

<<非常懒照样瘦>>

图书基本信息

书名：<<非常懒照样瘦>>

13位ISBN编号：9787802021914

10位ISBN编号：780202191X

出版时间：2005-11

出版时间：中国人口出版社

作者：简芝研

页数：255

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>

## &lt;&lt;非常懒照样瘦&gt;&gt;

## 前言

喝出黄金比例好身材近年来，各种针对减肥瘦身的方法十分繁多，而减肥瘦身茶则是受人欢迎与喜爱的减肥饮品。

到底减肥瘦身茶有什么样的魅力呢？

瘦身茶饮最具饱腹感，对减肥最有效果，每天饮用，作为补充水分的茶饮，不需要花费太多，省时又省力。

最好的办法是每天至少饮用两杯以上，若能再配合健康均衡的饮食，就可以让体重日渐的减轻。

虽说喝减肥茶是受欢迎的减肥方法，但是市面上所出售的减肥茶，并不适合每个人的体质，如果随便买来泡制饮用，容易发生如腹泻与消化、吸收功能受损的症状。

许多报道指出，市售减肥茶导致身体越饮用越虚弱，无法有效进行健康的减肥，这是我们应该正视的问题。

所以，运用天然的食材或药材来泡制的减肥茶饮，便越发地受人瞩目。

这种茶饮可根据自己的身体状况，运用天然食材制作出符合自己体质的饮品。

由于减肥茶饮制作简单容易，材料取得没有新鲜度的问题，容易保存与携带。

因此，几乎可以随时冲泡来喝，这对于想要瘦身，但却没有时间制作新鲜果菜汁的女性来说，可以说是莫大的福音。

无论是现成的乌龙茶，或是去中药房配制材料所冲泡制成的茶饮，都可以方便携带在随身包中，补充方便。

只要在办公室里准备一个冲泡壶，或是一只有盖的深口茶杯，你就可以随时冲泡出帮助你减肥的茶饮了，这可说是忙碌上班族想要减肥瘦身的简便方法。

这本书从对于身体健康有益的减肥瘦身茶着手，如水果材料、花草材料、中药材料、蔬菜材料与传统茶饮等，这些都能自然有效地辅助我们达到减肥的目标，同时不会对身体造成负面影响。

