

食物是最好的医药

关注自己， 从瘦身开始

朴春善 编著

适合自己的，才是最好的！

- 绝色美人，从瘦身开始。
- 轻而易举，塑造你的魔鬼身材。
- 关注每一个细节，制定特别方案
- 全面揭露明星瘦身秘诀。
- 为上班族量身定做的瘦身饮食计划。

海潮出版社

食物是最好的医药

关注自己， 从瘦身开始

朴春喜 编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

关注心自己,从瘦身开始/朴春善编著. —北京:海潮出版社,
2005

ISBN 7-80213-164-2

I. 关... II. 朴... III. 减肥—食谱 IV. R151.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 140952 号

关注自己,从瘦身开始

朴春善 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/24 印张:6.25 字数:155 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-10000

ISBN 7-80213-164-2

定价:19.80 元



前言

瘦身是一种生活态度

肥胖被称为“文明病”，说的是现在的营养越来越好，肥胖症也越来越多。世界卫生组织说，全世界有 10 亿人超重，其中 3 亿人属于肥胖。

瑞典一项长期性医学研究报告指出，女性肥胖现象不容忽视，那些体重超出正常范围的女性，其智力会表现得不尽如人意。

这份为期 24 年的研究报告还显示，肥胖还可引发老年妇女的痴呆症。该研究小组负责人说：“肥胖问题对于现代女性是至关重要的，其他的研究也表明有类似的结论。目前，英国有 1/3 的人群出现肥胖现象。《太阳报》还报道一位名叫谢丽尔的肥胖者，其年龄有 20 多岁，然而她的智力却只有 13 岁。”

研究人员还指出，肥胖者在体内将产生过量的荷尔蒙可体松，这种荷尔蒙可体松可导致大脑组织损伤。此外，肥胖还是导致心脏病、癌症的最大诱因。

美国哈佛医学院的专家通过研究发现，超重且被诊断患有乳腺癌的妇女面临的死亡威胁是体重正常妇女的两倍左右。乳腺癌病人增重 8 公斤以上，那么面临死亡威胁和乳腺癌复发的可能性就增加 1.5 倍。在不吸烟的妇女中，上述研究结论表现得尤为明显。

.....

这些都不是危言耸听。

所以即使只从健康角度来说,瘦身也是关系到身体质量的大事。或许,你对着镜子,发现自己并不胖,于是心安理得地对自己说没有必要瘦身。

我们之所以没有说“减肥”,而是说“瘦身”,正是因为很多体重在标准之内的人,算不上肥胖,却不够匀称,脂肪分布不均匀,影响体态美观,更有可能因此影响到事业、感情等等,你变得不如别人自信,开始怀疑自己本来的优点,甚至仅仅因为多一点的赘肉,你穿不出吊带裙的气质,尽管你很喜欢……我们不提倡盲目的跟风减肥,但当体态影响到身体健康,影响到人际交往,或者影响到你每天清晨照镜子时候的心情,或许你可以考虑为自己做一些改变了。

现代的新女性主张瘦身,不只是一种对外形美的追求,它更是一种生活态度,那就是:积极营造自我。它包括循序渐进的期望、持之以恒的毅力。它不应该成为你生活里的负担和一种强迫,而是能引领你步入自信和美丽的殿堂。

瘦身是持之以恒的生活习惯,就像你每天要刷牙,要清洁你的脸,瘦身也是需要从每天做起,从小小的习惯细节培养起。从这一点来说,饮食比运动更应该值得被注意。

这本书就是从饮食入手,从观念的阐述到整个瘦身饮食的体系,从普通的日常食物到时下风行的药膳,一点点影响和改变着我们日常饮食中不被注意的不良习惯,普及健康的瘦身饮食理念。

