

<<魅力女性瘦身配餐>>

图书基本信息

书名：<<魅力女性瘦身配餐>>

13位ISBN编号：9787542721891

10位ISBN编号：7542721895

出版时间：2007-7

出版时间：上海科学普及出版社

作者：代凯军

页数：309

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>

<<魅力女性瘦身配餐>>

前言

爱美，追求美，是每一个的天性。

拥有苗条而健美的身材，是所有女性终生坚持的梦想。

然而随着现代女性生活水平的不断提高和生活节奏的加快，饮食的高质量和运动的缺乏直接导致营养摄入过剩和脂肪的囤积，让肥胖阴魂不散地纠缠着现代女性的身体，像甩不掉的负担让爱美的女性大伤脑筋。

更为严重的是，肥胖同时也威胁着女性的健康，直接诱发许多相关的疾病。

缘于此，瘦身塑身也像美容化妆一样是女性一生不变的话题。

想身材窈窕的女性，常常在健身房里挥汗如雨，在运动场上气喘嘘嘘，但即使这样也未必能抵挡脂肪的进攻。

为了减肥，你可能拼命节食，时常会饿得饥肠辘辘，头昏眼花，最终瘦是瘦了一些，可代价却是面黄肌瘦，花容失色，体力下降。

好不容易有了点收获，尝到了些成功的喜悦，可是思想刚一放松，身体又像发酵的面团；得来不易的瘦身效果仿佛瞬间化为乌有，这也给诸多女性带来了心理上的打击。

而面对美食，你更是要强咽口水，远离饕餮的诱惑。

其实身体发胖是因体内多余的脂肪含量不断增加。

不断堆积的脂肪，主要来自子人的饮食。

人体每天与体外自然界进行能量交换的唯一方法就是进食，一日三餐是我们人类能够生存并更好生活的最重要本能。

进食本身并不能直接导致肥胖，进食是毫无错误的，它始终是我们自身物质结构来源与能量代谢的唯一源泉，“汝所食即汝所身”，所以通过禁食或节食而进行减肥的办法是不科学的。

