

您想成为S形的女人，拥有魔鬼身材吗？跟着我们的步伐，
您也一样可以赢得路人的频频回眸！

瘦身



裴晶晶 高玉娥 主编



图书在版编目(CIP)数据

瘦身宜忌/裴晶晶主编. —长春:吉林科学技术出版社, 2003

(生活宜忌)

ISBN 7-5384-2795-3

I. 瘦... II. 裴... III. 女性-减肥-方法

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 100191 号

瘦身宜忌

主 编:高玉娥 裴晶晶

责任编辑:宛 霞

出版发行:吉林科学技术出版社

印 刷:长春第二新华印刷有限责任公司

版 次:2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

规 格:889 × 1194 毫米 24 开本

印 张:3.5

书 号:ISBN 7-5384-2795-3/R · 667

定 价:14.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街 4646 号

邮编:130021

发行部电话:5677817 5635177

传真:5635185

网址:<http://www.jkcbs.com>

网络实名:吉林科技出版社

瘦身宜忌



主编 高玉娥 裴晶晶

吉林科学技术出版社



目 录

Part 1 瘦身饮食

海 味	6
水 果	7
蔬 菜	9
其 他	13

Part 2 减肥误区

饮食误区	20
运动误区	29

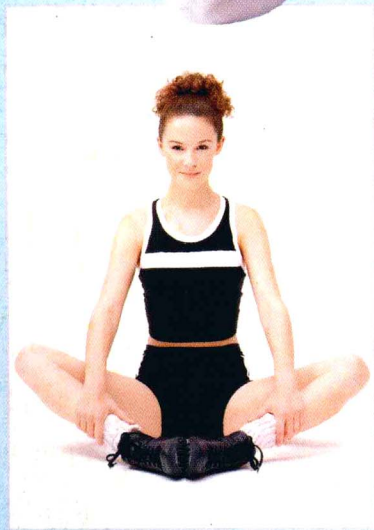
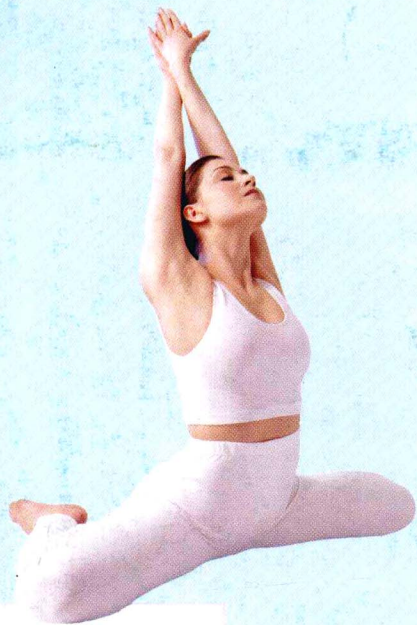
Part 3 减肥食谱

七天内减去七千克的美味瘦身汤 ·	36
三天排毒消脂餐	37
十日瘦身套餐	38
三餐瘦身餐	40
清肠胃的瘦身餐	41



Part 4 另类减肥法

柠檬水轻松减肥法	43
香水瘦身法	44
水中漫步减肥法	45
“一日一快食”减肥法	46
基因瘦身新法	47
以“油”攻“油”瘦身法	48
奇特的香味减肥法	49
浸浴瘦身法	50
半身浴法减赘肉	51
绿茶瘦身法	52
咖啡瘦身法	53
瘦身生物钟	54
抑制情绪化进食	55
束发减肥法	56



