的功能，可以让你少吃一点。有些肥胖者认为运动会消耗许多热量，反而会觉得很饿，使他们吃得更多，所以还是不运动来得好。然而事实却相反，无论是针对动物或人类所做的研究均显示，中度运动不但不会吃得更多，反而有降低食欲的作用。

我就曾有亲身经历，在晚餐前有一点饿时（不要在饿得发昏时才做运动，否则很容易因血糖过低而发生危险）快走30分钟，结果饿的感觉反而减轻了不少。不过要注意，运动切勿激烈且运动时间切勿过长，否则血液中的碳水



化合物快速燃烧后，血糖下降，身体往往会产生饥饿感，结果也可能使食量骤然上升，当然也就不可能使体重下降了！

◆ 减肥由改变生活形态开始

很多人都将过胖归咎于“吃”，因而认为只要少吃一点就不会胖。这样的理论表面上很有道理，但吃得多的因素有很多，从不良的生活习惯、应酬、情绪反应的补偿行为到周遭亲友的不配合等，都可能与过食紧密关联。

* 不良的生活习惯

现代人习惯当夜猫子，因而经常有吃夜宵的习惯，并且常常吃完宵夜没多久就倒头大睡，食物转化的热量没法于短时间内消耗，当然就只有储存在身体里，日积月累，“大肚腩”就跑出来了。

* 应酬

中国人是讲究吃与人情味的民族，因而习惯于以大吃一顿作为节庆、喜事的最佳庆祝方式，许多人也多以美食作为犒赏自己及亲友、部属的慰劳品。此外，生意人更少不了与客户来往的应酬。在欢乐的应酬场合中，要控制本身食量确实不容易。因此如有可能，最好以其他方式替代应酬。例如生日时，与其大伙儿大吃一顿或共同品尝高热量的蛋糕，不如相约打一场球，将省下来的钱买件漂亮“合身”的衣服，以随时提醒自己控制体重，不是挺好吗？

* 情绪反应的补偿行为

不可否认，压力大、心情不佳是现代人很难避免的情绪反应。许多人为了度过情绪低潮期，或为了纾解积压在心底的压力，而选择以大吃大喝来纾解情绪。但是，这时吃东西往往是没什么味道的，只不过是生理上的满足。





感来补偿心理上的空虚，更可怕的是这种没有理性的过食行为往往会导致肥胖。而有这种癖好的人在大吃大喝之后又会产生负疚感，结果情绪不但得不到舒缓，还会一直恶性循环下去。其实，越来越多的研究显示，现代人的肥胖与情绪压力因素的关系越来越密切，因此，学习如何控制自己的情绪，以各种舒缓压力的方法如运动、看电影、与人谈心等健康方式来调整个人心理层面，可以使体重控制的目标更易达成。对于自身身心健康乃至于工作效率的提高，也有相当大的帮助。

* 周遭亲友的不配合

减肥这条路说来简单，但走起来却是崎岖坎坷，好不容易减下来的一两公斤肥肉，很容易就因决心毅力的瞬间松弛而“长”了回来。在这个时候，周遭亲友的支持是很重要的。有些“体贴”的男士，基于心疼老婆减肥而什么东西也不能吃，于是干脆安慰道：“其实你胖胖的也很可爱，女人丰满点比较美，你就不要再减了吧！”有些“更体贴”一点的甚至会说：“来！这会儿我们就去大吃大喝一顿，别管什么减肥了！”如果这时处于挣扎边缘的老婆就此心意动摇，跟着出去大肆享用美食，不但前功尽弃，反而可能变得更胖。其实，周遭亲友适时地给予正面鼓励与安慰，会使减肥之路走得更平坦、更有成就感。如果家中另有体重过重的人，不妨“大家一起减肥”，借由彼此互相扶持、提醒、勉励，减肥成效必然更佳，也能更快达到目标。

你真的该减肥吗？

减肥不是“想”减就“该”减，或是“不想”减就“不该”减。不同的体重、不同的年龄、不同的个性，对于减肥都可能有不同的看法！



◆ 体重在标准之下的苗条狂热者

年轻女孩减肥大多是为了身材，上了年纪的人减肥则是为了健康。然而，荧屏上靓丽的“最佳女主角”，塑身广告中的“真人实证”，以及T型台上纤细的“超级名模”，时时都有意无意地向大众宣告：“骨瘦如柴才是美！”

这种对身材美观的定义，与真正健康的理想体重往往有出入。然而，在这种偏差价值观的引导下，多数美容塑身中心的顾客，五成以上实际体重是在标准范围内的。这些对于身材求好心切的人，即使体重已经低于理想体重，仍是一味地卖力减肥，这样的体重控制方式不但得不到健康，更可能因体重过轻而使体力下降、免疫力失调等。如果因本身自信心的不足，或因无法达到目标而压力过大，在心态上对自己的身材永远都不满意，这不敢吃那也不敢吃，严重时可能还会并发神经官能症。

或许，你之所以上美容塑身中心，是基于自己的身材不够匀称，希望能通过先进的仪器及美容师高超的按摩技巧，将局部多余的脂肪去掉。但当你了解这些“高级仪器及技巧”背后的真相时，你可能会怀疑自己的钱究竟花得值不值。事实上，局部减肥（亦即“体雕”）的原理，不过是利用提高局部组织的代谢率，来达到组织消耗的目的。通常业者都运用加热、按摩、周波振动、涂抹发热剂的方式，将局部热能消耗率提高，以达到局部雕塑的目标。然而，通过正确的运动及增加局部肌肉的活动量，一样可以达到目的，效果甚至会更好。

因此，体重合乎标准只是身材不匀称的人，其实应以“运动”来塑身，而不应去瘦身中心以减肥手法作为解决方案。要评估是否应进行减肥课程，可由计算标准体重开始。另外，皮下脂肪是否过厚，也可以作为是否该进行减肥课程的参考。一般来说，营养专家只会针对超过体重10%的人提出减肥建议。

