

<<史上最简单的地瓜减肥法>>

图书基本信息

书名：<<史上最简单的地瓜减肥法>>

13位ISBN编号：9787565700897

10位ISBN编号：7565700894

出版时间：2011-1

出版时间：中国传媒大学

作者：【台湾】李鸿奇

页数：127

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>

## <<史上最简单的地瓜减肥法>>

### 前言

地瓜的原产地为中南美洲，大约在16世纪时从欧洲传入亚洲各地。此后，亚洲一些较贫穷的地区就以地瓜为主食，以此来代替米饭或馒头。许多经历过大约半世纪以前的贫困年代的人，由于吃怕了地瓜干、地瓜条，所以很不喜欢再吃它。事实上，地瓜不但营养丰富、味道甜美，吃了也很容易有饱足感，并且对养生很有帮助。从营养学的角度来看，地瓜堪称完美食物，它的维生素C的含量约为苹果的10倍，而且加热后所含有的淀粉会糊化，生出一层外膜，因此所含的维生素C不会被破坏，几乎可以完整地保存下来。地瓜所含有的维生素E是糙米的两倍，土豆的10倍，对于消除疲劳、预防便秘及强化肠胃机能都很有功效。

另外，地瓜还含有很丰富的钾，是预防成人病不可或缺的成分。黄色的地瓜含有较多的β-胡萝卜素，有利于预防癌症。切开生地瓜时可以看见有白色的汁液流出，那是一种黏液蛋白，具有降低胆固醇、血糖、血脂和减少皮下脂肪的功效，因此地瓜可以说是一种纯天然的减肥食品。根据实证，人们只要每天吃地瓜、南瓜、胡萝卜总计100克，比起完全不吃的人来，患肺癌的几率将减少一半。

另外，地瓜能够提高消化系统的功能，并增强体力，因此，人在食欲不振、气力衰弱时也很适合吃地瓜。

地瓜经过烧烤后，里面所含有的成分会浓缩，功效因而倍增。尤其是整个地瓜连皮烤，所保留的营养成分是最完整的，如果要切块，最好是在烤熟或蒸熟以后再切。

如果采取煮的方式，可以在水中加入一片姜，这样可以促进体内净化的进程，快速恢复体力。如果想煮成甜食，可在离火之前加一些肉桂粉。

另外，加入柠檬则口味更佳。

地瓜虽然一年四季都能买到，但是以1~3月的地瓜味道最为可口。

地瓜忌低温，不宜在13°以下的地方保存。

如果食用已长出黑色斑点的地瓜，可能会导致中毒。

本书将地瓜中所含有的成分做了科学分析，并告诉读者地瓜能帮助我们消除疾病，保养身体，如果应用得当，甚至可以帮助我们快速减轻体重，同时兼顾健康。

## <<史上最简单的地瓜减肥法>>

### 内容概要

别小看貌不惊人的地瓜！

它从过去扮演填饱肚子的悲情角色，翻身成为养生健康并兼具减肥效果的圣品。

地瓜的营养价值更是得到国际权威的营养学专家的大力推崇，并被赞誉为“近乎完美的食物”，因为它的热量低，但是蛋白质的含量比鸡蛋还要高。

地瓜同时还含有胡萝卜素、铜、维生素C、维生素E以及愈来愈受到重视的膳食纤维。

地瓜减肥法是一种不节食、人性化的减肥方法，现在这种减肥方法受到越来越多的人的追捧。

为了帮助想减肥的人们真正减肥成功，本书首先告诉读者如何烤出美味可口的地瓜，并将读者对于烤地瓜可能存在的疑问，以Q&A的方式做了详细说明，同时针对地瓜的食用方式提出变化多端、充满诱惑力的食谱，先引起读者吃地瓜的兴趣，使想借助地瓜减肥的读者更容易成功。

另外，书中还列举出凭借地瓜减肥成功的真人案例，给读者增添无限的动力……还等什么，现在就开始让地瓜进入您的生活吧！

## <<史上最简单的地瓜减肥法>>

### 作者简介

李鸿奇

旅日健康资讯情报专家，在国内多家报刊杂志撰写健康专栏，同时从事相关资讯的翻译论述工作。  
著有《豆浆健康法》、《保健治病蔬菜汤》、《葡萄柚减肥健康法》、《黑芝麻的神奇疗效》、《鸡尾酒食物疗法》、《如何吃香蕉最健康》、《一天一苹果 健康窈窕跟着我》、

