

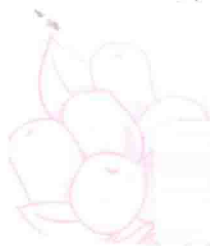


会吃才会瘦

不挨饿轻松瘦的
饮食法

超人气营养师

刘怡里 著



✗ 断食、节食
减肥法
✗ 单一食物
减肥法
✗ 不吃碳水化合物
就能瘦

✓ 本书要颠覆这些非健康减肥观念！

✓ 谁说减肥一定要挨饿？吃对食物，用对方法

4周甩掉7公斤！

✓ 轻松享“瘦”生活！



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

会吃才会瘦

不挨饿轻松瘦的
饮食法

超人气营养师

刘怡里 著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会吃才会瘦：不挨饿轻松瘦的饮食法 / 刘怡里著.

—北京：中国轻工业出版社，2014.1

ISBN 978-7-5019-9501-1

I. ① 会… II. ① 刘… III. ① 减肥 - 方法 IV.

① R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第252017号

免挨饿轻松瘦的饮食法 (全彩)：超人气减重营养师刘怡里教你打造零复胖体质、提高代谢率

原著：刘怡里



晶冠出版有限公司
Ace Publishing Company

©2013晶冠出版有限公司

本书所有文字与图片由台湾晶冠出版有限公司独家授权中国轻工业出版社在中国大陆地区出版、发行简体字版，未经台湾晶冠出版有限公司授权，不得以任何形式复制或转载。

责任编辑：王巧丽 张盟初

责任终审：唐是雯

整体设计：锋尚设计

策划编辑：王巧丽

责任校对：燕 杰

责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社 (北京东长安街6号，邮编：100740)

印 刷：北京画中画印刷有限公司印刷

经 销：各地新华书店

版 次：2014年1月第1版第1次印刷

开 本：720 × 1000 1/16 印张：9.5

字 数：120千字

书 号：ISBN 978-7-5019-9501-1 定价：29.80元

著作权合同登记 图字：01-2013-1751

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

121193S4X101ZYW

Contents 目录



Chapter 1

1

我该减肥了？到底多胖才算胖？ 7

- 体脂肪，减肥成功的关键 9
- 体脂肪高的危险人群，会有哪些不良习惯？ 11
- 你是“瘦子中的胖子”吗？ 12
- 腰围大小，反应心血管疾病的风险性 13
- 精算BMI，看“全身肥胖”程度 15



Chapter 2

2

吃错！是多数人减重失败的原因 19

- 单一食物减肥法超有用？ 20
- 断食、禁食短期成效佳？ 22
- 不吃碳水化合物就能成功减重？ 23
- 只要运动就能瘦？ 26
- 紧急呼吁！快速减肥，坏处一箩筐 26
- 1个饮食习惯的改变 = 1千克体重的下降 29

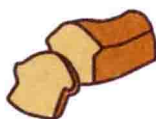


Chapter

3

用对方式简单瘦 31

- 控制热量，稳定体重 33
- 饮食习惯3步骤，KO肥胖指数 35
- 遵循饮食指南，减去重量不减健康 39
- 低热量、低油、低盐、高纤维饮食原则 41
- 血糖偏高者营养饮食原则 42
- 高脂血症的营养治疗原则 45
- 饮食红绿灯 50



Chapter

4

越写越瘦的饮食日记 59

- 餐餐外食的甜点系公主 60
- 聚餐多多的时尚美眉 69
- 吃饭狼吞虎咽的大“腹”翁 78
- 运动量不足的上班族 87
- 很努力却天天爆卡的胖哥哥 96

Chapter

5

外食族的健康谋生技法 106

- 烹调方式大有问题 108
- 缺少对高热量食材的正确认识 109
- 便利商店找健康 113
- 大啖夜市美食也有对策 114



Chapter

6

打造完美身形 117

- 肩膀前举+侧举 118
- 肩膀后抬 122
- 卷腹式 124
- 站立侧抬腿 126
- 桥式 128
- 金字塔式 130
- 坐姿脊柱扭转式 132
- 工具辅助POSE 2 134
- 休息按摩 136
- 坐姿的YTW式 120
- 平板棒式 123
- 屈膝抱胸式 125
- 椅上前抬腿 127
- 脊柱平衡式 129
- 三角式 131
- 工具辅助POSE 1 133
- 工具辅助POSE 3 135