不需要运动到大汗淋漓,也不需要忍受皮肉之苦,从饮食开始,让瘦身变得简单。



目 录

前言

第一章 瘦身速成班——学前知识篇

不瘦身,可以吗 / 002

多少才叫瘦 / 003

测一测:你的脂肪率有多少 / 005

肥胖原因大普查 / 006

饮食瘦身中的几个关键词 / 008

让卡路里做主 / 014

营养均衡的瘦身饮食金字塔 / 026

测一测:你的肥胖体质 / 031

瘦身新概念:低 GI 值瘦身 / 033

女性特权:瘦身黄金周 / 038

预防比治疗更有效 / 040



第二章 瘦身速成班——生活食物篇

测一测:你的饮食习惯 / 044

瘦身杀手排行榜 / 046

蔬菜的色彩诱惑 / 049

恋恋瓜果香 / 053

瘦身甜品物语 / 057

一天中 12 次瘦身饮食 / 061

苹果型和梨型的瘦身攻略 / 065

血型瘦身 看看你适合吃什么 / 067

挑挑拣拣 吃出纤细瘦腿 / 070

面对非典型情况,你该怎么办 / 076

享“瘦”生活的 20 个小秘密 / 080

一周瘦身花样食谱 / 083

将瘦身进行到底 / 091

第三章 瘦身速成班——汉方药膳篇

对“症”下药:七种传统瘦身法 / 112

对“质”下药:四大体质瘦身法 / 117

沸腾茶香 长“瘦”无疆 / 121



瘦身药膳集中营 / 125

减肥药管用吗 / 129

第四章 瘦身速成班——明星制造篇

张曼玉:3杯牛奶的美丽秘密 / 132

舒淇:懒美人的饮食心经 / 132

刘亦菲:瘦成婀娜龙女 / 133

林忆莲:素食瘦身法 / 134

刘嘉玲:顺其自然 轻松瘦身 / 135

萧亚轩:合适的才是最好的 / 136

金喜善:甜甜蜜蜜瘦下来 / 137

李嘉欣:与零食告别 / 138

林青霞:美丽不败的神话 / 138

张柏芝:24斤换取桃花脸 / 139

郑秀文:魔幻厨房的魔法规则 / 140

梁咏琪:金字塔式瘦身饮食 / 141

赖雅妍:“台湾大长今”汉方纤体 / 141

纪敏佳:瘦身就是与自己PK / 142

第一章

瘦身速成班

——学前知识篇





不瘦身可以吗

问这个问题有一点多余,因为你打开了这本书,说明你已经有瘦身的意识。

对于女性而言,可能最现实的是,超标的体重让我们逐渐丧失形体美。女性是美的化身,婀娜曲线,玲珑身段,而肥胖却成了头号敌人。穿不下漂亮衣服,自己都不想看镜子中的自己。你可以说唐朝以丰满为美,没错,但丰满跟肥胖是不一样的,前者还有优美的身体曲线,后者或许已经只能看到赘肉了。

更糟糕的是,肥胖常常在很多重大时刻有阻碍作用,让我们变得不那么自信,心情糟糕。

有个瘦身广告是这样说的:“这是一种生活态度。”是呀,意识到这些,打算开始付诸行动,这就是对美的追求,更是一个人意志力的表现。

最重要的一点是,除去丧失美丽之外,肥胖对我们的健康造成了极大的影响,仅仅是胖自然不会让我们得上致命的疾病,但是却能导致很多慢性疾病:

※相对正常体重的人来说,你有多2倍的可能得高血压和阑尾炎、多9.78倍的可能得糖尿病。

※肥胖还会增加导致心脏有关疾病的发病率。肥胖的女性因胆囊、肝、乳腺、子宫颈和卵巢癌而死亡的比率也比正常体重的女性要高。





※体重过高更容易让人精神不振,引起疲劳和身体不适。

※美国医学界认为,只要减去最初体重的5%~15%,就能改善高脂血压、痛风、高血糖、脂肪肝、关节痛等疾病。

小贴士

★如果你怀疑跟肥胖有关的病症,希望通过瘦身来减轻病情或治疗,应该向医生咨询,根据个人具体情况安排合适的方案,不管是饮食调理,还是其他方法,切不可在不了解自身身体状况的情形下,盲目为之。

★瘦身是件考验意志力的事情,能很好坚持下来的人,从某个方面来说,他对生活有着积极进取的态度,不怕困难。想好了,再行动,反反复复不如不要开始。

多少才叫瘦

在前面,我们介绍了肥胖的一些危害,从女性的角度来看,瘦身无论是从健康还是从个人生活来讲,都不失为一种有益的举动。但是时下很多女性有盲目跟风的现象,认为越瘦越美丽,恨不得把脂肪从体内一举清除。

