

<<健健康康瘦下来>>

图书基本信息

书名：<<健健康康瘦下来>>

13位ISBN编号：9787533030278

10位ISBN编号：7533030273

出版时间：2009-11

出版时间：山东美术出版社

作者：中华营养保健学会

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健康康瘦下来>>

### 内容概要

试图依靠自身毅力，以不吃饭的方式来甩开多余脂肪，就好像是在水下屏气呼吸，你可以支撑一会儿，但是不论你在精神上做了多么充分的准备，到了某一时刻，你的身体--你的生物本能--都会迫使你浮出水面大口吸气。

科学的减肥方法，是在保证健康的前提下合理减去身体多余重量，塑造完美体型。

有许多人，痛下减肥的决心，花费了很大的心血却收效甚微甚至体重又很快反弹，并且往往破坏了身体的健康。

这是因为减肥不等于蛮干。

这本书，正是为那些寻找健康而又有效的减肥方法而烦恼的朋友们准备的。

希望读过此书的朋友，按照书中的指导原则去做，都能获得健康而又苗条的完美身材。

## <<健健康康瘦下来>>

### 作者简介

中华营养保健学会（Chinese Nutrition Society, CNS），是由中国营养科技工作者、保健专家组成的以研究营养、保健学为方向的非盈利性的国际性学术研究机构。

中华营养保健学会自成立以来，与各国出版机构通力合作，组织编写了具有国际性的营养保健学学术著作及科普读物，对全球营养保健规范操作及衡量标准具有权威性的指导作用。

出版专著有《中国居民营养膳食手册》《终极抗衰老饮食计划》《准备怀孕》《育儿百科全书》等。

## &lt;&lt;健健康康瘦下来&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 管不住嘴，就管不好体重 1. “吃”与“胖”的关系 2. 先上饮食课，再解决肥胖 3. 过分怕胖会引起饮食失调 4. 膳食“金字塔”，治标又治本 5. 算算你一天需要多少热量 6. 吃什么很重要，怎么吃更重要

第二章 轻松享“瘦”的“食”尚主义 1. 减肥不是节食，只是吃得更健康 2. 减肥不要过分依赖水果 3. 3天吃苹果，肥胖远离我 4. 安全稳定的黑米减肥法 5. 香滑美味的减肥粥 6. “饱腹食物”是减肥的最佳选择 7. 谁是你减肥餐桌上的主角 8. 我行我“素”，身轻体健

第三章 关注细节，你的身材你做主 1. 减少热量的几个饮食细节 2. 改变让你悄然变胖的饮食习惯 3. 8个小贴士控制你的食欲 4. 不同类型肥胖者的饮食方案 5. 火锅吃得巧，健康又苗条 6. 选健康食材，精明吃烧烤 7. 降低脂肪吸收的几大法门 8. 面对节日美食的饮食原则 9. 胖美眉的饮食“黑名单”

第四章 食以饮为先，喝什么决定你的体重 1. 喝得不对，肥胖几率增加60% 2. 正确饮水，既可排毒又可瘦身 3. 常喝绿茶，即使发福也不发“腹” 4. 乌龙茶可抑制胆固醇，帮助脂肪代谢 5. 果蔬汁是“脂肪杀手” 6. 将豆浆生活进行到底 7. 蜂蜜水：一边养皮肤，一边塑身材 8. 红酒+酸奶，在睡眠中减脂 9. 咖啡：享受、想瘦双丰收

第五章 三餐巧搭配，想不瘦都难 1. 早餐丰盛，能抑制一天的食欲 2. 谷类食品最适合早餐食用

第三章 关注细节，你的身材你做主 1. 减少热量的几个饮食细节 2. 改变让你悄然变胖的饮食习惯 3. 8个小贴士控制你的食欲 4. 不同类型肥胖者的饮食方案 5. 火锅吃得巧，健康又苗条 6. 选健康食材，精明吃烧烤 7. 降低脂肪吸收的几大法门 8. 面对节日美食的饮食原则 9. 胖美眉的饮食“黑名单”

