

<<豆腐真嫩>>

图书基本信息

书名：<<豆腐真嫩>>

13位ISBN编号：9787543629295

10位ISBN编号：7543629291

出版时间：2005-1-1

出版时间：青岛出版社

作者：王作生

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>

<<豆腐真嫩>>

内容概要

《减肥这样吃》主要收录了蒜香茄子、银条炒金块、奶汁菠菜、辣椒炆菠菜、核桃蚝油生菜、炆拌生菜、猕猴桃青果薄荷汁、拌西瓜皮、凉拌芦笋、芦笋扒冬瓜、减脂荤菜、冬笋肉丝尖椒、白煮肉拌黄瓜、肉丝炒绿豆芽等内容。

<<豆腐真嫩>>

书籍目录

运动与减肥饮食 减肥者要重视 饮食调理 运动减脂三餐指导 你这样“动”就对了 减肥素菜 口蘑烧冬瓜 橙汁泡冬瓜 冬菇炆竹笋 莴苣竹笋 凉拌山药丝 京糕拌山药丝 香椿拌豆腐 凉拌三丁 红焖萝卜海带 韭菜炒银条 珊瑚卷心菜 咖喱卷心菜 油焖茭白丝 炆茭白 山药炒番茄 黑芝麻山药丸子 什锦豆芽 姜汁红薯条 麻辣黄瓜 拌粉丝 早蒸南瓜 煎南瓜 酸甜牛蒡萝卜片 回锅萝卜 素炒杂烩 扒双菜 三色蔬菜 炒三丁 苦瓜梅菜 蚝油豆豉苦瓜 拌三瓜 豌豆魔芋 糖醋藕条 姜汁藕片 西芹炒百合 凉拌百合 蒜香茄子 银条炒金块 奶汁菠菜 辣椒炆菠菜 核桃蚝油生菜 炆拌生菜 猕猴桃青果薄荷汁 拌西瓜皮 凉拌芦笋 芦笋扒冬瓜 减脂荤菜 冬笋肉丝尖椒 白煮肉拌黄瓜 肉丝炒绿豆芽 香菜肉丝 肉酿芸豆 肉片春笋 肉酱焖豆角 金玉满堂 洋葱烧牛肉 土豆焖牛腩 泡椒炒牛肉丝 甜椒牛肉 葱爆羊肉 秘制脆皮羊肉 咖喱兔腿 葱爆兔肉 瘦身汤粥

<<豆腐真嫩>>

章节摘录

版权页：插图：1.三大产热营养素必不可少，但以合适为宜摄入过多会加重肥胖。

蛋白质宜少而精，选用高生物价蛋白质，如牛奶、鱼、鸡、鸡蛋、瘦肉、豆腐等；碳水化合物宜选用复合碳水化合物，如玉米、荞麦、燕麦、苡麦、红薯等；脂肪宜摄入不饱和脂肪酸，限制动物脂肪和胆固醇摄入量。

2.充足的维生素可以预防肥胖 维生素A和维生素D就具有使脂肪细胞分化停止的作用，但是维生素A和维生素D只能抑制脂肪细胞增加，不能减少已生成的脂肪细胞的数量。

一旦肥胖，由于脂肪细胞已经增多，只靠维生素是不能消除肥胖的。

所以，指望用维生素A、维生素D减肥还是有困难的，它们只能对保持身体的匀称有效。

对于那些已经肥胖而不想再发胖的人，以及为担心今后肥胖而苦恼的人，补充维生素A、维生素D就可达到目的。

但要达到进一步瘦身的目的，尚需补充更为充足的维生素。

如果维生素C缺乏，那么人体就不能产生足够多的肉碱来消耗脂肪，从而就会致使脂肪堆积使人发胖。

维生素B1、维生素B2是脂肪转化为能量过程中不可缺少的营养素，能燃烧脂肪，避免脂肪贮积于体内，有经常扫除清净的作用。

3.膳食纤维的摄入可以适当增加 膳食纤维可以增加饱腹感，有助于控制热量摄入；促进胃肠蠕动，加速排泄，预防便秘，利于排毒。

凡食物纤维多的食物可适当多用，如魔芋、燕麦麸等，含有较多的可溶性膳食纤维，有助于瘦身。

4.适当补充矿物质 碘是体内甲状腺激素的合成原料，对热量消耗及新陈代谢有帮助，进而达到减重及控制体重的目的。

钾对于消除身体赘肉也是很有帮助的矿物质。

如果体内的钾太少，造成钠钾平衡失调，多余的钠会把水分留住，造成细胞水肿。

钾离子可预防高钠导致的水钠潴留，消除水肿。

含碘较高的食物有海产品，尤其是海藻类。

含钾丰富的食物是各种新鲜水果，如香蕉、橙子、橘子、柠檬、杏、梅、甜瓜等。

<<豆腐真嫩>>

编辑推荐

《减肥这样吃》由青岛出版社出版。

<<豆腐真嫩>>

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>