

# 《一翻就瘦的卡路里BOOK 煮食前後 + 》

## 图书基本信息

书名：《一翻就瘦的卡路里BOOK 煮食前後 + 簡易烹調 + 營養秘密》

13位ISBN编号：9789861363011

10位ISBN编号：9861363017

出版时间：2012-5

出版社：如何

作者：大越鄉子,住川啓子,未來國際K . H學院

页数：144

译者：琥珀

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 內容概要

第一本計算料理前後熱量的卡路里聖經

美味．營養．健康的瘦身指南

圖解食物熱量：六大類食物卡路里速翻速查，一目了然！

營養素全面解析：五大營養素對身體的功效，各類食物營養素資訊！

低卡均衡飲食菜單：健康瘦身、改善皮膚、順暢腸道、消除疲勞一本多用

你曾經計算過一天所吃進肚裡的卡路里嗎？

早餐：火腿蛋餅（熱量380大卡）+ 一杯奶茶（熱量112大卡）= 492大卡

午餐：一個排骨便當（熱量880大卡）

下午茶：一杯拿鐵（熱量125大卡）+ 一塊蛋糕（熱量400大卡）= 525大卡

晚餐：正餐 + 餐後水果，平均約800大卡

一天下來足足攝取2697大卡！！！！

正常人平均一天所需熱量約1500~2000大卡，每天超過的熱量若沒有按時運動，又不知控制飲食的話，除非天生腸胃吸收不良，否則日積月累下來，身材肯定是朝「橫向發展」。以上還只是一般飲食情況，若再加上小零食，後果簡直不敢想像。

有了本書，從今天起，在吃東西前，先翻開本書，速查食物或食材的卡路里，完全不必特別忌口，想吃就吃，輕鬆快速地自由調配一天所需的熱量及營養。

想要瘦得健康不復胖、保持肌膚光澤、腸道通暢、增強體力，請快速翻開本書，包準你一翻就瘦！

## 作者簡介

### 營養理論監修

#### 大越鄉子

料理研究家，也是營養管理師。從日本服部營養學校畢業後，在醫院擔任了4年的營養師，之後憑藉這個資歷改行當甜點師傅。目前擔任書籍、雜誌的料理製作、營養指導、甜點學校講師等。

### 料理製作

#### 住川啟子

現任未來國際K．H學院負責人暨校長、未來有限公司董事長，同時也是營養師及料理師。以和食品相關的工作為目標，在指導後輩的同時，本身也以食品料理師的身分活躍於業界。

### 未來國際K．H學院

這是專為培訓食品料理師和飲品專家等，以飲食的整體搭配為目標的學校。傳授的課程不單單是料理的製作，還要磨練出讓料理看起來更加美味的技術和巧思。[www.lavenir.tv/](http://www.lavenir.tv/)

## 書籍目錄

正確的認知！ 卡路里是什麼？

卡路里和營養素 兩者都要維持均衡很重要

健康和瘦身兩者該如何兼顧？

均衡飲食指南的靈活運用

碳水化合物

蛋白質

胺基酸

\* 必需胺基酸 離胺酸 / 苯丙胺酸 / 蘇胺酸 / 甲硫胺酸 / 組胺酸 / BCAA ( 纈胺酸、白胺酸、異白胺酸 )

/ 色胺酸

\* 非必需胺基酸 丙胺酸 / 精胺酸 / 麩醯胺酸 / 天門冬胺酸 / 麩胺酸 / 脯胺酸 / 半胱胺酸 / 酪胺酸 / 天門

冬醯胺 / 甘胺酸 / 絲

胺酸

脂質

維生素

維生素A / 維生素B1 / 維生素B2 / 菸鹼酸 / 泛酸 / 維生素B6 / 葉酸 / 維生素B12 / 維生素C / 維生素D / 維生

素E

礦物質

鈣 / 鐵 / 鎂 / 鈉 / 鋅 / 鉀 / 磷 / 錳 / 銅 / 硒 / 碘

食物纖維

DHA、EPA

檸檬酸

膠原蛋白

多酚

顧及營養素需求 別具功效的建議食譜

美膚 / 調整腸道環境 / 紓解緊張 / 消除疲勞 / 提升免疫力 / 增強體力 / 提升專注力 / 抵抗壓力 / 防止貧血

蔬菜

食材

料理

肉類

食材

料理

海鮮

食材

料理

黃豆、蛋、奶

食材

料理

米飯、麵類、麵包

米飯

麵類

麵包

水果 / 甜點、飲料 / 調味料

水果

甜點

飲料

調味料

卡路里 + 營養兩者兼顧 搭配組合的菜單

主餐類〔肉類料理、蔬菜料理、海鮮料理〕  
功效類〔美膚、預防貧血、補充鈣質、血壓〕  
目的類〔瘦身、飽足感、簡便〕  
早餐比重類〔早餐省略、早餐少量、早餐足量〕