瘦身还必须得从饮食着手，因为肥胖的根本原因，是错误的食物选择和饮食方式，要根治，必须首先改善饮食习惯。

事实上，要改善饮食习惯并没有那么困难，“世上没有丑女人，只有懒女人”，只要坚守我们为您推荐饮食减肥原则就可以做到。

我们根据医学、营养学的最新研究成果，并且运用在欧美已广泛流行的减肥理念，在本书中为各位想瘦身的女性量身定做了一系列的瘦身营养配餐。

真正意义上的合理膳食和健康瘦身，要求整体上的营养均衡，要结合不同时期，不同瘦身女性的生理、生活特点，从科学饮食的角度对一日三餐做出合理规划。

本书一共分九章，从总体瘦身到局部瘦身都有科学的、系统的、针对性的阐述，能满足各类女性瘦身健美的需求，让您想瘦哪儿就瘦哪儿。

每一章分为四部分，有配餐要点，营养摄入量和食物的选择，推荐菜谱以及饮食禁忌，全方位地为您的健康瘦身保驾护航，将私人医生般的关怀送给您。

这种“用美味瘦身”的方式会让您体会到瘦身并快乐着的成果。

想瘦身的女性通过本书的营养配餐不仅能减肥，还能让您的精神面貌焕然一新，在拥有玲珑曲线的同时充满自信和活力。

坚持下去，相信你一定会拥有NewBody，NewLife！

<<魅力女性瘦身配餐>>

内容概要

本书一共分九章，从总体瘦身到局部瘦身都有科学的、系统的、针对性的阐述，能满足各类女性瘦身健美的需求，让您想瘦哪儿就瘦哪儿。

每一章分为四部分，有配餐要点，营养摄入量和食物的选择，推荐菜谱以及饮食禁忌，全方位地为您的健康瘦身保驾护航，将私人医生般的关怀送给您。

这种“用美味瘦身”的方式会让您体会到瘦身并快乐着的成果。

想瘦身的女性通过本书的营养配餐不仅能减肥，还能让您的精神面貌焕然一新，在拥有玲珑曲线的同时充满自信和活力。

<<魅力女性瘦身配餐>>

书籍目录

第1章 瘦身：从营养均衡做起 营养均衡 营养基石七要素 各种营养元素在减肥中的作用
 均衡营养饮食指导 写给自己的饮食计划 “一至七”饮食模式 几则自己测试食量的简易方法
 瘦身饮食的科学饮食结构 营养均衡的巧妙组合 酸碱平衡的配餐原则 物物相宜的科学搭
 配 瘦身饮食一定要遵循的饮食原则 拒绝脂肪的14条建议 健康塑身的日常饮食守则第2章 女
 性日常瘦身配餐要点 女性日常瘦身配餐要点 要点一：饮食有节 要点二：美味与瘦身兼顾
 要点三：不要回避面食或谷类食品 要点四：营养一定要均衡 要点五：卡路里要克克计较
 要点六：封杀酒精 推荐每日营养素摄入量与食物的选择 推荐每日营养素摄入量 日常瘦身
 配餐食物的选择 瘦身配餐食谱推荐榜 NO.1 瘦身配餐食谱 NO.2 瘦身配餐食谱 NO.3 瘦身配餐食
 谱 NO.4 瘦身配餐食谱 NO.5 瘦身配餐食谱 NO.6 瘦身配餐食谱 NO.7 瘦身配餐食谱 NO.8 瘦身
 配餐食谱 NO.9 瘦身配餐食谱 NO.10 瘦身配餐食谱日常瘦身饮食禁忌第3章 瑜伽运动瘦身配餐
 NO.11 瘦身配餐食谱 NO.12 瘦身配餐食谱 NO.13 瘦身配餐食谱 NO.14 瘦身配餐食谱 NO.15
 瘦身配餐食谱 NO.16 瘦身配餐食谱 NO.17 瘦身配餐食谱 NO.18 瘦身配餐食谱 NO.19 瘦身配餐
 食谱 NO.20 瘦身配餐食谱第4章 肥胖症食疗配餐 NO.21 瘦身配餐食谱 NO.22 瘦身配餐食谱
 NO.23 瘦身配餐食谱 NO.24 瘦身配餐食谱 NO.25 瘦身配餐食谱 NO.26 瘦身配餐食谱 NO.27
 瘦身配餐食谱 NO.28 瘦身配餐食谱 NO.29 瘦身配餐食谱 NO.30 瘦身配餐食谱第5章 女性瘦脸配餐
 NO.31 瘦身配餐食谱 NO.32 瘦身配餐食谱 NO.33 瘦身配餐食谱 NO.34 瘦身配餐食谱 NO.35
 瘦身配餐食谱 NO.36 瘦身配餐食谱 NO.37 瘦身配餐食谱 NO.38 瘦身配餐食谱 NO.39 瘦身配餐
 食谱 NO.40 瘦身配餐食谱第6章 女性美胸配餐第7章 女性细腰西餐第8章 女性瘦腿配餐第9章 女性翘
 臀配餐

<<魅力女性瘦身配餐>>

章节摘录

营养基石七要素女性的机体必需的营养物质存在于用动物(肉、鱼、蛋、乳制品)和植物(谷类、新鲜和脱水蔬菜、水果、块茎油科植物)制成的食品中。

我们通常把这些营养素分为六大类：1蛋白质主要为机体内的合成作用提供必需的成分——氨基酸，例如某些蛋白质(基础蛋白质、激素、抗体等)的合成，脱氧核糖核酸某些部分的合成，或细胞之间交流分子(神经介质、细胞间质)的合成等。

蛋白质为机体提供15%左右的热量。

蛋白质的需求量在发育阶段特别大。

2糖类是葡萄糖的主要来源，是细胞使用的碳氢化合物。

所以，它们为机体提供其所需要的大部分的热量。

它们也进入到某些复杂的成分之中，如细胞膜分子或氧核糖核酸分子。

3脂肪是机体的第二种能源，它们不会马上被消耗掉，而是事先储存在脂肪组织中，它们构成热量储备，机体将根据需要进行使用。

此外，脂肪是生命物质的基本成分，参与细胞膜、细胞器的组成，以及某些激素和神经结构的合成。

4维生素除维生素D外，机体不能合成其他维生素。

这些维生素只能由充足的食物提供。

维生素不能带来额外的热量，它们不是建筑材料，但它们的存在对机体的生长和生存所必需的许多化学反应是必不可少的。

同时，它们对细胞结构具有保护作用，保证不同的组织处于良好状态。

坏血病是由维生素C缺乏造成的；佝偻病是由维生素D缺乏造成的，这些情况在越来越多的国家开始消失。

因为所有的维生素都可以从各种食物中得到，如新鲜蔬菜、水果、谷类、肉、蛋、奶和奶制品等。

维生素的作用，今天已经被人们充分认识，我们知道，即使不是严重缺乏维生素，而只是某些维生素供应不足，也会对身体造成长期的影响。

例如，使人体抗感染的能力减弱，造成癌症和心血管疾病等。

所以，注意食用富含这些基本成分的食物永远是重要的。

5矿物质所有的食物中都含有不同量的矿物质，如氯化钠、氯化钾、钙、铁和镁等。

钙在骨骼构成中起主要作用，它有助于骨骼的坚实，也积极参与细胞的活动和神经冲动的传递，应该在青少年时期就保证骨骼中钙储存，然后维持钙的储量，以避免将来骨质发脆和多发性骨折(与骨质疏松有关)，这对女性来说尤其重要。