Part 5 减肥要诀

局部减肥对策	58
饮食减肥应注意的问题	59
苗条的新思维	60
十个成功减肥要诀	62

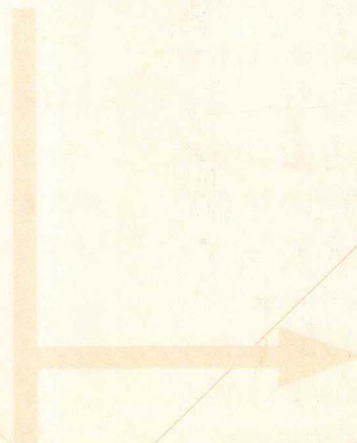
Part 6 附录

身体必需的营养素	65
食物热量及营养含量	67
保证苗条的做法	79
非胖不可的做法	81

SHOU SHEN YI JIN SHI

瘦身饮食

Part 1



大	海	味
大	水	果
大	蔬	菜
大	其	他

SHOU SHEN YI JIN SHI

海味



海带

海带含有大量的碘,这种矿物质有助于身体内的甲状腺机能之提升,对于热量消耗及身体的新陈代谢相当有帮助,进而达到减重及控制体重的目的。除了碘以外,钾也是对于消除身体浮肉很有帮助的矿物质。钾可以帮助平衡身体内的钠,如果身体内的钾太少,造成身体内的钠钾平衡失调,多余的钠会把水分留住,造成细胞水肿,使得体重下不来,浮肉更明显。但是如果钾离子身体摄取量足够,钠离子就不会把多余的水分留住。所以钾离子可帮助身体多余水分的代谢消除水肿,改善浮肉修饰曲线。海藻类就是含有这些矿物质而对身体有所帮助。

除了海带以外还有许多的海藻类食物都是我们可以多多选择,比如说昆布(比海



带再大片点的藻类)、红藻、绿藻、蓝藻、褐藻等等,市面上有贩卖这些藻类的浓缩片或浓缩液,也可购买天然的海带回家自己料理,不过任何有帮助的食物在烹调时,切记!尽可能采用清蒸或水煮等少盐、少糖、少油的方式料理,才不至于失去原有的瘦身目的哦!除此之外饮食也要尽可能均衡摄取,不可过分偏食,才不会矫枉过正哦!

贴心叮咛

海藻类的食物中含大量的维生素及矿物质,尤其是碘、钙、镁、铁、钾、钠等矿物质,对于重视健康美,尤其是对于想甩掉身上的赘肉及改善下半身曲线的女性朋友们,多多益善喔!

紫菜

紫菜除了含有丰富的维生素A、维生素B₁及维生素B₂,最重要的就是它蕴含丰富的纤维素及矿物质,可以帮助排走身体内之废物及积聚的水分。



水果

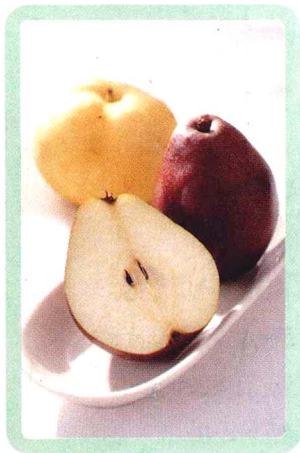


苹果

苹果含独有的苹果酸,可以加速代谢,减少下身的脂肪,而且它含的钙量比其他水果丰富,可减少令人下身水肿的盐分。苹果因富含果胶、纤维素和维生素C,有非常好的降脂作用。

如果每天吃两个苹果,坚持一个月,大多数人血液中的低密度脂蛋白胆固醇(对心血管有害)会降低,而对心血管有益的高密度脂蛋白胆固醇水平会升高。实验证明,大约80%的高脂血症患者的胆固醇水平会降低。

如果你原来是纤细的体形,但后来由于结婚、产后运动不足以及营养太丰富而逐渐胖了起来,你可以试一试持续实施苹果减



肥法半年,不但可以恢复苗条的身材,也有助于消除便秘的症状。

如果定期和反复进行这种方法,肠部的运作功能会逐渐正常化,更可能从根本上治愈便秘。

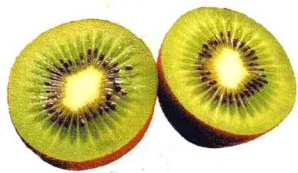
贴心叮咛

每月抽出3天时间进行苹果减肥法,采用苹果减肥法不用每日进行。每天只吃两或三个苹果。苹果尽量选酸味和涩汁较少的,削皮之后可以直接生吃!!