一般来说，减肥茶饮的种类很多，像许多花卉或香草材料便有减脂去毒的作用。

而花果茶是少量的花茶加上大量的果粒干燥制成，冲泡后喝起来具有酸甜的风味，有助于新陈代谢，能维持窈窕身段等，具有显著的减肥效果。

这类花草或花果茶还有安抚情绪的作用，能有效稳定焦躁的情绪。

用中药材制作的减肥茶大多有清热解毒的作用，也有消除身体多余水分的效果，能有效改善下半身肥胖的症状。

如决明子、金银花、杭白菊等草药，都有这类的减肥功效。

中药制作的减肥茶饮，长期饮用对身体的影响比起任何的减肥治疗，实在是安全很多。

同时，也在书中介绍世界各国流行，且行之有效的减肥茶饮，如日本的牛蒡茶与昆布茶、印度的吉玛茶等。

帮助我们更了解世界各国的减肥趋势，多认识一些对于减肥有帮助的食材也是极有益处的。

最后，我们饮食中常见的杂粮坚果，竟然也可以成为减肥茶饮的重要材料，足见减肥茶饮的种类如此的多元丰富。

通过对减肥茶饮的了解，我们也对各种类型的食材进行一场深度的理解与学习，减肥健身之余，可谓收获丰富！

由于减肥需要长期的身体力行，更需要莫大的决心。

因此，绝对不可能在短时间就急促地使自己的体重量减轻，快速减肥对于身体往往有莫大的伤害。

运用减肥茶饮来进行减肥时，一定要保持着长期奋战的心理准备。

这类天然的瘦身茶饮不是快速减肥的特效药，因此若缺乏耐性的话，只有前功尽弃。

这也是本书希望传达给各位读者的初衷，只要抱着努力与持续的心情来饮用本书中介绍的减肥茶饮，再加上运动以及饮食营养合理搭配，一段时间后，一定可以收到良好的效果。

## <<非常懒照样瘦>>

### 内容概要

本书从对于身体健康有益的减肥瘦身茶着手，如水果材料、花草材料、中药材料、蔬菜材料与传统茶饮等，这些都能自然地辅助我们达到减肥的目标，同时不会对身体造成负面影响。

同时，书中也介绍了世界各国流行，且行之有效的减肥茶饮，如日本的牛蒡茶与昆布茶、印度的吉玛茶等。

帮助我们更了解世界各国的减肥趋势，多认识一些对于减肥有帮助的食材也是极有益处的。

通过对减肥茶饮的了解，我们也对各种类型的食材进行一场深度的理解与学习，减肥健身之余，可谓收获丰富！

## &lt;&lt;非常懒照样瘦&gt;&gt;

## 书籍目录

- 前言 喝出黄金比例好身材第1章 彻底消除肥胖 一、肥胖原因大解析 1. 饮食没有节制 2. 肥胖体质 3. 产后女性 4. 心情因素 二、为什么需要减肥 1. 肥胖会影响呼吸功能 2. 肥胖容易造成痛风 3. 肥胖容易得糖尿病 4. 肥胖容易得骨关节疾病 5. 肥胖容易罹患高血压 6. 肥胖会影响心脏功能 7. 肥胖会引起高血脂症 8. 肥胖会造成便秘 三、身体最易肥胖的部位 1. 手臂 2. 小腿 3. 大腿 4. 臀部 5. 腰部与腹部 四、肥胖的类型大解析 1. 浮肿型肥胖 2. 便秘型肥胖 3. 压力累积型肥胖 4. 毒素累积型肥胖 5. 脂肪累积型肥胖 五、生活恶习大作战 1. 作息日夜颠倒 2. 看电视的零食族 3. 每日应酬不断 4. 外食族 六、减肥期饮食迷思 1. 忽略早餐 2. 不正常摄取 3. 低脂食物 七、减肥期饮食摄取重点 1. 限制糖分的摄取 2. 限制碳水化合物的摄取 3. 限制盐分的摄取 4. 摄取蛋白质食物 5. 补充维生素与矿物质 6. 维持基本三餐、油脂 7. 奶类不可少 8. 多吃蔬菜水果 9. 充足的水分 10. 健康纤维点心 11. 清蒸或水煮 八、瘦身的饮食习惯须知 1. 选择代糖 2. 高纤维点心 3. 少食多餐 4. 进食速度减慢 5. 多活动 九、外食族减肥饮食提醒 1. 眼睛看到的脂肪通通都不要食用 2. 