附录1 简易食物分量换算表 138

附录2 控制体重健康食谱范例 140

会吃才会瘦

不挨饿轻松瘦的
饮食法

超人气营养师

刘怡里 著

感谢冠良、凤琴、雅婷、诗惟、脩森、高明、淑铃、丽娇等挑战者亲试本书饮食法，但碍于本书页面有限，仅列出部分挑战者的饮食记录内容。

诚挚感谢本书所有参与者。

自序

现在开始，打造减脂“轻”生活

身为一位营养师，我热爱我的角色和工作，因为能帮助别人规划体重并带给他们健康的未来，就是我所盼望的结果！

这些年来，我在台安医院每年固定开办减重班——代谢享瘦班，已经有数千位学员在我的营养课程指导当中，减少体重、腰围、体脂肪，这些学员当中，有些从有血糖、血脂、血压等问题到改善体重进而问题得到良好的控制。另外，他们在外表上也有明显的改变，甚至活得更年轻！健康！所以，这更让我深刻地确认，维持良好的体重情况及健康体态是迈向身心健康最重要的一步。

从我的学员到我的朋友，每个人遇到我谈论到的都是该如何控制体重及相关的问题，我想“减重”这已经算是全民的活动了，尤其这几年政府基于国人的健康考虑，各地也举办许多减重比赛，可见肥胖的影响，不仅是外观美丑的问题，更是和是否健康画上了等号。因此，正确的减重观念及方法，再配合均衡饮食的习惯，就是一件非常重要的事了！而且，常会有减重者在减重过程中，不断地于减重、复胖、减重这个噩梦中循环；身为营养师，希望给大众传达如何用最正确并且简易的方式来控制自身的体重，达到最低的复胖率！

本书的内容有两大重点。第一，我将平常在课程中所教导的减重营养观念落实在日常生活中，借助身边的杯子、汤匙或是手掌等随手可得量器，将大家所知的“热量”换算成“分量”；因为并不是每样食物都会有热量的营养标示，但是我用简单易懂的教学方法传达出正确的分量概念，不仅能够达到控制分量就能控制热量的良好效果，并且倡导在减重过程中也能吃出六大类食物及各营养素均衡健康饮食的正确观念。

第二，倘若读者真的厌倦了热量的计算方式和营养素种类的识别，那您就只要记住一句话：“改善自己一个坏的饮食习惯。”开始只要订一个目标，譬如：我要减少吃夜宵的次数！如果每个礼拜习惯性吃5天的夜宵，那就改成两天。达成后再设定改善另外一个坏的饮食习惯，这样您就会一步一步达成所订的减重目标了。

肥胖是现代人需要重视的人生课题，从开始进入职场后体重的增加到女性在生产后的肥胖、男性在应酬后的肥胖、更年期激素影响下的肥胖等，不同时期下体重的管理，都需要好好控制自己的体态，因此，希望以此书能让日后想要控制体重的人都拥有正确的营养观念和身心健康。

台湾台安医院健康事业部营养师

刘怡里

Contents 目录



Chapter 1

我该减肥了？到底多胖才算胖？ 7

- 体脂肪，减肥成功的关键 9
- 体脂肪高的危险人群，会有哪些不良习惯？ 11
- 你是“瘦子中的胖子”吗？ 12
- 腰围大小，反应心血管疾病的风险性 13
- 精算BMI，看“全身肥胖”程度 15

Chapter 2

吃错！是多数人减重失败的原因 19

- 单一食物减肥法超有用？ 20
- 断食、禁食短期成效佳？ 22
- 不吃碳水化合物就能成功减重？ 23
- 只要运动就能瘦？ 26
- 紧急呼吁！快速减肥，坏处一箩筐 26
- 1个饮食习惯的改变 = 1千克体重的下降 29

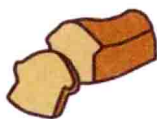


Chapter

3

用对方式简单瘦 31

- 控制热量, 稳定体重 33
- 饮食习惯3步骤, KO肥胖指数 35
- 遵循饮食指南, 减去重量不减健康 39
- 低热量、低油、低盐、高纤维饮食原则 41
- 血糖偏高者营养饮食原则 42
- 高脂血症的营养治疗原则 45
- 饮食红绿灯 50



Chapter

4

越写越瘦的饮食日记 59

- 餐餐外食的甜点系公主 60
- 聚餐多多的时尚美眉 69
- 吃饭狼吞虎咽的大“腹”翁 78
- 运动量不足的上班族 87
- 很努力却天天爆卡的胖哥哥 96