台湾的小天后蔡依林一度依靠消化饼干和输液瘦到36公斤,因为她认为越瘦越好,她说自己在台上边唱边舞,常常出现幻觉,台下的观众一个变两个。之后她接受医

生的意见,开始健康的饮食,把体重保持在 42 公斤左右。

我们提倡瘦身,是在认为体内有多余的脂肪的前提下,是在认为它对健康和生活带来不利的情况下,而不是提倡越瘦越好。适量的脂肪才能让身体进行正常的新陈代谢,才能让女性展现独有的曲线美。我们不希望看到女性因为盲目瘦身而造成营养不良、面无光泽、生理周期紊乱甚至停止。

那什么时候该减,什么时候不该减呢?首先你要明白自己的体重,除了跟身高有关系之外,还跟年龄、性别、基因、健康状况有关。即使和与你一样高的同龄同性相比稍微偏重,也有可能是因为你们骨骼的不同,而不是来源于脂肪,这跟遗传因素有关。

排除不可更改因素之外,我们再来判断是否需要瘦身。

国际上通用一种身体重量指数(BMI),用公式表示: $BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高}^2(\text{m}^2)$ 。比如你的体重为 55kg,身高为 1.60m,则你的 BMI 指数为: $55 / 1.6^2 = 21.48$ 。

根据 BMI 指数,国际上认为 18.5~25 之间是正常范围,低于 18.5 则过瘦,超过 25 为超重,超过 30 为肥胖症。但根据东方人的体质,有关专家建议超过 24 就应该有所警惕,超过 25 可以认为是肥胖。

还有一种常见的判断方法:标准体重 $=(\text{身高}-100) \times 0.9$ 。其中身高和体重分别以厘米和千克为单位,在此上下浮动 10% 为正常体重,一般来讲,女性以 -10% 到标准体重为范围,男性以标准体重到 +10% 为范围,超过 10% 为偏重,超过 20% 可以算是肥胖了。

建议 BMI 指数在 24 以下的女性,可以不必再瘦身,除非从事的职业或者自己对



身材有苛刻要求,可以采取局部瘦身,而不要去片面追求体重的下降。

附:标准身材比例

1. 上下身比例:以肚脐为界,上下身比例应为 5:8,符合“黄金分割”定律。
2. 胸围:由腋下沿胸部的上方最丰满处测量胸围,应为身高的一半。
3. 腰围:在正常情况下,量腰的最细部位。腰围较胸围小 20 厘米。
4. 髋围:在体前耻骨平行于臀部最大部位。髋围较胸围大 4 厘米。
5. 大腿围:在大腿的最上部位,臀折线下。大腿围较腰围小 10 厘米。
6. 小腿围:在小腿最丰满处。小腿围较大腿围小 20 厘米。
7. 足颈围:在足颈的最细部位。足颈围较小腿围小 10 厘米。
8. 上臂围:在肩关节与肘关节之间的中部。上臂围等于大腿围的一半。
9. 颈围:在颈的中部最细处。颈围与小腿围相等。
10. 肩宽:两肩峰之间的距离。肩宽等于胸围的一半减 4 厘米。

测一测:你的脂肪率有多少

你是否发胖,关键看身体脂肪率。下面的测试题能帮你推算出脂肪率大概是多少。

1. 现在比 18 岁时的体重重了 5 公斤以上;
2. 吃饭快,一下扫光餐盘中所有的东西;



3. 体重没变,但肌肉却越来越松弛了;
4. 嘴总是吃个不停,包里总能找到零食;
5. 爱吃油炸食物;
6. 腰围除以臀围的比例大于 0.76;
7. 即使是从一楼到二楼也得搭乘电梯;
8. 你总是不断地减肥,又不断地反弹。

结果:

6个以上是肯定答案的话,说明你身体的脂肪率在30%以上。你体内已经囤积了多余的脂肪,再不采取行动的话,你会越来越胖。体脂肪率超过30%算是肥胖,不仅外表看起来臃肿,也容易患各种疾病。危险指数:8

3~6个是肯定回答,你的体内脂肪率在25%~30%之间。你看起来虽然不胖,但很结实。这可能也说明你正一步步向肥胖靠近,赶快改变饮食方式与生活习惯,并开始做运动。危险指数:5

