

<<晚间西红柿减肥>>

图书基本信息

书名：<<晚间西红柿减肥>>

13位ISBN编号：9787531723950

10位ISBN编号：7531723956

出版时间：2009-8

出版时间：北方文艺出版社

作者：[日]唐泽明

页数：255

译者：周晓晗

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>

<<晚间西红柿减肥>>

前言

来自西红柿博士的问候大家好，我是西红柿研究家、西红柿学院的头头——唐泽明。可以说，从40年前呱呱坠地来到这个世界的那一刻起，或许远在出生之前，我就爱上了西红柿。而这份感情加深于大学时代。那个时候，当周围人说“你（对西红柿）还真是执着啊”的时候，我总回答道“这是对西红柿的爱恋哦”。一天给身体补充3个西红柿、1升番茄汁的那一瞬间，简直就是攀登到了幸福的顶峰，感受到无与伦比的快感。这个习惯一直保持到现在，我本人身高178厘米、55公斤的体型得以保持也是得益于西红柿。大概在10年前，我创办了一个叫做“西红柿学院”的活动小组。主要是跟喜欢西红柿的同道中人开一些料理、健康方面的学习讨论会。之后又开办了亲子西红柿教室、食育（译注：通过对食物营养、食品安全的认识，以及食文化的传承与环境的调和，对食物的感恩之心等，来达到“通过食育，培养国民终生健康的身心 and 丰富的人性”的目的。）研习会等，作为一名西红柿传道士给予各方意见。我一直都在搞这些活动。39岁的那个夏天，我有幸参加了BS-i的一个人气节目“身体的伙伴”的录制工作，测定了一下肌肤年龄。当时的肌肤年龄是32岁，不禁心中暗喜，知道这肯定是西红柿的功劳。后来我又改成晚上坚持吃西红柿，再次测定肌肤年龄时，竟然年轻到了18岁！比自己的实际年龄要年轻21岁，面对如此数据，我自己都惊呆了。录节目接受过采访的“我的目白诊所”的平田院长说，“番茄红素在摄入6~8个小时后才会对身体起作用，因此如果前一晚摄取的话，会起到美丽肌肤的效果”。在那之后，我就开始动员西红柿学院的成员主要在“晚间”吃西红柿。果然不出所料，体重减轻了，肌肤也变美丽了！渐渐地，大家就被西红柿的神秘力量给迷住了。现在，我只想让更多的人知道“健康蔬菜西红柿”的存在，知道番茄红素的魔力，并且获知健康减肥的秘诀与方法。我衷心希望本书的出版能让更多的人享受到晚间有西红柿伴随的快乐生活。

“西红柿博士”唐泽明

<<晚间西红柿减肥>>

内容概要

本书是日本销量第一的美容减肥畅销书，上市3个月狂卖85万册。

本书作者，“日本第一的西红柿博士”——唐泽明告诉大家，西红柿减肥好吃、轻松、易瘦、健康、美肤，在3个月内减掉11斤并且使肌肤回到21岁时的状态。

不管大家是否爱吃西红柿，晚间西红柿减肥都能持续下去，因为晚间西红柿有如下秘诀：清清爽爽的血液、滑溜溜的肌肤、美美地吃、舒舒服服、瘦！

来自西红柿的美丽瘦身+美肤过程，你一定要亲身体验一番哦！

<<晚间西红柿减肥>>

作者简介

唐泽明，西红柿研究家，大学讲师。

超爱西红柿，一天要吃3个以上的西红柿，喝1升左右的番茄汁。

享受着每日都有西红柿的美好时光。

保持身高178厘米，体重55公斤的“健康?苗条?美肤”的完美身材，自称是“日本第一的西红柿博士”

