

轻松减肥100法

食品疗法·茶饮疗法

穴位疗法



〔日〕主妇之友社 编
朱晓辉 等译

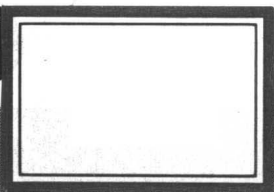
家庭保健百科

家庭保健百科

轻松减肥

100

法



〔日〕主妇之友社 编
朱晓辉 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松减肥 100 法 / (日) 主妇之友社编; 朱晓辉等译. — 北京: 中国轻工业出版社, 2000.1 (2001.1 重印)

(家庭保健百科)

ISBN 7-5019-3800-8

I. 轻… II. ①主… ②朱… III. 减肥 - 方法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 073521 号

版权声明: りくりくやせる100のコツ

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

责任编辑: 李炳华 彭倍勤

责任终审: 唐是雯 封面设计: 赵小云

版式设计: 赵益东 责任校对: 李靖 责任监印: 吴京一

*

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: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 2 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 5.125

字 数: 123 千字 印数: 10001—13000

书 号: ISBN 7-5019-3800-8/R·040

定 价: 10.00 元

著作权合同登记 图字: 01-1999-3514

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

“想减肥，又要健康”——现今，减肥几乎成了所有人共同的话题，无论男女老幼，大概没有人对减肥一点儿都不关心的吧？

特别是年轻女性，保持身材苗条几乎是美容的主要课题；而对中老年人来说，为预防高血压和动脉硬化，防治心肌梗塞、脑溢血、糖尿病等成人病，减肥也是必不可少的一项内容。

但是事实上，有很多人下了很大的决心决定减肥，却因太难、太麻烦无法长期坚持，最后不得不以失败而告终。

在本书中，集中了一些于平时的生活中能够运用的简单易行、效果极佳的方法。如饮食生活中的小窍门、穴位疗法、中药等等，从今天起，大家就可以轻松减肥了。

希望大家能找到适合自己的方法，成功地实现自己健康减肥的愿望。

〔日〕主妇之友社

目 录

● 第一章 ● 合理搭配每天的饮食，轻而易举

- 举地解除你肥胖的烦恼..... (1)
- 豆腐和纳豆中，含有改善易胖体质、预防
肥胖的成分..... (2)
- 鱼类中含有的丰富脂肪，帮助不易瘦的
人预防肥胖症..... (5)
- 沙丁鱼、鲱鱼、秋刀鱼中富含的特性维
生素，可防治肥胖及其他成人病..... (8)
- 米醋中富含氨基酸，可抑制脂肪合成，
防止肥胖..... (10)
- 辣椒中的辛辣成分可促进热量消耗，
具有减肥功效..... (13)
- “米饭胖人”是没有科学根据的谬论，
想减肥的人应以米饭为主食..... (16)
- 魔芋可消除饥饿感，是保持苗条身
材不可缺少的食品..... (20)
- 以米饭为主食，自然防止脂肪摄取量过
高，使营养结构均衡..... (22)
- 低糖并含有丰富蛋白质、维生素、矿物
质的荞麦面是理想的减肥食品..... (25)

豆芽热量低、体积大、营养高，是消除肥胖症最适宜的蔬菜	(28)
饭桌上每天放一盘蘑菇，既好吃又能添饱肚子，绝对防止发胖	(30)
番薯比米饭热量低，还含有丰富的食物纤维，亦为减肥佳品	(32)
吃大葱能消耗体内热量，是时尚的减肥蔬菜	(35)
每天合理饮水，是成功减肥的关键	(36)
把海藻列入每日的菜谱，可轻松减去体内多余脂肪	(38)
鹿角菜有抑制葡萄糖吸收的作用，对预防 and 消除肥胖症有效果	(40)
健康减肥不可缺的海蕴，无热量，富含矿物质、维生素	(44)
巧妙利用瓠子果粉末，带你走向减肥成功之路	(47)
姜黄有多种药效，特别适合有肥胖倾向的人	(50)
肚子不饿才能合理减肥，“奶粉减肥”令你健康瘦身	(53)

● 第二章 ● 减肥效果极佳的特效菜单

和聪明的吃饭方法 (59)

防止肥胖，我向您推荐低脂肪高蛋白的

“鸡丝沙拉” (60)

“醋拌木耳”含有丰富的食物纤维，可

降低胆固醇含量，并能有效防止肥胖 (63)

巧妙的吃法，能大大提高健康食品“醋

豆”的减肥效果 (66)

100%提取醋和黄豆之精华的醋豆制法 (68)

排除多余脂肪，合理补充维生素 B₂ 的

“奶油煮蚕豆” (73)

“西式沙丁鱼”可补充节食过程中易流

失的铁和蛋白质 (75)

德式“土豆菜”可立竿见影，是消除肥胖

的理想菜肴 (77)

营养均衡、热量低的“豆腐烩香菇”，

亦是减肥佳品 (79)

每天在合理的时间吃 1~2 个苹果，轻松

减去多余脂肪 (80)