## <<史上最简单的地瓜减肥法>>

### 书籍目录

前言第一章 地瓜可以这样吃 地瓜的营养成分 地瓜的基本吃法 地瓜Q&A 地瓜的其他吃法 地瓜红豆饭 地瓜烤奶酪 地瓜牛蒡 地瓜沙拉 地瓜牛奶 咸肉炒紫地瓜 蜂蜜柠檬地瓜汁 地瓜糯米糕 地瓜苹果汁 地瓜炒胡萝卜 地瓜酸奶沙拉 酱地瓜胡萝卜 地瓜炒毛豆 地瓜炒饭 地瓜炒青椒 地瓜煮虾 糖醋白地瓜 第二章 吃地瓜减肥成功的案例 案例1 3个月减掉8公斤, 血糖值降低 案例2 要想不复胖, 每半年来一次 案例3 两个月减轻7公斤, 不再便秘, 皮肤也变好 案例4 瘦成瓜子脸, 梦想做明星 案例5 终于可以买现成的西装了 案例6 瘦了一大圈, 不再被人取笑 案例7 能够穿窄管的裤子了 案例8 肥仔变身充满自信的阳光男孩 案例9 地瓜免除我失业的恐惧 案例10 不但减轻了体重也增强了记忆力 第三章 地瓜能够治疗的疾病 健胃整肠 使血液循环变好 消除腰痛并增强内脏功能 提高白细胞的杀菌作用 消除支气管内的细菌 促进细胞新陈代谢 降低血糖与血压 降低尿酸, 改善痛风症状 提高肝功能 最好的抗氧化食物 顾肠胃, 青春养颜 对男性泌尿疾病有帮助 对妇科病也有帮助 降低药物副作用 对痔疮有效 强化细胞与细胞的结合 排出体内的老旧废物 第四章 吃地瓜改善疾病的实例 案例1 原因不明的血肿消失, 血糖值降低 案例2 减轻了白血病药物的强烈副作用 案例3 免除了化疗常见的掉发和呕吐的折磨 案例4 血管性紫斑病大大改善, 腹痛消失了 案例5 肝功能大好, 酒后不再头昏脑涨 案例6 大幅改善夜盲症, 视力也增强 案例7 改善了前列腺肥大, 胃溃疡不治而愈 案例8 中性脂肪降低, 尿频获得改善 案例9 减轻风湿病, 心情变愉快 案例10 治好胃溃疡, 痔疮不再出血 案例11 结缔组织病减轻, 免除开刀 案例12 不再受腰痛折磨, 头皮屑没有了 案例13 牙龈不再出血, 下体不再发痒 案例14 肛门不再出血, 肝脏也变好 案例15 子宫瘤由大变小, 膝盖不痛了

## <<史上最简单的地瓜减肥法>>

### 章节摘录

我用吃烤地瓜来减肥已经持续一段时间了，结果在短短两个月的时间内就减轻了7公斤。我是这样吃烤地瓜的：地瓜烤到熟软以后剥掉外皮，加上一勺黑醋、两大勺牛奶，搅拌成糊状，早晚各吃一次，而且除了吃地瓜糊之外，不再吃其他的东西，午饭则照常吃，没有任何限制。

我一向讨厌甜食，很少吃糖果、饼干、糕点之类的东西。

不过，对于吃起来甜味十足的地瓜却不会排斥，甚至觉得很美味可口，而且在吃过地瓜后的第二天，我的通便情形就获得改善。

我以前有便秘的倾向，三四天才上一次大号，现在我变成每天都能够按时排便，肚子也感到舒服多了。

吃烤地瓜还有一个好处，就是它使我的皮肤变好了。

我的皮肤本来就干，加上上班长时间吹冷气，又懒得保养，所以一年到头皮肤都显得很粗糙，尤其最近一两年更严重，变得没有光泽，我想可能年纪渐渐大了都会这样，也就懒得去管它。

让人欣喜异常的是，从开始吃烤地瓜后，我的皮肤变得一天比一天有光泽，看起来比以前好了很多，而且更有弹性，眼角四周的小皱纹也不见了。

我是从去年的5月份开始减肥的，因为从去年的2月份开始我就逐渐地发胖。

关于发胖的原因，我认为可能与喝酒有关。

那段时间，每到下班或节假日，我总是喜欢跟两三个同事在一起喝酒、吃东西，谈天论地，以此为乐。

当我感到裤子紧绷在身体上时，才发现自己已经整整胖了7公斤。

想不到吃了烤地瓜后没多久，我就算多喝一点儿酒，多吃一点儿东西，也不会立刻反映在体重上，真令我欣喜异常。

更让人惊讶的是，胖到57公斤的我，不到一个月就减轻了4公斤，之后，每一星期就减轻1公斤。

如今，我已经整整减轻了7公斤，又回到了以前苗条的状态。

而且，减肥期间我除了晚餐只吃烤地瓜外，其余两餐我仍然照常吃，所以体力并没有减退。

减轻了7公斤的我，又恢复了之前的轻盈，肩膀也不再酸痛，腹部和臀部也缩了回去，松弛的肌肉也重新变结实了。

以前发胖的时候，我一坐下来肚子就鼓得像个球，蹲下时裤裆则仿佛就要裂开似的，现在我再穿上那些裤子时感觉松了不少，那些在我长胖后不能穿的衣裤，如今也都能够轻松上身了。

## <<史上最简单的地瓜减肥法>>

### 编辑推荐

《史上最简单的地瓜减肥》法亚洲销量第一的减肥奇书。

上百万减肥者疯狂追捧的减肥风暴，想不瘦都难！

21世纪“近乎完美的食物”，让毕生为减肥事业而奋斗的女性瘦到尖叫！

！

！

吃地瓜也能轻松减掉10kg！

很多女性用各种水果减肥，但如果想看到减肥的绝对效果还是要吃地瓜。

人们吃了水果餐不久后就会有饥饿感，而地瓜含有丰富的膳食纤维，能长久维持饱腹感，使身体吸收多糖类食物的速度变慢。

每天只吃一顿地瓜餐，其余两餐照常吃，能够轻松调节食欲。

苗条的模特、S形曲线的明星们最为推崇的减肥法！

现在立刻打开浏览器的搜索，按顺序输入“模特”、“明星”、“地瓜”、“减肥”等关键词检索一下看。

你马上可以看到大型时装秀的模特或是国际影星都在用地瓜减肥的内容。

地瓜对于减肥就是这么有效。

没有赘肉地穿上俏丽的skinny jeans。

爱美的女性一到夏天就会为即将爆裂的大腿、凸起的小肚腩、厚厚的手臂赘肉而苦恼。

虽然急切地想穿上skinny jeans，但是碍于粗粗的大腿和“圆圆的游泳圈”连尝试一下都不敢。

如果你也是这样就赶快用地瓜减肥吧。

<<史上最简单的地瓜减肥法>>

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>