Chapter

5

外卖族的健康谋生技法 106

- 烹调方式大有问题 108
- 缺少对高热量食材的正确认识 109
- 便利商店找健康 113
- 大啖夜市美食也有对策 114



Chapter

6

打造完美身形 117

- 肩膀前举+侧举 118
- 肩膀后抬 122
- 卷腹式 124
- 站立侧抬腿 126
- 桥式 128
- 金字塔式 130
- 坐姿脊柱扭转式 132
- 工具辅助POSE 2 134
- 休息按摩 136
- 坐姿的YTW式 120
- 平板棒式 123
- 屈膝抱胸式 125
- 椅上前抬腿 127
- 脊柱平衡式 129
- 三角式 131
- 工具辅助POSE 1 133
- 工具辅助POSE 3 135



附录1 简易食物分量换算表 138

附录2 控制体重健康食谱范例 140

Chapter 1



我该减肥了？ 到底多胖才算胖？

.....

关注腰围、体脂肪，
比体重多少还重要！

到底多重才算胖？为什么有些人看起来瘦得不得了，但还要减重？但有的人天生就个头很大，却完全不需要减重？传统观念中，我们评断一个人是否过重，都以体重多少来衡量，但事实上，外观上的体型大小并非判断身体是否健康的唯一标准，更不是美丑评判的依据。我们现在更关注腰围与BMI指数，再根据体脂肪的数值，才能判定你是否肥胖，再借由理想体重（Ideal Body Weight, IBW）设定你应有的体重。

减重、减肥已经成了全民运动，可是，怎样才算肥胖呢？总的来说，体重已经不是唯一判断标准，许多人都觉得自己需要减肥，但其实需不需要，不是靠肉眼去认定的，而是可以透过体重，以腰围大小与体脂肪含量来衡量。如男性腰围大于等于90厘米，女性腰围大于等于80厘米为腹部肥胖标准；体脂肪部分，男性超过25%，女性超过30%即列入肥胖危险群。

Point 判断肥胖的标准

根据肥胖定义，一个人是否肥胖，参考下列4种指数，综合判断后，才能下定论。

1. BMI
2. 体脂肪
3. 腰围
4. 腰臀比

Check 身体质量指数与理想体重

先算出BMI，判断出是否肥胖，再算出自己的理想体重。

一、身体质量指数BMI (Body Mass Index)

◆ 算法：

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (千克)}}{\text{身高的平方 (米)}^2}$$

◆ 例如：身高160厘米，体重68千克

$$\text{BMI} = 68 / 1.6^2 = 26.5$$

- 世界卫生组织采用的身体质量指数，是目前国际间最常用于判断肥胖的指标，男性标准值为20~25，女性标准值为18~22。
- 根据BMI的理想值为22，可以计算出理想体重。

二、理想体重IBW (Ideal Body Weight)

◆ 算法：

$$\text{理想体重} = 22 \times \text{身高 (米)}^2$$

◆ 例如：身高1.6米

$$\text{理想体重} = 22 \times 1.6^2 = 56.3 \text{ 千克}$$

算出后千克数在正负10%，即为可接受的范围。

填充题：我身高_____米 体重_____千克

BMI_____kg/m² IBW_____千克



体脂肪，减肥成功的关键

仅仅依靠体重测量来判断减肥效果是不够的，体重下降并不一定表示减肥成功。很多时候减掉的只是初期的水分，一段时间后，大量水分又回到人体导致体重回升。这就解释了为什么会出现“消水肿减重法”有效果的现象。

因此，减肥应以减脂肪为最终目的，只有脂肪下降才表示减肥成功。

体脂肪在体内积聚的结果通常有两种现象，就是一般我们常称的西洋梨体型（皮下脂肪囤积）及苹果体型（内脏脂肪囤积）。西洋梨体型的脂肪多堆积在臀、大腿等下半身部位。而苹果体型则是脂肪包围着脏器组织堆积，常见于腰腹以上肥胖的体型。注意：内脏脂肪是附着在腹部、胃肠周围的肠系膜（为了固



定肠子位置的薄膜)上的脂肪组织可以支撑、固定内脏。内脏脂肪的增加与高血压、糖尿病、高脂血症、心血管疾病的发生率有很大的关系。

但是体脂肪量过少也非好事，低于17%时，会影响雌性激素分泌、生理周期或造成不孕甚至危害生命。

体脂肪率的高低不仅和身体曲线有关，和健康的关系更大呢！过高的体脂肪率以及不合格的腰围，虽然一时间看不出对健康有什么威胁，但一旦上了年纪，高血脂等病症可比别人早一步发生！但也不能因此矫枉过正，要知道体脂肪极端的减少，对脏器保护功能不够，肌肤易干涩无光，生理现象也会有异常改变！