1. 每天还要饮2千克的水和4杯杜仲叶茶。
2. 第三天晚上喝一大茶匙的橄榄油以帮助排便。
3. 再配合均衡的饮食,经过一年多的努力,可以减轻体重10千克左右。

木瓜

木瓜它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,可减少废物在身体积聚。



西瓜

西瓜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。

西柚

大家早早便知西柚热量极低,多吃也不会肥,但原来它亦含丰富的钾质,有助于减少身体的脂肪和水分积聚。

蒟蒻

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身的淋巴畅通,防止腿部肿胀。

香蕉

香蕉虽然含热量很高,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。富含食物纤维,可令大肠动作活跃,消除便秘。

葡萄

葡萄、葡萄汁与葡萄酒一样含有一种白黎芦醇,是能降低胆固醇的天然物质。动物实验也证明,它能使胆固醇降低,还能抑制血小板聚集,所以葡萄是高血脂症患者最好的食品之一。

奇异果

奇异果除了含有大量维生素C外,原来其纤维亦十分丰富,可以增加分解脂肪的速度,避免积聚过多的脂肪。



蔬菜



土豆

吃土豆你不必担心脂肪过剩,因为它只含有0.1%的脂肪,是所有充饥食物望尘莫及的。每天多吃土豆,可以减少脂肪的摄入,使多余脂肪渐渐代谢掉,消除你的心腹之患。

你也不必担心吃土豆营养单纯,有损健康。在人们的印象里,黄豆含的优质蛋白是首屈一指的。其实,土豆中的蛋白质无论是营养价值还是保健功能,都让

黄豆自叹弗如。就是人体需要的其他营养,如碳水化合物、维生素B、维生素C、钙、镁、钾等也都应有尽有,且比米面的营养更全面。

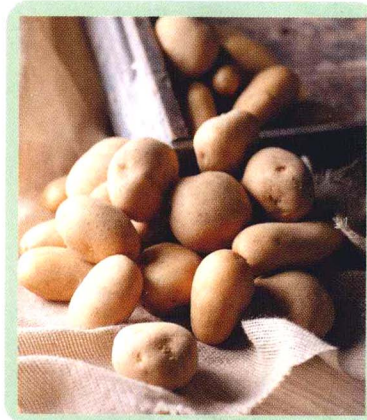
具有很高营养价值的苹果与土豆相比,多数营养素也相形见绌:

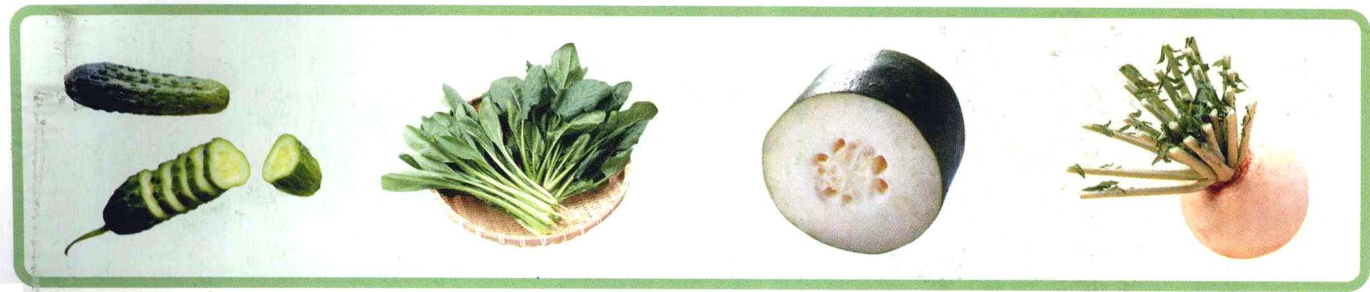
土豆含的蛋白质和维生素B₁是苹果的10倍;维生素C是苹果的3.5倍;维生素B₂和铁是苹果的3倍;磷是苹果的2倍;糖和钙与苹果相当;只有胡萝卜素比苹果少一点。按营养学观点,维生素0.5千克土豆的营养价值大约相当2千克苹果。