。借助番茄红素之伟大力量，担任大学

<<晚间西红柿减肥>>

书籍目录

来自西红柿博士的问候

“晚间西红柿减肥法”形象代言人之介绍

“晚间西红柿”的秘密与秘诀

“晚间西红柿”能够持续的理由

第1章 晚上吃西红柿会怎样呢？

为何是“晚间”呢？

晚间西红柿让你的肌肤变得滑溜溜

晚间西红柿让你醒来神清气爽

晚间西红柿减肥法体验者阿拉蕾的mixi日记

+ “阳性食物”加强瘦身效果

晚间西红柿减肥法体验者小荻的mixi日记

加热过后魔力更大！

稍稍看过来 西红柿图鉴

调味能力是减肥的忠实伙伴

“晚间西红柿生活”之概念与好处

第 2章 西红柿的小秘密？

深邃的西红柿世界

富含营养的西红柿之真面目

晚间西红柿减肥体验者尤娜的mixi日记

酒是减肥的宿敌？

西红柿历史之真真假假

“晚间西红柿”风格诊断

第3章 开始晚间西红柿减肥的生活啦！

HOW TO 晚间西红柿减肥！

需要吃多少西红柿？

享受西红柿的美味

西红柿博士推荐的绝品西红柿

用西红柿调料来调理伙食

组合食材提升西红柿魔力！

正式开始啦！

晚间西红柿烹饪

西红柿博士推荐的番茄汁

第4章 晚间西红柿减肥之体验！

晚间西红柿减肥体验谈1：减肥期间皮肤变得很好，让我大吃一惊！

<<晚间西红柿减肥>>

晚间西红柿减肥体验谈2：只喝番茄汁，也会有效果！

晚间西红柿减肥体验谈3：身体变轻了，早上睡醒时神清气爽！

晚间西红柿减肥体验谈4：下胸围减少了2公分! 不过上面却没有减

晚间西红柿减肥体验谈5：体重减轻，心情也变得更愉快！

晚间西红柿减肥体验谈6：朋友称赞我的皮肤好，让我切身体验到了晚间西红柿减肥的效果！

晚间西红柿减肥体验谈7：喝番茄汁减了2公斤！

便秘症状也消除了

晚间西红柿减肥体验者尤娜小姐的“mixi”日记 烹饪篇

第5章 晚间西红柿减肥Q & A

适合与西红柿一起吃的食品

相关网站介绍?参考文献

唐泽明著作介绍

晚间西红柿减肥后记

人物简介

<<晚间西红柿减肥>>

章节摘录

插图：“晚间西红柿”的秘诀晚间西红柿减肥法的概念就在于“清滑美舒瘦”。