在减肥过程中，最好每周监测脂肪率一次，正确的状况下应该稳稳下降，只有女性在生理期时会因激素的影响，而维持不变或微幅上升。除此之外，如果监测出体重下降，脂肪率没下降，说明肥胖并没离去，就必须适当调整减肥饮食策略，才有可能继续朝着正确的减脂的目标前进。

现在不论自己买器材或者到医疗院所，都可以靠着科学仪器测量体脂肪到底有多少，用来测量体脂肪的方式普遍有几种：

1. 体重体脂肪计：测定原理是利用生物阻抗分析(BIA)来估计体脂肪率而非脂肪量。利用身体脂肪与水分两者的导电度差异来测量脂肪，因此水分的影响很大。现有机型分为双脚两点式测量与双手双脚四点式测量，其中以四点式(有把手)的体脂肪计测量较准确。



2. 双能量 X 光骨密度测量法(DEXA)：较精密测量，通常作为实验研究方法，了解全身体脂肪量及分布情形。

3. 水中测量法：在实验室中测量，演算出体脂肪率。

4. 皮下脂肪测量法：使用仪器——用体脂肪测量夹来测量皮下脂肪的厚度。但是因操作人员、测量部位评断等因素造成误差值极高，会无法测出内脏脂肪，无法得知体脂肪率。

Point

BIA：生物阻抗（电阻是阻抗的一种，阻抗也包括非导体的效应）决定于组织中非脂肪量Fat-free Mass（体液和电解质）与脂肪量（脂肪不含水分）的比例。

注意：

- * 女性月经周期水肿或是剧烈运动完脱水等，会严重影响体脂测量结果。
- * 最好是早上一起床，如厕排尿后、身体水分最少时，光脚站上体脂计测量，记得保持脚底干燥。
- * 正确的测量法是使用同一台机器、相同地点、相同时间，如此才能提高精准度。



体脂肪高的危险人群，会有哪些不良习惯？

除了依赖科学仪器之外，我们也能从一些生活、饮食习惯，了解自己是不是体脂肪高的隐性危险人群；如果你有以下征兆，可就要多多注意自己的体脂肪喽！

Check

- ☐ 吃饭狼吞虎咽，未经细嚼慢咽，稀里呼噜一下就吃光光了！
- ☐ 体重没变，肌肉却越来越松弛。
- ☐ 正餐之外，零食吃不停，不吃就会焦躁。
- ☐ 和油炸食物是好朋友，每星期至少吃2~3次油炸食物。
- ☐ 总是不断地减肥，又不断反弹，甚至还会暴增更多。
- ☐ 能坐就不要站，能躺就不要坐！

Point 体脂肪与肥胖的关系

性别	理想范围		肥胖
	30岁以下	30岁以上	
男性	14%~20%	17%~23%	25% 以上
女性	17%~24%	20%~27%	30% 以上



你是“瘦子中的胖子”吗？

每期体重管理班，总会出现好几个外观一点都不胖，甚至在多数人眼中，根本是个瘦子的男男女女。这种人总是免不了被其他体积较大的伙伴质疑：“你是来捣乱的吗？”“你哪里胖？根本看不出来啊！”

其实一点都不要意外，台北市立联合医院检测女性的肌肉及体脂肪比率，发现理想体重女性竟有高达55%~72%的人，体脂肪过高，这种人被定义成“瘦瘦的胖子”，他们即使体重仍在正常范围，不过还是瘦得不够健康！也就是说，一经检测就会发现，“瘦瘦的胖子”可能因为惯用极低热量减肥餐、偏食、断食法而导致营养摄取不均衡，出现“假性苗条”；事实上，这些人因为运动量不够，减去的是水分和肌肉，但却没有减去体脂肪！体重少，体脂肪却很高，也容易患三高慢性病。

为了避免只在乎体重是否下降，却不在意体脂肪的“假性苗条”，除了六大类食物都要均衡摄取之外，还得养成固定运动的习惯；你不必担心运动到肌肉变大，事实上，**足够的肌肉量反而可以提高基础代谢率，让你摄取进来的热量更快、更多地被消耗掉！**