肥胖患者的福音，“细嚼慢咽”当然减肥 (82)

若想保持身材，睡前 3 小时绝不要吃含

热量的食品 (85)

这样吃零食和夜宵，对减肥也有帮助	(87)
难吃的食品会导致肥胖，想减肥的你一 定要吃得好吃得香	(89)

● 第三章 ● 每天喝茶，可令全身保持轻爽、 健康	(92)
常饮乌龙茶，可燃烧体内脂肪，有效 防止肥胖	(93)
杜仲茶可降低中性脂肪，对消除肥胖 发挥巨大作用	(96)
饭前、饭后饮一杯普洱茶，可使身体 发热，避免脂肪堆积	(98)
吃甜食时喝一杯茶，即可有效防止肥胖	(100)
黑茶可抑制小腹脂肪堆积，消除你 长久以来的烦恼	(102)
饭后一杯吉姆奈玛茶，可有效抑制糖分 的吸收	(105)
东方传统减肥秘方桑叶茶，可有效消除 体内多余的水分和脂肪	(108)
中国古代减肥秘药荷叶茶，在我身上也 发生了奇效	(110)

●第四章● 用穴位刺激、运动等特效

- 疗法，合理减去身上的赘肉…………… (113)
- 小腿外侧的“丰隆”穴，让你轻而易举
拥有苗条身材…………… (114)
- 简单的指压法，彻底减去腹部赘肉…………… (116)
- 刺激手部，可抑制旺盛的食欲，自然减肥 ………
…………… (119)
- 瑜珈功在轻松减肥的同时，还可预防成人病 ………
…………… (122)
- “简单的穴位刺激”可彻底消除长期以来的
“水肿”与“脂胖” …………… (128)
- “腹部推拿法”可提高内脏机能，有效
促进体内水分代谢和脂肪分解…………… (130)
- 操作简单且效果超群，促进脂肪代谢的
“吸尘器吸脂疗法” …………… (134)
- 养成“快步走”的习惯，既可强力消脂，
又能防止动脉硬化…………… (137)
- 热水反复盆浴轻松易行，发现
体重真的下降了…………… (140)
- 脑海中自己的“理想形象”，可帮助
你愉快减肥…………… (143)

●第五章● 巧妙使用中药，即可自然

合理地瘦身..... (145)

从根本上改善易胖体质，找到适合自己的

减肥中药..... (146)

第一章

合理搭配每天的饮食，轻而易举地

解除你肥胖的烦恼

【登载顺序】

奥田拓道
安田和人
河田照雄
铃木正成
印南 敏
福场博保
野村喜重郎
宗像伸子
高居百合子
井上修二
落合 敏
长村洋一
见目明继
东川秀治
久乡晴彦

豆腐和纳豆中，含有改善易胖体质、预防肥胖的成分

有一种人被称为“瘦子大食客”，意思是说吃多少却不胖。而另外一种人，多吃一点儿就会胖起来，即所谓的“易胖体质”。其区别究竟在哪儿呢？

从医学上来说，易胖人的体质有下列几个特征。首先，是胰岛素的分泌量过多。胰岛素能促进糖分进入脂肪细胞，最终形成脂肪堆积于体内，所以胰岛素分泌量多的人自然容易发胖。其次，是小肠分泌的淀粉酶、甜精与消化酶不断增加，因为这些消化酶都有促进糖分吸收的作用，所以它们的分泌量增加，也会导致肥胖。

还有，最有趣的是，小肠内壁的绒毛扩大也会导致肥胖。绒毛是肠管表面生出的小突起，食物就是从它表面被吸收的。绒毛扩大，造成小肠内壁表面积增加，使吃下去的食物很快会被吸收。如果食物能在体内被逐渐吸收，那么就有可能转化为二氧化碳和水被排出；但一次吸收大量的营养，消化器官无法处理，就会导致其中的大部分转化为脂肪堆积起来，而



同时胰岛素的分泌量也会增加。总之绒毛扩大,就说明其体质容易聚积脂肪。

这样看来,容易发胖的人存在着许多体质上的问题。而黄豆中所含的皂苷,可改善这种状况,抑制肥胖症的发生。

我们用从黄豆中提取的皂苷,对老鼠进行了实验。

脑部视神经下部,是满腹中枢和空腹中枢。满腹中枢可带给我们“已经饱了”的信息;而空腹中枢则会带给我们“还想吃”的信息。食欲就是由这两个起相反作用的中枢相互配合而控制的。

给老鼠注射一种叫皂苷的物质,这种物质具有破坏满腹中枢的作用,所以此时老鼠不管吃多少东西,都没有饱腹的感觉。于是我们不断给它喂食,使其脂肪堆积,最终胖起来。

但是,其中有些老鼠的食物中含有皂苷,我们发现这些老鼠并没有明显变胖。虽然食物中拌有皂苷,但因为满腹中枢遭到破坏,所以食量较其他老鼠并没有减少。那么,皂苷究竟是如何抑制肥胖的呢?