肯定答案在两个以下:脂肪率在25%以下。虽然目前你仍很苗条,但保持好的饮食方式和生活习惯是保持你良好身材的最佳途径。危险指数:2

肥胖原因大普查

人们通常习惯从体重来判断肥胖程度,但是由于每个人骨骼和所含水分不同,不



能精确判断脂肪含量。为此日本有专家指出应该借助仪器从脂肪含量来判断,把肥胖分成两种,一种是皮下脂肪堆积型、一种是内脏脂肪堆积型。

皮下脂肪堆积型的特点是脂肪主要集中在腹部、臀部、大腿部皮下组织;而内脏脂肪堆积型的特点则是脂肪主要集中分布于腹腔内的腹膜(包括大网膜、小网膜、肠系膜)。

后者血液中胆固醇明显升高,吸收葡萄糖,血糖下降的速度要明显慢于正常人,更容易患高血压、动脉硬化症和糖尿病。

传统的医学界认为肥胖可以分为遗传性肥胖、单纯性肥胖(95%的肥胖者属于单纯性肥胖)和病理性肥胖(多由于中枢神经或内分泌系统病变引起)。

对于肥胖,医学界认为内因除去遗传(但并不绝对,通过后天改变的人还是比比皆是,只是可能你要付出更多一点的努力)和病变(中枢神经和内分泌出现问题,刺激食欲)之外,主要是物质代谢改变(碳水化合物代谢、糖代谢、脂肪代谢等);脂肪数目增多与肥大,一个脂肪细胞长到正常尺寸的3倍时,就会分裂形成新的脂肪细胞,并且你只能通过饮食或运动使脂肪细胞体积变小,而不能让数目变少。

外因主要是消耗少,摄取多。不要以为自己热爱运动就不会发胖,很多人在运动完之后更加大吃大喝,好不容易消耗掉的热量通过食物又给补回来了,而且更多。

当然还有性别、年龄、环境等等因素都会对肥胖的形成有不小的影响。

减轻体重的几大障碍:

可通过饮食改善的



※不恰当的饮食,包括暴饮暴食(高脂食物或者不合理的饮食结构和不良饮食习

惯)

※胰岛素失衡(碳水化合物摄取过多引起)

※矿物质和维生素摄取不均衡

※消化不良

※新陈代谢功能衰弱(水分滞留)

※肝功能减弱

※肾上腺功能衰弱

其他

※肠道问题(结肠感染)

※缺乏消化酶

※缺乏体育锻炼

※甲状腺疾病

※家族遗传

饮食瘦身中的几个关键词

关键词一 脂肪

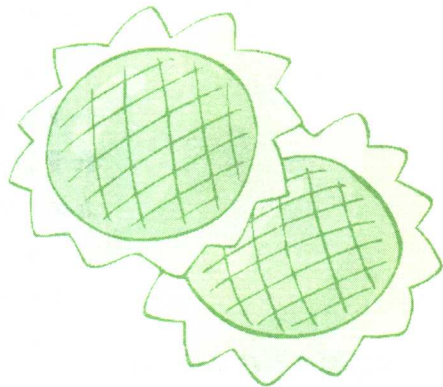
虽然脂肪是肥胖的重要原因,并且越来越有声名狼藉的趋势,但是脂类仍然是身体重要的能量来源之一,瘦身不能完全控制脂肪的摄取,而应该重点控制食物总热量,



并且做到营养均衡。

但是我们必须对要摄取的脂肪有所选择。一些坚果、种子中含有必要脂肪酸,能帮助减轻体重,降低胆固醇,强化免疫系统,滋润身体等,甚至能帮助你分解身体内的其他脂肪。

这些必要脂肪酸人体是不能合成的,只能从食物中摄取,比如亚麻籽、葵花籽、南瓜籽、鱼等。



而动物性脂肪含丰富的饱和脂肪,在我们的体内难以消化。高饱和脂肪食物会提高血压和胆固醇,影响血糖水平,导致体重增加和情绪消沉。由于它们难被分解,就容易变成脂肪球,储存起来,导致人体越来越胖。

人造黄油和一些面点油脂中含有一种叫氢化脂的物质,比如薯片、糖果、冰淇淋、起酥糕点里面都含有这种物质,它会转化成为更加有害的反型脂肪酸,影响到新陈代谢和必需脂肪酸的分解,引起体重上升,增加体内有害胆固醇的含量,同时会减少有益胆固醇。

在我们摄取的全部营养中,脂肪超过一定量,它就会储存在我们身体的各个部分,从而引起肥胖。所以总的来说,脂肪含量的增高与肥胖程度成正比,并且脂肪产生的热量是碳水化合物的两倍多,所以我们必须把多余的脂肪赶出体外,这是瘦身计划的最大内容。