

<<瘦身必吃的12种健康食物>>

图书基本信息

书名：<<瘦身必吃的12种健康食物>>

13位ISBN编号：9787200061307

10位ISBN编号：7200061301

出版时间：2006-1

出版时间：北京出版社

作者：食用主义丛书编委会

页数：101

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>

<<瘦身必吃的12种健康食物>>

内容概要

美应该说没有固定的公式与标准，但如今是以瘦为美的年代，世界各地都在掀起一轮又一轮瘦身热潮。

身在其中，又有谁能无动于衷呢？

然而，在全面提倡科学膳食的今天，瘦身已经不再是单纯追求美丽的外表，还具有关爱健康的重要意义。

瘦身绝对不是一朝一夕的事情，要将它同自身的健康结合在一起，应该持之以恒地科学进行。

倘若不采用科学的瘦身方法，而是盲目地节食、乱服减肥药，即便瘦身的目的暂时达到了，却大大损害了健康。

只有养成良好的饮食习惯，充分了解科学的饮食规律，才能既瘦身又健康。

我们提倡的瘦身宗旨是：减肥不能减掉营养，瘦身不能瘦掉健康！

<<瘦身必吃的12种健康食物>>

书籍目录

红豆红辣椒山楂绿茶茴香香蕉芥末豆芽萝卜冬瓜茄子西柚

<<瘦身必吃的12种健康食物>>

章节摘录

书摘 红辣椒热量低、纤维含量高，能减少体内脂肪和清除氧自由基。红辣椒的瘦身特色在于，它既能增强食欲，又能促进脂肪燃烧，进而起到瘦身作用。常吃红辣椒还能增强人体抵抗力，防止衰老。因此，红辣椒特别适合贪图美味又怕长胖的女性食用。

吃香蕉不但能提高机体免疫力，还有预防癌症的作用。另外，香蕉对瘦身也相当有效，因为它具有很多利于瘦身的有效成分，热量低且膳食纤维含量丰富，是一种既饱口腹，又防止长胖的美味水果。

萝卜中含有大量的纤维素、维生素、精氨酸、胆碱及酶类，加之它不含脂肪和低热量，所以瘦身的功效极为突出。

而且萝卜还有令皮肤细腻的美容功效。

女性常吃萝卜，不仅可以使身材窈窕，而且对身体的全面健康也非常有益。

西柚中含有丰富的纤维素，有助于保持胃肠道畅通，能舒缓因过饱而致的肠胃不适，并可将体内多余的脂肪和废物分解，然后排出体外，从而利于排脂、瘦身。

研究表明，那些常年坐办公室的女性，每餐加吃半个西柚作为瘦身食品确实有效。

红豆富含蛋白质、维生素以及多种矿物质等营养成分，有补血、利尿、消肿、通便等功效，因此，红豆的药用和保健作用自古以来就为人们所关注。

李时珍称红豆为“心之谷”；《神农本草经》中认为红豆是食物药，属中品。

如今，红豆又作为特效瘦身食品，为越来越多的时尚女性所瞩目。

加速脂肪代谢 过多的脂肪堆积是导致人体发胖的主要原因之一，而红豆富含多种降低和消除脂肪的成分。

这些成分不仅具有抑制糖类物质转为脂肪的功能，而且还能够燃烧身体内多余的脂肪，并加速这些脂肪代谢，从而避免脂肪在体内堆积，导致肥胖。

利尿消肿 很多白领女性喜欢西式食品，经常会以面包、吐司等代替传统粮食作为主食。

这些西式面食中含有较多的碳水化合物，糖类是最容易被人体吸收产生能量的，当我们每吸收1克糖类的时候，也就储存了3克的水分。

频繁地食用单一的碳水化合物食品，会导致水肿型虚胖的现象。

红豆本身有利尿作用，可有助改善和消除水肿，从而避免肥胖的发生。

另外，红豆对消除心脏病或肾脏病引起的浮肿也有功效。

促进排便 很多体胖者由于脂肪多、活动少，经常会出现便秘现象，这对身体健康非常有害。

红豆中的膳食纤维、石碱酸等有通便的成分，可稀释有害物质和多余废物的浓度，防止毒素和废物在肠中停留过久，并且能够增加肠胃蠕动，缩短食物在胃内的排空时间，促进消化，减少便秘，利于排便。

通便是目前经常被采用的瘦身方法之一，但是只有这种利用食物的天然功能促进排便，才是最为健康安全瘦身的方式。

纤细腿部 拥有一双修长纤细的美腿，是无数女性的梦想。

身材不够匀称的女性在做瘦身运动的时候，可以进行有针对性的局部减肥，例如瘦脸、瘦腰、瘦臂、瘦腿等。

其实食物也是一样的。

红豆中的膳食纤维和钾元素对纤细腿部有很好的功效，能够代谢腿中过多的盐分。

腿胖的女性可以多加食用，让您的身材更加完美。

除烦减压 一直都有“心宽体胖”之说，实际上如今正在出现“心烦体胖”的现象。

有很多女性在面临巨大压力、心情烦躁的时候，不是日渐消瘦、体重下降，反而是横向发展、体重增加，而这种状态的出现主要是因为很多女性喜欢用狂吃东西的方式来减压和放松，久而久之不胖才怪。

红豆具有通气除烦的功效，女性朋友在心烦或压力过大时不妨吃些红豆，既可驱烦又可瘦身。

<<瘦身必吃的12种健康食物>>

药用价值 中医认为，红豆具有清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、益气补血、通气除烦的功效，可治疗小便不利、脾虚水肿、脚气症、贫血等疾病；另外，红豆对糖尿病、动脉硬化等疾病也有一定的预防作用。

P8-9插图

<<瘦身必吃的12种健康食物>>

媒体关注与评论

书评瘦身必吃的12种健康食物！

红辣椒热量低、纤维含量高，能减少体内脂肪和清除氧自由基。

红辣椒的瘦身特色在于，它既能增强食欲，又能促进脂肪燃烧，进而起到瘦身作用。

常吃红辣椒还能增强人体抵抗力，防止衰老。

因此，红辣椒特别适合贪图美味又怕长胖的女性食用。

吃香蕉不但能提高机体免疫力，还预防癌症的作用。

另外，香蕉对瘦身也相当有效，因为它具有很多利于瘦身的有效成分，热量低且食物纤维含量丰富，是一种既饱口腹，又防止长胖的美味水果。

萝卜中含有大量的纤维素、维生素、精氨酸、胆碱及酶类，加之它不含脂肪和低热量，所以瘦身的功效极为突出。

而且萝卜还有令皮肤细腻的美容功效。

女性常吃萝卜，不仅可以使身材窈窕，而且对身体的全面健康也非常有益。

西柚中含有丰富的纤维素，有助于保持胃肠道畅通，能舒缓因过饱而致的肠胃不适，并可将体内多余的脂肪和废物分解，然后排出体外，从而利于排脂、瘦身。

研究表明，那些常年坐办公室的女性，每餐加吃半个西柚作为瘦身食品确实有效。

<<瘦身必吃的12种健康食物>>

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>