第四章 食以饮为先，喝什么决定你的体重 1. 喝得不对，肥胖几率增加60% 2. 正确饮水，既可排毒又可瘦身 3. 常喝绿茶，即使发福也不发“腹” 4. 乌龙茶可抑制胆固醇，帮助脂肪代谢 5. 果蔬汁是“脂肪杀手” 6. 将豆浆生活进行到底 7. 蜂蜜水：一边养皮肤，一边塑身材 8. 红酒+酸奶，在睡眠中减脂 9. 咖啡：享受、想瘦双丰收

第五章 三餐巧搭配，想不瘦都难 1. 早餐丰盛，能抑制一天的食欲 2. 谷类食品最适合早餐食用 3. 健康午餐营养计划 4. 午餐4大难题的专家答疑 5. 九成胖人源自晚餐吃得太好 6. 别让晚餐成为健康的“定时炸弹” 7. “夜食症候群”最易肥胖抑郁

第六章 好消息，胖美眉也能吃零食 1. 明智地选择健康零食 2. 杏仁：美味营养不增磅 3. 巧吃甜食，控制卡路里 4. 低热量零食大盘点 5. 吃饼干不发胖的诀窍 6. 胖人可以吃哪些点心

第七章 营养均衡：身材变窈窕，健康不受损 1. 胖人也需要科学进补 2. 膳食纤维是胖人最需要的营养素 3. 肥胖者可适当补充氨基酸 4. 钙元素能够帮助人体燃烧脂肪 5. 维生素对胖美眉尤其重要 6. 胖人也不能完全拒绝糖 7. 最适合胖人吃的肉类

第八章 以“动”制“胖”：运动瘦身好“处方” 1. 热水沐浴+紧身操=没有赘肉 2. 3种伸展运动强身瘦体 3. 疏通经络，清理身体垃圾 4. 健康的捷径就是遵循身体的需求 5. 便捷经济的3周步行健身减肥法 6. 运动保健莫要“跑”进误区

第九章 把减肥当成一种生活方式 1. 用甜香睡眠来对抗肥胖 2. 20个生活小习惯让你“狠狠”瘦 3. 把生理期变成减肥加速器 4. 减肥不减脸色，天天容光焕发 5. 减肥不减胸，苗条又有型 6. 宅女减肥的，懒人懒招 7. 电脑美眉的瘦身绝招 8. 专家教你如何突破减肥平台期

## &lt;&lt;健健康康瘦下来&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章管不住嘴，就管不好体重1。“吃”与“胖”的关系不知从何时开始，我们发现，周围的胖人似乎越来越多。

目前，全世界肥胖症患者已有12亿，而且将以每5年翻一番的速度增加。

WHO（世界卫生组织）已明确认定肥胖是全球最大的慢性疾病，将此列为世界四大医学社会问题之一。

那么，为什么胖人会越来越多？

我们是怎样不知不觉地胖起来的？

肥胖到底是不是吃出来的呢？

有的人认为胖人是天生的，常开玩笑说：“容易胖的人，喝凉水也长肉。”