没有喂食皂苷的老鼠,其胰岛素的分泌量上升到普通老鼠的十多倍;而喂食了皂苷的老鼠,其胰岛素的分泌量却没有如此明显的上升。另外,胖老鼠的淀粉酶活性上升了70%,而喂食皂苷的老鼠,其变

化并没有如此明显。另外，喂食皂苷的老鼠，其绒毛的扩大率明显得到了抑制。

那么皂苷为什么会有抑制胰岛素分泌、降低淀粉酶活性和防止绒毛扩大的作用呢？关于这一问题现在仍处于推论阶段，大概是同空腹中枢有关吧。

小肠和分泌胰岛素的胰脏都受空腹中枢的控制。因满腹中枢遭到破坏后，就会使与之有相互抑制关系的空腹中枢同时也受到阻害。空腹中枢异常兴奋，而促进小肠机能，增加淀粉酶和导致绒毛扩大。另外，胰岛素的分泌量也会增加。皂苷通过抑制空腹中枢的异常兴奋，而有效地防止肥胖。

不仅黄豆，在所有的豆制品中都含有大量的皂苷。所以，当有的人感觉“最近，胖子的油水太多”的时候，不妨每天都吃一些豆腐、纳豆与豆类制品。

（奥田拓道）



鱼类中含有的丰富脂肪，帮助不易瘦的人预防肥胖症

当我们所摄取食品的热量超过平时生活所需时，这些热量就会转化为脂肪在脂肪细胞中聚积起来。实际上，因脂肪堆积方式的不同，有些肥胖比较容易治疗，而有些却不易治疗。

所谓的中老年肥胖，大多数都是脂肪细胞数没有变化，而是脂肪在每一个细胞中聚积并结块。因脂肪体积变大，所以这种类型又被称为“脂肪细胞肥大型”。

另一种，是细胞体积无明显变化而脂肪细胞数量增加，这种又被称为“脂肪细胞增殖型”。一般来说，这种类型的肥胖不易治疗。细胞数量一旦增加，就几乎不可能再减少，不但去除多余脂肪非常不易，而且因细胞数量没有减少，所以很容易又胖起来了。儿童和青少年的肥胖，多数是这类脂肪细胞增殖型。另外有些成年人，如体育运动员，由于激烈的运动，也会导致细胞数量增加。但细胞数量增多，相应的细胞表面积也会增加，那么更容易从脂肪中吸取热量。

所以多做运动以消耗热量是非常有效的减肥方法。

肥胖的类型很大程度上受到年龄的影响，但近来的研究表明，可以通过饮食对其加以适度的控制。

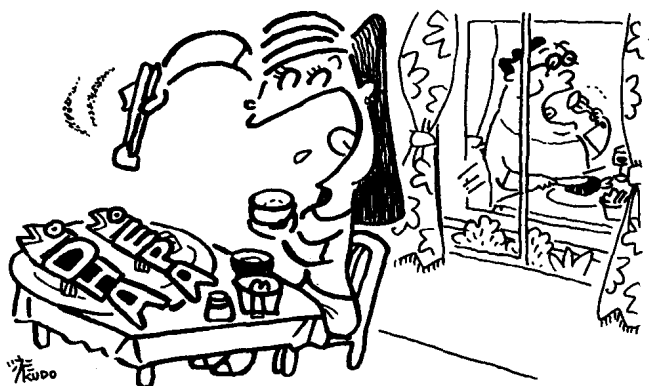
食品中的油有很多种类，大致可分为鱼类中富含的 EPA，牛肉中富含的油酸，植物油中富含的亚油酸这三个种类。因其构造各有差异，所以对身体的影响也就有所不同。而其对各类肥胖的作用，也各有不同。

脂肪组织中，有一种专门生成脂肪细胞的芽，叫做纤维细胞，在纤维芽细胞加一些胰岛素，就可以发现它会逐渐发育成脂肪细胞。这里我们把各种脂肪加在一起，观察一下能培育出多少细胞。

于是，我们发现，当加入 EPA 或与其同类的 DHA、油脂酸时，就会阻碍脂肪细胞的成长；而加入油酸或亚油酸时，就不会有这种作用。

再进一步的动物实验中，我们证实了鱼油中的脂肪可以防止脂肪细胞的增殖。给雌性老鼠喂食花生油（有增加脂肪细胞的作用），同时给一部分老鼠喂食鱼油，其结果表明，鱼油的脂肪细胞数量增加较少。

以上实验证明，鱼类所含的脂肪，能防止脂肪细胞增殖型肥胖。



当然，不能说不吃肉光吃鱼就会瘦下来，减肥的基本方法就是保证营养均衡、适量减少淀粉和油类中热量的摄入，养成每天在固定的时间吃饭的习惯。

但是，要实现这种自我管理需要很强的意志，坚持到底是很难的。为尽量使身体瘦下来，在那些有肥胖遗传倾向的家庭，可以多吃一些沙丁鱼、鲱鱼、秋刀鱼或 EPA、DHA 含量丰富的青背鱼。

（奥田拓道）