尽量选择清汤 3. 去除多余的油脂 4. 选择热量较少的食物 5. 代糖与低脂 6. 吃凉拌菜、烫青菜 7. 谢绝各种油炸食物 8. 尽量选择汤类 9. 高热量点心尽量避免 10. 选择清淡烹调 聪明选择正确的脂肪类型第2章 茶饮瘦身入门 一、为什么运用茶饮来帮助减肥 1. 茶饮具有去油解腻的作用 2. 茶饮帮助降血脂、胆固醇 3. 茶饮帮助解除便秘 二、减肥茶种类 1. 香料茶 2. 香草茶 3. 花茶 4. 水果茶 5. 汉方药草茶 6. 杂粮坚果茶 7. 蔬菜减肥茶饮 8. 传统茶叶 三、茶饮的瘦身疗效 1. 咖啡碱的减肥能力 2. 维生素F与维生素E的减肥能力 3. 茶皂素的减肥能力 4. 茶氨酸的减肥功效 5. 纤维素的减肥能力 6. 茶多酚与儿茶素的减肥功能 四、茶饮瘦身得多 1. 保健与瘦身 2. 冲泡方便 3. 花费不用多 4. 没有副作用 5. 效果持久显著 6. 可当作替代茶饮 五、世界各国的瘦身茶 1. 瘦身意识的英式下午茶 2. 减肥效果奇佳的印度茶 3. 日本的养生瘦身茶 4. 韩国人爱饮用柚子茶 5. 巴基斯坦提神的红茶 6. 摩洛哥的消暑绿茶 7. 蒙古族的去脂茶饮 六、瘦身茶饮类型 1. 单味茶方 2. 茶叶与汉方搭配 3. 茶叶与蔬果搭配 4. 药方与食材搭配 七、瘦身茶饮制作方法 1. 药材研磨法 2. 药材煎煮法 3. 药材冲泡法 4. 茶叶品尝法 八、瘦身茶饮饮用须知 1. 现泡现饮 2. 睡前不喝 3. 新鲜茶材 4. 空腹不要喝 5. 饭后一小时饮用 6. 每天持续饮用 7. 控制饮食与运动兼备 8. 避免盲目饮用 9. 运动前半小时喝 九、针对瘦身茶的各种疑问 问题一：哪些人不适合喝减肥茶来减肥？ 问题二：制作减肥茶饮可以加糖吗？ 问题三：冲泡或煎煮减肥茶饮，温度有特别的要求吗？ 1. 冷水冲泡式 2. 温水冲泡式 3. 热水冲泡法第3章 水果蔬菜瘦身茶 一、瘦身水果 1. 苹果 2. 香蕉 3. 猕猴桃 4. 西瓜 5. 菠萝 6. 木瓜 7. 柠檬 8. 葡萄柚 9. 草莓 10. 芒果 11. 葡萄 橘子皮减肥功效大 二、水果茶饮谱 1. 香蕉蜜茶 2. 西瓜绿茶 3. 葡萄茶 4. 橘皮绿茶 5. 橘皮决明茶 6. 柿叶山楂茶 7. 猕猴桃茶 8. 柚子茶 9. 柳橙姜茶 10. 柠檬蜜红茶 11. 水梨山楂茶 12. 菠萝茶 13. 西瓜皮茶 14. 西瓜皮荷叶茶 15. 香蕉山楂茶 16. 苹果玉米茶 17. 葡萄柚绿茶 18. 苹果绿茶 19. 芒果红茶 三、瘦身蔬菜 1. 南瓜 2. 黄瓜 3. 洋葱 4. 胡萝卜 5. 白萝卜 6. 蕃茄 7. 韭菜 8. 冬瓜 9. 芹菜 10. 竹笋 11. 大蒜 12. 木耳 13. 菠菜 四、蔬菜茶饮谱 1. 芹菜茶饮 2. 大蒜蚕豆茶饮 3. 丝瓜茶饮 4. 菱角茶饮 5. 海带茶饮 6. 苦瓜茶饮 7. 丝瓜西瓜茶饮 8. 姜汁牛奶茶饮 9. 木耳芝麻茶饮 10. 冬瓜茶饮 11. 蘑菇红枣茶 12. 苦瓜红枣茶 13. 南瓜茶 14. 辣味茶第4章 花草茶叶瘦身茶 一、瘦身花卉 1. 荷花 2. 荷叶 3. 百合 4. 桂花 5. 菊花 6. 木棉花女 7. 洛神花 8. 山茶花 9. 芦荟 二、花卉茶饮谱 1. 芦荟茶 2. 茉莉玫瑰桂花茶饮 3. 菊花金银花茶饮茜 4. 木棉花茶 5. 荷叶茶 6. 荷花梗茶 7. 菊花龙井茶 8. 洛神花茶 9. 金盏花茶 10. 荷花茶 11. 木棉金银花茶 12. 山茶花茶 13. 洛神山楂茶 14. 玫瑰乌梅茶 15. 桂花茶饮 三、瘦身香草 1. 柠檬草 2.