土豆已是世界性的减肥食品。法国营养学家弗朗西马尔罗通过长达15年的研究率先发现,土豆是一种价廉的减肥“良药”。1988年,法国维勒班市成立了全球第一家马铃薯减肥健美餐厅,目前这类餐厅仅法国就有70多处。1989年以来,意大利、西班牙、美国、加拿大、前苏联等国也先后创建了土豆食疗餐厅30多家。

贴心叮咛

在我国用土豆作主食的还不多,多数人是当菜肴吃,为了减肥,就应以土豆当饭,如煮土豆、炸土豆条或煎土豆饼,每日一餐,坚持吃下去对预防营养过剩或减去多余的脂肪肯定有益。





黄瓜

黄瓜内含的丙醇二酸，有助于抑制食物中的碳水化合物在体内转化为脂肪。

白萝卜

白萝卜内含辛辣成分芥子油，能促进脂肪代谢。

冬瓜

冬瓜有利尿作用，可以帮助及时排除体内多余水分，避免浮肿现象。经常食用冬瓜，能去除身体多余的脂肪和水分，起到减肥作用。

菠菜

菠菜因为可以促进血液循环，多食就可以令距离心脏最远的一双腿，也吸收到足够的养分，平衡新陈代谢，达到排毒瘦身的效果。

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。

辣椒

所含的辣椒素或称为辣椒碱，成分愈高辣味愈浓，可刺激中枢神经，促进激素分泌，加速新陈代谢。吃过辣椒体温会上升，消耗能量令身体排出汗水，所消耗的能量和踩单车效果相当，有助脂肪燃烧。

贴心叮咛

辣椒只能轻微消耗热量。多吃会热气，高浓度食物对味蕾有损害甚至灼伤胃部。



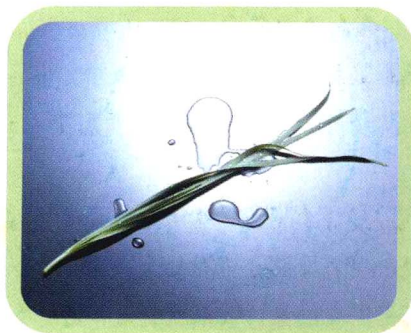
番薯

番薯为旋花科植物，又叫地瓜、红薯、甘薯、山芋等。据研究测定，每百克番薯含热量仅533千焦，粗纤维0.5克，脂肪0.2克，碳水化合物29.5克，另含无机盐和维生素等物质。番薯含热量仅为馒头的一半。番薯可代粮充饥。番薯为偏碱性食物，食后可抑制皮下脂肪的增长与堆积。此外，番薯还有利于排便，有利于减肥。

番薯既可生食，又可蒸、煮、烤等食用。在烹制之前，将番薯切块用盐水泡一两个小时再煮或烤，可减少食后的泛酸及腹部胀气和排气等不适感。

韭菜

韭菜除了含钙、磷、铁、糖和蛋白、维生素A、维生素C外，还含有胡萝卜素和大量的纤维等，能增强胃肠蠕动，有很好的通便作用，能排除肠道中过多的营养，其中包括多余的脂肪。韭菜具有辣味且含丰富粗纤维，可以提升新陈代谢，促进胃肠蠕动，及时通便。





