

<<一翻就瘦的饮食热量掌中查>>

图书基本信息

书名：<<一翻就瘦的饮食热量掌中查>>

13位ISBN编号：9787533541842

10位ISBN编号：7533541847

出版时间：2013-1

出版时间：郑育龙 福建科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：郑育龙

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>

<<一翻就瘦的饮食热量掌中查>>

内容概要

《掌中查享生活：一翻就瘦的饮食热量掌中查》按照食物的分类，从常见的食材单品到市面上能买到的食材成品，甚至囊括了外食族在外点餐的多种品类，系统而全面地介绍了食物的热量指数，让想瘦身减肥一族不再犯愁，翻开《掌中查享生活：一翻就瘦的饮食热量掌中查》，速查一下食材或者食物的卡路里指数，想吃就吃，不必再特别忌口，也能轻松享受瘦身的乐趣。

<<一翻就瘦的饮食热量掌中查>>

作者简介

郑育龙 国际东方营养药膳学会理事；中国营养学会会员；临床营养师；媒体、企业特邀营养顾问

<<一翻就瘦的饮食热量掌中查>>

书籍目录

卡路里要算着“吃” 卡路里知多少 摄取卡路里要适当 控制热量摄入, 保证营养均衡 判断自己是否肥胖 发胖并非都是卡路里惹的祸 热量失衡 遗传原因 药物和疾病的因素 中年“发福” 到底是什么让我变成胖子 选对方法, 吃对低卡食物 “1200大卡” 不要忘 饮食的搭配 热量的分配 若想瘦, 营养、排毒都别少 补充体内营养 清理体内垃圾 运动与饮食结合, 助你消耗卡路里 蔬菜的低热量吃法 生食用余烫、清蒸、水煮等方式烹调 水果的低热量吃法 选择含糖量低的水果 吃水果时尽量单吃 尽量少吃水果加工食品 尽量少喝果汁, 选择新鲜水果 海鲜的低热量吃法 肉类的低热量吃法 肉类的选择 烹调方式的选择 五谷杂粮类的低热量吃法 油脂、蛋奶、调味料的低热量吃法 不正确的节食法 南滩减肥法 药物减肥法 水果减肥法 吃肉减肥法 外食族饮食 导致外食热量高的原因 高热量的烹调方式 调料过多 油放得太多 外食族的低卡饮食秘诀 怎样吃面 怎样喝特调茶饮 怎样吃简餐 怎样喝饮料 怎样喝餐前汤 外食族三餐低卡饮食攻略 早餐——多吃高纤维的主食和蔬菜 午餐——快餐店低卡法则 晚餐——自助餐低卡策略 享“瘦” 低卡吃中餐 冷静对待餐前坚果类 少吃高油高脂食物 警惕勾芡 多吃蔬菜水果 挑着吃 少喝酒水 西餐低卡食用小窍门 吃西餐要细嚼慢咽 吃西餐要重视开胃酒和消化酒 主食——以法国面包或烤土豆为主 主菜类——可以作为牛排的上佳替代品 汤汁类——以清汤为主 沙拉类——少用或不用沙拉酱 饮料点心类——选用无糖类 五谷类及制品热量速查 蔬菜、薯类及制品热量速查 坚果、豆类及制品热量速查 禽蛋类及制品热量速查 菌类热量速查 水产类热量速查 水果类及制品热量速查 畜肉类及制品热量速查 小吃、甜饼类热量速查 糖、蜜饯类热量速查 乳类及制品热量速查 速食品类热量速查 调味品类热量速查 饮料及冷饮类热量速查 油脂类热量速查 含酒精类饮料热量速查 蔬菜类菜肴热量速查 水产类菜肴热量速查 肉类菜肴热量速查 主食类热量速查 10大高蛋白食物热量速查 10大高脂肪食物热量速查 10大高能量食物热量速查 10大高血糖生成指数(GI)食物热量速查 10大饱腹食物热量速查 最具有减肥功效的20大食材热量速查 最能呵护女性健康的50大食材热量速查 最具防癌功效的50大食材热量速查

<<一翻就瘦的饮食热量掌中查>>

章节摘录

版权页：插图：怎样吃面 吃面的时候不要加入太多的肉酱或卤汁，也不要加入太多的葱酥或是肉臊，香油、麻油也不要放太多。

可以多点几样小青菜，配着吃，这样可以减少脂肪的摄取，又有利于补充维生素。

另外，吃面时，不要喝太多的面汤，因为面汤中可能会含有较多的盐分或是油脂，喝的面汤过多，面汤中的营养物质就会导致摄取太多的热量，且容易造成口渴进而又会去选择喝饮料，这样又会加大对热量的摄取。

怎样喝特调茶饮 一般为了使特调茶饮喝起来美味可口都会加入一些糖，想要减肥的人可以请商家减少茶中糖的含量，能不加糖更好。

之所以减这么多的分量，是因为每家的用糖基础量不同，一家的四成用量可能是另一家的八成用量。

如果你点茶的时候点到六成糖时，觉得减少了糖的用量，实则不然，很有可能在不知不觉中达到了另外一家全糖加两成的分量，这样就等于过多地摄取了糖分。

怎样吃简餐 平常吃简餐的时候可以尽量选择清淡烹调方式的饭菜，如选择清蒸方式做的饭菜来取代炸方式的避免摄取过多油类、淀粉类的食物。

如果实在避免不了，则可以要一碗清汤，将食物在清汤中过一下再食用。

另外，动物的皮层比如鸭皮、鸡皮中脂肪含量很高，最好不要食用。

如果可以自己搭配食材，那么最好选择含膳食纤维和水分较多的食物。

膳食纤维分为可溶性和不可溶性两种。

可溶性膳食纤维能帮助肠道将体内的废物排出体外，日常食物如木耳、燕麦、海藻、豆类、甘薯、土豆、胡萝卜和南瓜中的含量比较多。

不可溶性膳食纤维遇水可以膨胀，促进胃肠蠕动，使人产生饱腹感，从而减少食物的摄取。

怎样喝饮料 如今饮料自动贩售机随处可见，购买变得越发方便和快捷，这在一定程度上促使人们喝进越来越多的饮料，特别在等着上菜的过程中，为了解渴或是打发等待的时间，都会喝一些饮料。

那么以一罐饮料含有100卡热量来保守计算，每天喝3~5罐来算，一天从饮料中摄取的热量就高达300~500卡，因此要控制饮料的饮用量。

另外，现在的果汁其实只是含果汁的饮料，里面八成都是由糖和调味剂构成的，饮用起来不但不健康，而且还会摄入大量的卡路里，所以，果汁也要少喝。

可以选择真正的低热量、低糖分的菜汁、果汁和豆浆等。

一些餐馆自制的南瓜汁、杂粮汁和玉米汁也是较好的选择。

<<一翻就瘦的饮食热量掌中查>>

编辑推荐

《一翻就瘦的饮食热量掌中查》提供五谷杂粮、水果蔬菜、海鲜肉类以及各色调味品、甜食等热量查询，让读者在日常饮食中可以根据自己的身体需要摄入一定的热量，而不至于超标而引起肥胖等问题。通过热量的控制，实现均衡营养，选对合适的食物，达到身体健康与身材漂亮的完美统一。

<<一翻就瘦的饮食热量掌中查>>

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>