<<非常懒照样瘦>>

丁香 3.薄荷 4.玫瑰 5.紫苏 四、香草瘦身茶饮谱 1.玫瑰柠檬草茶 2.薄荷黄菊茶  
 3.粉玫瑰花茶 4.马鞭草茶 5.玫瑰蜜枣茶 6.马鞭柠檬草茶 7.菩提茶 8.迷迭香  
 马鞭草茶 9.玫瑰马鞭草茶 10.决明子薄荷茶 11.天竺葵茶 12.紫苏绿茶 13.玫瑰柠檬  
 茶饮 14.薄荷山楂茶饮 15.玫瑰绿茶 16.丁香绿茶 五、传统茶减肥 1.绿茶的减肥效果  
 惊人 2.美味又瘦身的乌龙茶 3.黑茶的神奇减肥作用 六、传统茶茶饮谱 1.薏仁绿茶  
 2.大黄绿茶 3.柠檬绿茶 4.酸奶乳绿茶 5.荷叶绿茶 6.罗汉果菊花普洱茶 7.陈皮  
 山楂乌龙茶 8.海带薏仁乌龙茶 第5章 汉方瘦身茶饮 一、了解自我体质 1.气血虚弱型 2.  
 气血不通顺型 3.脾胃虚弱型女 4.上火虚热型 二、瘦身的汉方 1.枸杞 2.人参 3.  
 何首乌 4.当归 5.菊花 6.黄耆 7.甘草 8.川穹 9.荷叶 10.山楂 11.决明子  
 三、汉方茶饮谱 1.决明茶 2.白茯苓红枣茶 3.山楂菊花茶 4.荷叶山楂茶 5.决明  
 子首乌茶 6.桂花姜茶 7.决明子山楂茶 8.荷叶山楂薏仁茶 9.何首乌泽泻茶饮 10.金  
 银花山楂茶饮 11.双乌茶 12.黄耆防己茶 13.白芍茶 14.洛神玫瑰枸杞茶 15.菊花莲  
 子绿茶 16.荷叶决明玫瑰茶 17.陈皮茶 18.罗汉果山楂茶饮 19.泽泻乌龙茶 20.茯苓  
 陈皮茶 21.山楂枸杞茶 22.核桃山楂茶 23.山楂红枣茶 24.山楂麦芽茶 25.山楂菊花  
 蜂蜜茶 26.陈皮山楂茶 27.茅根茶饮 28.苦丁茶 消除体脂肪的桑叶茶 第6章 杂粮坚果  
 瘦身茶 一、瘦身的杂粮坚果 1.薏仁 2.绿豆 3.杏仁 4.核桃 5.燕麦 6.玉米  
 7.黄豆 减肥瘦身的最佳季节 二、杂粮坚果瘦身茶谱 1.莲子茶 2.蚕豆红茶 3.薏仁  
 茶饮 4.蚕豆冬瓜茶饮 5.黄豆茶饮 6.芝麻绿茶 7.薏仁茶 8.大麦芽茶 9.核桃蜂  
 蜜茶 10.杏仁茶 11.绿豆酸梅茶 12.薏仁绿豆茶 13.薏仁糙米茶 14.大豆茶饮 喝  
 瘦身茶不忘勤做运动

## &lt;&lt;非常懒照样瘦&gt;&gt;

## 章节摘录

一、肥胖原因大解析对于肥胖原因我们总是众说纷纭，饮食过量与运动缺乏往往是形成肥胖的主要因素。

然而，从中医的观点来分析，肥胖的形成具有更深层次的理论原因。

1. 饮食没有节制肥胖的最大因素，还是在于饮食没有节制，胃肠的负荷过高，导致脾胃的消化不良，水分与养分无法有效代谢，堆积在体内无法排泄，脂肪堆积，造成身体的肥胖现象。