其实不然。

在肥胖人群的调查中，发现肥胖与饮食习惯有着十分密切的关系，事实也是如此，不进饮食，“肉”从何处来？

尽管肥胖是多因素使然，但饮食因素是致肥的一个很重要很关键的原因。

今年35岁的张女士，就是一个典型的由于不良饮食结构、饮食习惯等因素引发肥胖的例子。

张女士在某科研单位工作，由于工作繁忙，她每天早早出门，为不影响家人，早餐就吃一只面包或馒头，中餐就在实验台旁匆匆解决。

家人为照顾她的身体，往往把晚餐准备得非常丰盛。

忙碌了一天的她回到家里，和家人围坐在一起享受丰盛的晚餐，一边吃还一边悠闲地欣赏电视节目，吃完晚饭已经很累，她就早早上床睡了。

时间一长，身高只有1.59米的她，体重却有75千克多，血压高，血脂也高，最近还查出患了脂肪肝。

可见，我们吃的食物会给身体带来直接的影响。

摄入的食物经消化后会通过你的器官和血液输送到全身各处的血管，它已经成为你身体的一部分。

所以摄入的食物不同，会对你的身体产生不同的影响。

而且，肥胖不只是与摄入食物的数量有关，更与我们吃进食物的品种搭配及饮食习惯有直接联系。

肥胖近年来呈逐年增加的趋势，有研究表明这与饮食结构由传统的高碳水化合物、高纤维饮食向高热量、高脂肪饮食转化有关。

一般认为，高脂肪、高热量饮食，过少食用蔬菜、大麦及粗粮可以促进肥胖的发生，是肥胖发病率增加的重要环境因素之一。

就饮食嗜好来说，喜欢吃甜食、油腻食物，及喜欢吃稀汤及细软食物而不愿吃纤维素食物的人，容易发生肥胖。

而好吃零食及食后喜静卧的人，肥胖发生率也较高。

另外，偏食或食谱过窄会招致与脂肪分解有关的若干营养素缺乏，造成脂肪分解产热的生化过程受到限制，从而致使体内脂肪堆积而发胖。

肥胖从根本上讲是热量摄入量与热量消耗间平衡失调的结果。

热量摄入过多又大多与不良的饮食习惯有关，很多肥胖者都有一个共同的特点，即食欲非常旺盛，他们的食欲已不再是满足一般的生理需要，他们的热量摄入量大大高于消耗量，多余的热量以脂肪形式沉积于体内，从而造成肥胖。