保证骨骼的正常生长是塑造完美身材的前提。

6微量元素从它们的名字可以看出，微量元素是指机体中存在的数量稀少的矿物元素，但它们是必不可少的：它们有助于许多酶的活动，有助于抵抗机体组织的不断衰退，所以，它们是保护元素。

足够的锌、铜、硒和其他一些微量元素是由多种食物供的。

7水人体绝对不能缺水。

我们可以绝食，但不能绝水。

由于身体常常会失水，例非出尿液，呼出废气，食物通过肠道和出汗排出，所以补充这些失去的水非常重要。

水的需求量一半是从吃下去的食物中得到的。

各种食物根据构成成分不同，含有50%~90%的水，剩余的部分则通过饮水得到。

各种营养原色在减肥中的作用1B族维生素能转化吸收蛋白质和脂肪，如缺乏，未能分解吸收的食物就会在体内堆积，产生毒素。

2铁研究发现，肥胖者比体重正常的人更易患缺铁症，体内过多脂肪沉积，影响了吸收和使用铁的功能。

3锌维持人体正常的味觉和食欲，促进生长发育。

缺锌会导致消化功能紊乱，肌肉组织萎缩，新陈代谢大大减缓。

<<魅力女性瘦身配餐>>

如果及时补充，肌肉质量很快就能提高，新陈代谢变得旺盛，从而加速卡路里燃烧。

4钙在体内脂肪的消耗过程中起着直接作用。

钙加速减肥有三种途径：(1)体内生成热量，以消耗脂肪。

(2)将贮存于脂肪细胞中的能量转移到运动的肌肉中消耗掉。

(3)帮助清除陈旧脂肪细胞，这对通过均衡饮食减肥者尤其重要。

如果大量脂肪细胞不清除掉，贮积多余能量，减肥就难于成功。

从理论上说：体内一旦缺钙，就不能保证减肥真正意义上的成功，即便暂时有效，仍存在反弹危险。

值得注意的是：近一半的成年女性摄入的钙根本没有达到日建议量——1000~1200毫克。

5膳食纤维膳食纤维被称为人体不可缺少的“第七营养素”。

促进肠道蠕动，加速排便速度，防止便秘，增加饱腹感，有助于控制体重。

均衡营养饮食指导人每天应吃齐四类食物：五谷、蔬果、乳类和肉类。

每天都吃齐了，人体每天所需的全部维生素和矿物质就不缺。

这四类食物合起来提供人体每天需要的七大养分——水分、糖类、蛋白质、脂肪酸(来自蔬果和豆类)、维生素、矿物质和纤维，因此，这四类食物合称“均衡的食物”。

均衡的饮食对减肥者的新陈代谢是极为重要的。

均衡的饮食，是指每餐吃齐四类食物里的七大养分，但热量和油脂不超标，纤维足量，每日以五谷和蔬果为主食，作为每日热量的主要来源，维生素和矿物质不缺，水分够，蛋白质也够。

五谷里的淀粉是人的最佳能源物质；蔬果是纤维的主要来源；乳类和乳类制品，除了提供蛋白质外，是钙和镁的最重要食物来源，也是水分的重要来源；肉类、鱼类、蛋类和豆类里的蛋白质，是构成人体的重要原料。

早餐和午餐各吃多少卡的热量，可自行决定，要吃什么食物，也自由选择，但要吃齐四大类食物，只要热量、油量、蛋白质(肉类)等三项不入超，每餐有颇大的选择食物的空间。

晚餐亦然。

每餐热量定好后，食谱可自行斟酌，而且富于变化，这样的节食法，能较长期维持，故成功的机会最大。

尽管我们越来越在意膳食均衡，但还是有很多女性朋友无法获得或是不知道怎么从每天的饮食中获得全部必须的营养。

下面我们列出了女性身体最需要的种维生素和矿物质，以及最佳用量和摄取途径。

1叶酸最佳来源：芦笋、甜菜、椰菜、强化麦片。

2维生素最佳来源：比目鱼、鲱鱼、金枪鱼、瘦牛排、鸡胸肉、香蕉、土豆。

3维生素C最佳来源：哈密瓜、椰菜、葡萄汁、橙汁、草莓、菜椒。

4维生素E最佳来源：花生酱、葵花油、红花油、榛子、葵花籽。

5钙最佳来源：甘蓝、脱脂奶、酸奶酪、沙丁鱼。

6铁最佳来源：瘦牛排、虾、加强型早餐奶酪、小麦、扁豆、杏脯、豆腐、牡蛎。

7镁最佳来源：荞麦、豆腐、杏仁、葵花籽。

6锌最佳来源：牛排、猪排、小牛肉、豆腐、牡蛎。

<<魅力女性瘦身配餐>>

编辑推荐

想瘦身的女性通过《魅力女性瘦身配餐》的营养配餐不仅能减肥，还能让您的精神面貌焕然一新，在拥有玲珑曲线的同时充满自信和活力。

<<魅力女性瘦身配餐>>

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>