理由之一 清清爽爽的血液在体内流淌着的血液一旦变浑浊，就会引发各种疾病。

相反，若血液变得清清爽爽的，身体就可以活跃且健康地发挥各种功能了。

西红柿里所含的番茄红素、食物纤维能够降低罪恶的胆固醇，让血液变清澈，加快新陈代谢，让你拥有一个能够轻松减肥的体质。

同时，西红柿里的维生素C、维生素E、矿物质等，对高血压患者也是好处多多。

理由之二 滑溜溜的肌肤晚间西红柿里的番茄红素与维生素是肌肤的亲友团。

番茄红素能够清除体内的氧自由基，防止肌肤干燥。

并且，西红柿里富含的维生素能够强化肌肤。

也就是说，晚间西红柿瞄准的是“瘦身+美肤”的双重目标。

理由之三 美美地吃西红柿内含的“谷氨酸”能够让你的味蕾感受到美味的感觉，因此它跟任何食品的相溶度都很好。

而且通过加热西红柿能够增加其中的美味。

此外，西红柿的酸味能够去除肉类、鱼类的腥味，还能调出蔬菜本身的味道。

将西红柿与其他材料一起烹饪，能够充分吸收其他食品的营养，这也是西红柿的一大优势。

也就是说，晚间西红柿能够在帮助你减肥的同时满足你享受美味的食欲。

理由之四 舒舒服服“晚间西红柿减肥”当然是要生吃西红柿，不过在外出就餐时喝上一杯番茄汁也是蛮舒服的。

你可以做自己喜欢的西红柿料理，用西红柿做的家常菜的菜谱也很多，也可作为减肥时外出用餐的必点菜。

理由之五 瘦血液变得清清爽爽，肌肤变得滑溜溜，美美地享用着美味，舒舒服服地……这个过程你大概了解了吧？

那么，本书中的“晚间西红柿减肥法”之终极目的是什么呢？

对，当然是“瘦”啦！

既要“瘦下去”，同时还要保持一种“瘦下去的意志力”。

最后，我们的目标就实现啦！

——“成功瘦身”！

为了达成这个宏伟的目标，让我们赶紧来挑战吧！

“发胖”与“基础代谢”的关系你对发胖到底了解多少呢？

我们每天都在消耗能量，而这能量来自于通过食物摄取的卡路里。

未能被消耗掉的能量就以脂肪的形式被储存了起来。

这就是所谓的“发胖”。

如何才能防止这样的现象发生呢？

可能有不少人会单纯地认为“只要减少卡路里的摄取就好了”。

减少一天所需能量以外的卡路里自然是没有错的，但是，人在减肥时往往会这样想：“我再瘦一点！越快瘦下来越好！”