在饮食习惯中，进食的频次减少也会促进肥胖，成人若是少餐多吃会使脂肪沉积，而增加体重，同时还容易升高血清胆固醇而降低糖量。

根据调查发现，在同一地区，在一天总食量相似的情况下，每天只进食1餐的比每天进食2餐的人群发生肥胖的比例高，而进食2餐的又比每天进食3餐的发生肥胖的比例高。

还有一项调查结果表明：在具有肥胖倾向的被调查者中，有43%的人是速食主义者；此外，50%吃饭犹如囫囵吞枣的人都具肥胖倾向。

吃饭速度过快，咀嚼时间过短，迷走神经仍在过度兴奋之中，从而引起食欲亢进，往往导致饮食过量。

## &lt;&lt;健健康康瘦下来&gt;&gt;

另外，进食时看书、看报、看电视，进食时间无规律和晚餐吃得太多等也可促进肥胖的发生。

这是由于大脑皮层兴奋泛化、胃肠道功能紊乱，饱腹感不能及时发生应有的反馈作用所致。

因此，尽量做到少食多餐、营造良好的进食氛围，有助于控制肥胖。

可见，要想有效改善肥胖，要从饮食组合、饮食结构及饮食习惯上下功夫，减肥保健的效果才最显著、最可靠。

与此同时，还应改变多静少动的坏习惯，多去户外活动，使当天摄入的能量失去转化成脂肪的机会。

若长期坚持，又何胖之有？

2. 先上饮食课，再解决肥胖给自己上上饮食课，除了多了解一些科学的饮食知识以外，更重要的是培养健康饮食的意识。

在我们的生活中，身体应该永远都是第一位的，这是你安身立命的根本，你不照顾好自己的身体，最后受影响的肯定是自己。

根据中国营养学会的调查显示，目前中国居民膳食结构已有明显改善，营养不良逐步减少，但营养过剩和相关慢性病在迅速增加。

6岁以下儿童低体重率、生长迟缓率、消瘦率在不断降低，但营养过剩带来的肥胖等疾病在上升。

成人因肥胖而引起的高血压、糖尿病发病率也逐年增长。

2002年15岁以上人群与1991年相比，患高血压病率上升31%，人数增加约7000多万人。

1982年至1992年，中国居民主食摄入量虽然保持在450~600克之间，但杂粮比例在减少。

近20年来，脂肪摄入从18克增至42克，并以过快的速度增加。

20~45岁城市居民职业劳动强度明显降低，久坐少动的问题在我国城市和农村明显存在，每天看电视时间超过3小时的人数达到40.3%。

这些触目惊心的数据警示我们，关注能量摄入，增加身体活动量，保持健康体重，应该成为中国百姓高度重视的健康大事。

同样的问题也困扰着日本国民。

在日本，体重超标和肥胖已被认为是最大健康问题之一。

为此，日本制定了《健康日本21》，提出了预防肥胖的目标，再一次将“饮食教育”放在生存的基本以及“知识教育”、“品德教育”的基础的位置上。

政府发表了平衡膳食指南图形，并相继制定出台了《食育基本法》和《运动基准与运动指南》等一系列与健康相关的法规和实施办法。

要求每个国民在生活中能实现健全的饮食生活，为继承饮食文化和增进健康而努力；自发地思考有关饮食的问题，为能够形成并保持合理的饮食习惯而学习。

《食育基本法》提出，为了达到确保全体国民身心健康、能健康有生气地度过一生、有健全的性格、培育具有生存能力的国民的目的，饮食是最重要的。

中华营养保健学会的专家认为，日本的先接受饮食教育，再解决肥胖问题的做法对我国有很好的借鉴意义。

目前，国人盲目减肥的方法很多，但最终的方法应该是改变自己的生活方式，注意科学合理膳食，并积极锻炼身体，如每天30分钟快走，每周保持5次健身，通过游泳10分钟消耗100千卡热量等等。

这些可以促进肥胖人群向健康迈进的方法，对日本国民适用，对中国国民也适用。

从2008年开始，我国很多城市都将“饮食课”这门特殊课程纳入地方课程和教学计划，并在中小学全面铺开。

开设这门课有利于帮助孩子懂得如何吃得健康，吃得科学，让健康饮食的意识从小在孩子心中扎根，是一种有益的尝试。

随着生活水平的提高，可供孩子选择的“美味佳肴”也极大丰富起来，但是孩子们吃得多、吃得好未必能吃出健康的身体。

一些孩子把肯德基、麦当劳当成了宝，炸牛排、烤羊肉成了孩子的最爱；巧克力、可乐、冰激凌，对小胖墩也充满诱惑。

然而，这样的饮食习惯并不科学，如不及时纠正必将成为“明天”国人身体素质的隐患。

在学校开设饮食课这一举措是培养学生从小形成科学饮食和健康生活的有效途径，饮食教育从娃娃抓



## <<健康健康瘦下来>>

起，才能有力地“抓起”整个民族的健康。

对于我们成年人来说，给自己上上饮食课，除了多了解一些科学的饮食知识以外，更重要的是培养健康饮食的意识。

在我们的生活中，身体应该永远都是第一位的，这是你安身立命的根本，你不照顾好自己的身体，最后受影响的肯定是自己。

学习饮食知识，管住自己的嘴，才是一种对自己的健康负责任的做法。

3. 过分怕胖会引起饮食失调有人一到用餐时间，就到镜子前正视自己肥胖的身形，提醒自己是多么胖，这一切都是食物造成的，食物是罪魁祸首。

要想科学有效地减肥，首先要在心理上减轻体重增加时的恐惧感，不要把减肥当成难以逾越的大山。

“食物令人发胖，人又不能不吃东西！”

”这种矛盾的意念，经常困扰着减肥的姐妹们。

有的女孩因为怕胖而拒绝食物，刻意地不去吃它，也有人因肥胖遭到感情或生活上的挫折，导致厌恶食物，初期真的会不想吃东西，久而久之却形成一种厌食症，为健康带来不良影响。

中华营养保健学会的专家提醒我们，想要用这种厌食法减肥，是非常不理智的。

人不吃东西是无法维持身体的正常运作的，而且由于长久以来人类建立的规律，三餐用膳的时间一到，我们就会自然地想到要吃东西了。

对这样有规律的饮食生活，有些胖人非常痛恨，便想出很多自以为是的奇招妙法来对抗。

有人一到用餐时间，就到镜子前正视自己肥胖的身形，提醒自己是多么胖，这一切都是食物造成的，食物是罪魁祸首。

如此，在用餐时，便自然产生一种厌食心理，吃得很少，或吃完后觉得恶心想吐掉。

有人真的在吃完东西后就躲到厕所里，不但运用幻想方式诱呕，甚至还把手指头伸进口中猛掏一阵，形成呕吐，把刚才吃进去的食物都吐出来了。

<<健健康康瘦下来>>

编辑推荐

《健健康康瘦下来》：简单有效的减肥方法，获得健康而又苗条的完美身材。  
健康减肥必读



<<健康康瘦下来>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>