胡萝卜

富含果胶酸钙，它与胆汁酸磨合后从大便中排出。身体要产生胆汁酸势必会动用血液中的胆固醇，从而促使血液中胆固醇的水平降低。

洋葱

洋葱含前列腺素A，这种成分有舒张血管、降低血压的功能。

它还含有丙基三硫化合物及少量硫氨基酸，除了降血脂外，还可预防动脉硬化。40岁的人要多吃点。

西红柿

吃新鲜的西红柿可以利尿及去除腿部疲惫，减少水肿的问题，如果是生吃的话，效果就更好，是所有蔬菜水果中最不容易转化为脂肪的食品之一，营养价



值也高。西红柿炒蛋可是一道既美味又有营养的瘦身佳肴，怎么吃也不会胖。

大蒜

大蒜是含硫化化合物的混合物，可以减少血中胆固醇和阻止血栓形成，有助于增加高密度脂蛋白。

其他



蜂蜜

蜂蜜是一种天然的营养剂，它包含可以燃烧人体能量的良质糖分、维生素以及矿物质等。在一日三餐中，只要加入一点蜂蜜，就可以避免脂肪在人体中积聚下来。

蜂蜜中具有优良的杀菌效果与解毒效果，它有助于把体内积聚下来的废物排出体外。结果，全身的新陈代谢功能得到改善，由于不能很好地消耗而在体内积聚下来的多余脂肪就可以作为能量而得到燃烧。

蜂蜜中的糖分如能从胃运送到血液中，就会变成能量，很快地消除疲劳。由于血糖值上升，空腹感也消失了。

由于水分有利于人体的新陈代谢，因此，我们应

该经常喝水，但是，应该控制包含咖啡因与鞣酸的饮料与酒类，以免对内脏产生刺激，香烟也应该禁止。

一般人在吃蜂蜜两天后就感到身体轻松，心情很好。早饭以前可以在喝水时加入蜂蜜，午饭与晚饭时则吃少量的粥。5天以后可以吃面条之类的容易消化的东西，然后慢慢地恢复原来的饮食。

采用这样的减肥方法，许多人在3天以内就减肥3千克。其次，便秘的症状以及焦虑不安的感觉也可以消除。

总之，吃蜂蜜可以清除体内垃圾，使人体恢复原来的新陈代谢功能，它实在是价廉物美的减肥食品。

贴心叮咛

日本福岛县一位41岁的家庭主妇采用此法以后，在半年内人体脂肪从31%降低为21%，体重减少7千克。



红 豆

红豆所含的石碱酸成分可以增加大肠的蠕动，促进排尿及减少便秘，从而清除脂肪。

花 生

花生含有极丰富的维生素B₂和烟酸，一方面带来优质蛋白质，长肉不长脂，其次亦可以消除身体脂肪肥肉。

香 菇

能明显降低血清胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白水平，经常食用可使身体内高密度脂蛋白质有相对增加趋势。

芝 麻

芝麻所含的“亚油酸”可以去除附在血管内的胆固醇，令新陈代谢更好，减肥就轻松得多。



牛奶

越来越多的科学证据表明，经常食用牛奶（或者酸奶及干酪）是一种好习惯，因为这可以减肥。

大约10年以前，田纳西大学营养系主任迈克尔·泽梅尔博士做了一个试验。他让一些患高血压的非裔美国男性每天喝两杯酸奶，结果他们的血压都有所下降。而且，每人的体重也平均减轻了近500克。

控制体重并不是奶制品惟一的好处。我们从童年时代就知道，牛奶是一种营养丰富的食品，含有大量蛋白质、维生素和脂肪酸。但是，近些年的研究表明，牛奶和其他奶制品可能还有治病功效。

贴心叮咛

饮用大量牛奶还可以减少女性患乳腺癌的危险。最近在挪威开展的一项研究表明，到39岁以前，从小到大，每天都喝3杯牛奶的妇女，比从不喝牛奶或者很少喝牛奶的妇女患乳腺癌的可能性低40%左右。