这样一来，连一天内所需要的卡路里也被减少掉了……这样的减肥能算是健康的、充满了活力的减肥么？

因此，我要向您介绍一种摄入了充分营养的同时，又能健康瘦身的减肥法。

方法之一就是“加快基础代谢”。

所谓基础代谢，就是“不运动、不进食，处于静止状态时，身体为保持生命机能而摄取最低限度的能量”。

基础代谢活跃的人，即便是不动的时候也能够充分燃烧摄入体内的食物。

并且将不必要的东西通过尿液、汗液排泄出去。

<<晚间西红柿减肥>>

然而，基础代谢能力一旦减弱，体内血流、水分就会停滞不前，体内废物排泄不出去，燃烧率降低，就会导致发胖。

“如何提高基础代谢”之关键就在于生长激素。

生长激素能够促进身体组织的生长，促进肌肤、毛发等的新陈代谢。

另外，它也是维持体力所不可或缺的一大要素。

生长激素于夜间人们睡觉的时候分泌。

一旦碳水化合物减少了，生长激素的分泌也就紊乱了。

其结果就是改变你的体质，让你的减肥计划处处受阻。

相反，如果适当补充营养成分，在生长激素的作用下，体力会增强，基础代谢得到提高。

“晚间西红柿”加快基础代谢！

西红柿中富含人体需要的维生素、矿物质等营养成分。

晚上食用西红柿，补给必需的营养，可以促进睡眠中生长激素的分泌，加快基础代谢。

再者，充足的睡眠也是不可或缺的。

西红柿同样能够对“睡眠天敌”——“体寒”与“压力”发挥其威力。

1 改善血液循环西红柿内含的番茄红素能够降低胆固醇，清澈血液。

如此一来，血液循环得到改善，消除体寒也就指日可待了。

2 缓解压力西红柿里的甘味成分能够给大脑、神经补充能量。

而且，维生素C有缓解压力的作用，让你消除精神上、肉体上的疲劳。

另外，对于那些总也管不住自己的嘴，超能吃的人来说，食物纤维与果胶简直就是他们的救世主。

实际上，感受到食欲的并不是“肚子”，而是“大脑”。

老想着吃东西是因为大脑的饱食中枢未能发出“吃饱”的信号。

摄入食物纤维、果胶等能让胃膨胀，刺激饱食中枢。

食物纤维、果胶一边向大脑发出“吃饱了”的刺激信号，一边加快肠胃蠕动，消除便秘！

同时还能帮助体内废物的排泄。

并且，西红柿里的柠檬酸与番茄红素能够帮助你减少身体脂肪。

柠檬酸能促进糖分的代谢，燃烧脂肪。

番茄红素能够抑制脂肪细胞的增多，吸收多余脂肪。

西红柿既能加快代谢、抑制脂肪增多，所含卡路里又很低。

所以说，西红柿是最适合晚间吃的食物。

注：【番茄红素】西红柿的代表营养素之一。

其抗氧化作用是维生素E的100倍，β-胡萝卜素的2倍，对预防生活习惯病有显著效果。

【果胶】蔬菜、水果，特别是柑橘类富含的天然多糖类，是一种水溶性的食物纤维，有调理肠胃的作用，可以预防腹泻、便秘。

【饱食中枢】位于大脑视床下部的神经。

这个饱食中枢受到刺激后，就会有吃饱的感觉。

减肥中，巧妙地刺激饱食中枢是一大关键。

【柠檬酸】醋、梅干、柠檬等柑橘类富含的有机酸，能够帮助消除疲劳。

西红柿的酸味就来自于这个柠檬酸。

碳水化合物竟然是减肥之友？

！

“不摄入碳水化合物的减肥法”曾风靡一时。

然而，糖分却是驱动大脑的唯一营养素。

不摄入碳水化合物减少了糖分之后，大脑就无法活跃地工作，学习、工作也就无法正常展开。

而且，糖分还是大肠内酪酸菌的原料之一。

糖分摄取不足，体内废物就排泄不出去。

因此，碳水化合物并不是减肥大敌。

“晚间西红柿”让你减得轻轻松松!减肥的第一大课题就是“坚持”。

<<晚间西红柿减肥>>

一时间瘦了下来之后又反弹……接着继续减……减肥与反弹总是循环反复的话，对身体来说既是一种负担，也是一种折磨。

如果采用“晚间西红柿减肥法”，无需勉强，自然而然就能坚持下去。

其原因是……忙碌的时候喝杯番茄汁就OK！

几乎所有的餐厅都有带西红柿的菜，即便常常外出就餐也可安心西红柿做的菜既简单又不会厌倦四季都能吃到西红柿西红柿本身卡路里很低，所以就没了刻意去减少卡路里的压力只要在平常晚餐时加吃西红柿就好，既健康，又不用担心反弹聚餐也不会被发现在减肥等等。

总之，关键就在于，西红柿好处多多，花样多多，让你无需勉强自己，就能持续保持健康的身体、美丽的肌肤。

晚间西红柿让你的肌肤变得滑溜溜西红柿带来的美肤效果抑制氧自由基，防止黄褐斑、雀斑、细纹紫外线的照射会在皮肤表面形成让肌肤“生锈”的氧自由基，同时还形成了导致皱纹、雀斑的黑色素。

