

<<美味健康吃>>

图书基本信息

书名：<<美味健康吃>>

13位ISBN编号：9787543676671

10位ISBN编号：7543676672

出版时间：2011-12

出版时间：青岛出版社

作者：美食生活工作室 编

页数：71

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>

<<美味健康吃>>

内容概要

科学减肥健康吃, ISBN : 9787543676671, 作者 : 美食生活工作室 编

<<美味健康吃>>

书籍目录

Part 1 减肥需要科学指导

- 如何界定肥胖
- 为何会得肥胖症
- 饮食调理与减肥
- 科学减肥小贴士

Part 2 减肥也要健康吃

【高纤维素减肥法】

高纤维素食物：韭菜

烤韭菜

韭菜炒大葱

韭菜炒绿豆芽

鸡蛋炒韭菜

韭菜丁香鱼

高纤维素食物：芹菜

胡萝卜炒芹菜

红油芹菠菜

芹菜拌香干

素炒芹菜

芹菜拌腐竹

高纤维素食物：竹笋

雪菜炒冬笋

炒素三丝

莴苣竹笋

油麦炒冬笋

竹笋豆腐汤

高纤维素食物：魔芋

魔芋素锅

魔芋黄瓜肉丝

泡椒魔芋丝

魔芋拌芹菜

素炒魔芋丝

高纤维素食物：蕨菜

三鲜炒蕨菜

酸辣蕨菜

蕨菜炒蹄筋

高纤维素食物：菜花

冬菇烧菜花

素熘菜花

番茄汁炒菜花

高纤维素食物：辣椒

辣椒丝瓜

糖醋三丝

.....

<<美味健康吃>>

章节摘录

版权页：插图：1.每天吃5~7小餐 注意，是小餐而不是大餐。

只要控制总热量的摄入，这就是一个减少热量摄入的最佳饮食减肥方法，可控制血糖水平和减少饥饿感，这样也就自然起到了减少热量摄入的功效了。

2.千万不要跳过任何一餐 不正常就餐会降低整体新陈代谢，并引发食欲，从而容易造成暴饮暴食。而如果你不吃的那一餐是早餐的话，更是会让你一整天都通过乱吃零食或者大吃特吃来“弥补”自己。

3.了解自己每日热量需求 学龄儿童1700卡/天，青少年2400卡/天，普通成年人2300卡/天（其中活动量极少的成年人1800~2000卡/天，运动量较大者2200~2500卡/天。

节食期女性1900~2100卡/天，节食期男性2200~2400卡/天），老年人1800卡/天。

4.掌握自己摄入的卡路里数 管住你的嘴巴，确知你摄取的食物和饮料的卡路里含量。

这是一个能够让你改善饮食减肥计划的好方法。

5.白若高热量饮食 摆脱所有的果汁、汽水等高热量饮品。

这是减少热量摄入的最佳途径之一。

6.多喝水 水是加快新陈代谢和脂肪燃烧，增加饱腹感的重要物质，是健康快速减肥的关键。

而减肥的MM，最好是保证每天喝12—16杯水。

7.吃水果减肥药合时 水果热量较低，所含的大量纤维素也是减肥佳品。

但是，由于水果含有大量糖分。

如果饭后吃得过多，也会导致发胖的。

相反，如果选择饭前吃水果的话。

就是减少食量的好方法了。

8.控制碳水化合物摄入 碳水化合物是糖分的最重要来源，摄取过多容易导致肥胖。

所以，要控制碳水化合物的摄入，这也是减少卡路里的方法。

9.蛋白质很重要 减肥期间要坚持为每磅体重摄入1~1.5克蛋白质，蛋白质是增加饱腹感和加快燃脂的重要物质，是减肥瘦身的佳品。

10.遏制你的渴望 控制食欲是减肥成功的一个关键因素。

很多时候，我们想吃东西只是因为消极的情绪，而学会缓解压力就能帮助你避免暴饮暴食。

11.积极运动 运动是最燃脂的减肥法，选择你自己喜欢的运动。

最好是以有氧运动为主，然后积极地坚持下去。

这样就是最有效的减肥方法。

12.常走楼梯 经常走楼梯而少坐电梯是一个增加脂肪燃烧的好方法，还能塑造完美的腿部线条。

13.注意运动的质量 不要一味拼命运动，有技巧的运动能让你更瘦。

如边听音乐边运动、间歇性运动以及运动时休息一下等等都是促进脂肪燃烧的最佳方式。

<<美味健康吃>>

编辑推荐

《科学减肥健康吃》是美味菜肴，厨房窍门，营养贴士。

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>