从中医的观点来看，肥胖还有一大原因，即肥胖是由“湿”、“痰”、“水滞”等形成，也就是指身体淤积了多余的水气与水毒，因而形成肥胖的体型。

另外，中医也认为饮食若不加节制，会使得多余的脂肪囤积在身体内部，久而久之便会造成肥胖。而五脏六腑的功能的失调，也是引起肥胖的主要原因之一。

2. 肥胖体制体质也是中医分析肥胖的原因，家族性的遗传会使得后代更容易拥有肥胖的体质。

而性别也是肥胖的原因之一，其中女性又比男性容易发胖。

这是因为女性的肾脏比较弱，肾气比较衰弱，因此，容易堆积湿气与水分在体内，久而久之便形成脂肪。

运动一段时间後，若中断不运动了，也容易造成肥胖的症状。

因为运动没有持续，同时饮食量并没有改变时，便会造成身体内部的热量过剩，使得体重增加，造成肥胖症状。

年龄渐长也会造成体型失调，尤其过了40岁后，身体的各种机能都开始退化，若加上运动量也比以往少，饮食的搭配也不合理时，就会造成脾胃的失调，湿气转化不佳。

而代谢变差，也会使能力变差，也会使脂肪累积增加，因而导致肥胖症状出现。

3. 产后女性产后的女性也是容易发胖一族，由于产后需要大量的进补，而且胃口普遍都比较好，经常面对大量的食物却不懂得节制，使得体内营养过剩，造成肥胖现象。

大量饮酒的人也是肥胖的常客，因为酒类的热量普遍偏高，经常饮酒而没有运动者，往往会有比较粗大的腰围。

4. 心情因素最后要说的是，心情因素也是导致肥胖的主要原因，心情沮丧或忧郁都会影响五脏六腑的运作机能；忧郁的心情特别容易使肝脏有所损伤，会影响水气在身体中的代谢与消化。

这些都特别容易造成水湿在体中堆积，使得代谢脂肪的机能变弱，因而形成肥胖。

二、为什么需要减肥许多人因为向往爱美而减肥，希望保持美丽的身材，这是无可厚非的爱美心理。

窈窕的身材会使自己看起来更美，除了这个动力外，减肥更重要的原因是：肥胖对于身体有许多负面的影响，严重时拖垮身体的抵抗力，影响身体的代谢作用，这些都值得我们注意。

1. 肥胖会影响呼吸功能首先，肥胖会影响我们的呼吸功能。

过度肥胖的人，胸壁与腹部脂肪堆积过多，导致活动受到限制，肺部通气不足，因而使得呼吸量减少，最后会形成一种心肺功能减弱的症状。

2. 肥胖容易造成痛风肥胖的人多食用高蛋白的饮食，导致尿酸的指数也往往偏高，尿酸的增加量一旦超过了肾脏的排泄量，就会引起高尿酸血症。

而尿酸一旦以尿酸盐结晶的形式附着在关节与软骨处，就会使得局部部位病变发炎，造成骨关节损伤与经常性疼痛，形成痛风性的关节炎。

3. 肥胖容易得糖尿病大多数肥胖的人都有糖尿病的症状，一般来说，肥胖的人身体内部的血糖值比正常人要高，当身体的血糖值明显升高时，会分泌胰岛素来帮助调节血糖值。

然而，若身体内部的血糖没有获得调节，或因饮食没有节制，导致血糖不断升高时，就会造成胰岛素的不足，形成糖尿病。

4. 肥胖容易得骨关节疾病肥胖的人经常会感到腰部疼痛、膝关节疼痛与脚踝关节疼痛等症状，这是因为过重的体重，往往使得骨关节产生压力，让骨关节产生增生性的改变。

<<非常懒照样瘦>>

编辑推荐

《非常懒照样瘦:谁说懒人不能瘦》由中国人口出版社出版。

<<非常懒照样瘦>>

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>