西红柿里的番茄红素能够清除氧自由基，同时还能抑制黑色素的生成。

另外，对皮肤细胞的生锈、衰老也能起到抑制作用，所以，西红柿对防止细纹、肌肤干燥等也有显著效果。

通过生成胶原蛋白来创造紧致而柔软的肌肤西红柿内富含拥有“美白维生素”之美誉的维生素C。

可以通过生成胶原蛋白来有效防止肌肤松弛，保持肌肤紧致不产生皱纹。

除此之外，富含的维生素A可以增强粘膜，促进肌肤再生。

清除肠内垃圾，不再为痘痘所困食物纤维与果胶能够帮助体内废物的排出。

体内废物减少了，代谢能力就会提高，也就不会那么容易长痘痘了。

此外，营养的吸收，在质与量的方面都会得到提高。

体内水分平衡，肌肤也会变得润泽很多。

怎么样？

西红柿简直就是一种可以喝的美容液吧？

赶紧多吃西红柿，切身体验一下“红红西红柿带来的白润肌肤”之旅吧！

尝试了晚间西红柿的学生之美肤实感2006年的夏天，我在任职的大学内召集了20名学生做了一个长达一个月的“晚间西红柿减肥”之实验。

方法很简单，就是让他们每天喝两瓶番茄汁。

一个月后，20名学生中有15个人的体重下降了。

并且，很多学生都体会到了美肤的效果。

针对自己的肌肤状态，12名学生谈及感想时都感觉到，“粉刺减少了”、“皮肤不再那么干燥了”、“皮肤皴裂现象消失了”等等。

另外，有皮肤过敏症的学生也明显感觉到自己的肌肤抵抗力增强了，过去频繁出现的湿疹、瘙痒现象也有所好转。

（实验进行于2006年7月3日～8月4日）晚间西红柿的美发功效西红柿带来的另一大美容功效就是美发。

西红柿内含有美丽发质所不可缺少的钙等矿物质，能够有效防止脱发的锌，以及增强头皮的β-胡萝卜素。

而且，含有的维生素E能够促进活化发根细胞的β-胡萝卜素的吸收，所含的维生素P与铁能够强化毛细血管、改善血液质量。

当然，番茄红素还能够预防并改善由氧自由基所造成的脱发、细发现象。

头发的健康与否还会影响到头皮内部，连这些部位都能调理到，可谓是西红柿的独特魅力了。

如何将凉性食物变成热性食物？

减肥过程当中，吃各种各样的菜，摄取众多营养是非常重要的。

凉性食物中虽然蕴藏着很多身体必需的营养素，但吃了以后会使身体变寒。

那该如何是好呢？

简单却又能切实解决问题的一个方法就是将“使身体变寒的食物”变成“温暖身体的食物”。

实际上，我们减肥餐中的主角——西红柿原产自南美，原本属于“使身体变寒”的凉性食物。

<<晚间西红柿减肥>>

但是，加入盐、葱、生姜、蒜等热性、温性食物后一起食用，就能温暖身体，解决这个小问题了。解决了“寒”这个问题后，晚间西红柿就所向披靡了。

接下来你所需要做的就是坚信晚间西红柿的大大益处，勇往直前！

值得一提的是，虽说加快代谢可以帮助排泄，但西红柿同样具备消除水肿的功效，因此，推荐那些为虚胖而犯愁的人采用“晚间西红柿减肥法”。

一天所需要的盐分是？

加盐型的番茄汁中平均每100克含0.3克的食盐。

一天正常的盐分摄取量为6~18克，因此要注意适度摄取。

盐分摄取过多，会引起高血压、水肿等。

西红柿中富含钾，能将盐分排出体外。

不仅是对于减肥的人，对那些十分重视盐分摄取的人来说，番茄汁都是一个非常强大的朋友。

<<晚间西红柿减肥>>

编辑推荐

日本销量第一的美容减肥书，上市3个月狂卖85万册！

3个月内减掉11斤，肌肤年龄回到21岁 作者西红柿先生肌肤年龄比实际年龄（39岁）年轻21岁！

西红柿减肥好吃、轻松、易瘦、健康、美肤 “晚间西红柿”的五大秘诀：“清、滑、美、舒、瘦”月减近4斤，肌肤21岁 日本销量第一的美容减肥书，上市3个月狂卖85万册！

作者西红柿先生肌肤年龄比实际年龄（39岁）年轻21岁！

西红柿减肥好吃、轻松、易瘦、健康、美肤 “晚间西红柿”的五大秘诀：“清滑美舒瘦” 1 清清爽爽
的血液 2 滑溜溜的肌肤 3 美美地吃 4 舒舒服服 5 瘦 美国《时代》杂志公布的<十大最健康食品
排行榜>：第一名：西红柿 第二名：菠菜 第三名：坚果 第四名：西兰花 第五名：燕麦 第六名：鲑
鱼 第七名：大蒜 第八名：蓝莓 第九名：绿茶 第十名：红酒

<<晚间西红柿减肥>>

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>