## 章节摘录

健康和瘦身 兩者該如何兼顧？ 瘦身的終極目的就是要「變得美麗又苗條」。單單限制卡路里的攝取量，是沒有辦法維持美麗的。 美麗地瘦身 一提到「瘦身」，有人是「怎樣都想要變瘦」，並且會控制飲食以降低卡路里的攝取量。但是不合理的瘦身方法，會使體質變差，造成肌膚粗糙，也就沒辦法同時瘦得健康又美麗了，因為控制飲食的同時，也攝取不到維持美麗的身體所需的營養素了。 舉例來說，由於會造成發胖所以常常令人敬而遠之的脂質，不僅能成為使身體運作的能量，也是形成細胞膜的成分和製造激素的原料，所以絕對不可以太過於限制攝取量。此外，脂質還有助於維生素的吸收，若是攝取不足，會造成體力衰退，以及免疫力減弱。 能量的均衡 一般認為，若想擁有健康的生活，最理想的方法是依照蛋白質15%、脂質25%、醣類60%的比例，均衡地攝取能量。這原本是在日本人的飲食生活中辦到的事。但是由於飲食生活的西化，以及不規律的生活習慣、瘦身等原因，造成所有的人未必能照著理想的比例攝取能量。 此外，維生素和礦物質這兩種營養素（加上三大營養素，合稱為五大營養素），也是調整身體狀況、維持水嫩肌膚不可欠缺的要素。 所謂最佳的瘦身方式，就是能維持營養均衡，同時減少攝取不必要的卡路里。

卡路里的分配	早餐	午餐	晚餐
500kcal	600kcal	700kcal	

碳水化合物的分配 碳水化合物 60% 蛋白質 15% 脂質 25%

碳水化合物 主要包含於主食之中的碳水化合物，雖然讓想瘦身的人對它敬而遠之，卻是使身體運作的重要能量來源。 三大營養素「碳水化合物」 碳水化合物（醣類）可以供應使身體活動的即時能量。食物中所包含的醣類，經消化酵素的作用，全部分解成最小單位的單糖，再由小腸所吸收。之後經由血液運送至各個細胞，燃燒之後每1公克可產生4大卡的能量。 沒有用完的剩餘能量，成為糖元，儲藏於肝臟和肌肉之中。 但是一旦儲藏過量時，醣類會轉化為中性脂肪，囤積在體內，因而導致肥胖。 腦部運作的能量 讓身體活動的能量，也可以由蛋白質和脂肪製造出來，但在一般的情況下，可以成為腦部能量來源的只有葡萄糖（單糖的一種）。醣類攝取不足的話，腦部的能量短缺，會導致思考力減退。有人說「不吃早餐，頭腦會不清醒」，就是這個緣故。 此外，與脂肪和蛋白質相較之下，醣類的能量可以立即使用。因此，長時間的輕度運動主要使用的是脂肪的能量，短時間的激烈運動使用的則是醣類的能量。 關於碳水化合物 以分子式表示時，可以看出是由碳元素（C）和水（H<sub>2</sub>O）結合組成的，所以稱之為碳水化合物。以營養成分而言，也可以將碳水化合物視為醣類。 醣類在營養表示標準中的定義為「碳水化合物 - 食物纖維」。食物纖維含量少的食品，碳水化合物和食物纖維的含量大致相同。 醣類可區分為3種：單糖類（葡萄糖、果糖、半乳糖等）、雙糖類（麥芽糖、蔗糖、乳糖等），和多糖類（澱粉、糖元等）。 所謂「糖類」是指醣類之中的單糖類和雙糖類，飲料和甜點等使用的砂糖、葡萄糖和果糖等，即為糖類。 蛋白質 蛋白質是建構身體的基本營養素。健康又美麗的身體少不了蛋白質。 三大營養素「蛋白質」 蛋白質是建構人體的基本營養素，在構成人體的成分內有15~20%是蛋白質。 從食物中攝取到的蛋白質，一旦分解為胺基酸之後，就轉變為適用於身體各部分的蛋白質，成為肌肉、內臟、骨骼、肌膚、毛髮、激素、神經傳導物質等的構成成分。 人體內的蛋白質會不斷地反覆進行分解和合成的作用，經常更替。 此外，蛋白質也是有助於激素和細胞活動的酵素成分。由於蛋白質無法儲存於人體內備用，所以必須每天予以補充。 「優良」的蛋白質 必需胺基酸含量均衡的蛋白質，稱為「優良蛋白質」。肉類、魚類、蛋、乳製品等的動物性蛋白質，含有均衡的必需胺基酸。不過，脂肪的含量也多，必須注意避免攝食過量。因此，與穀類和豆類等的植物性蛋白質一起攝取比較好。 此外，蛋白質也能供應身體活動的能量，每1公克可以產生4大卡的能量。 關於蛋白質 「蛋白」的語源是譯自德文「Eiweiss（蛋白）」一詞。蛋白可以說是手邊容易取得的一種具代表性蛋白質。蛋白質的英文為「protein」。 蛋白質是由20種胺基酸構成的，這個排列組合甚至高達10萬種之多。人體內無法自行製造的胺基酸，由於非從飲食中攝取不可，所以稱為「必需」胺基酸，而其他的胺基酸則稱為「非必需」胺基酸。 任何一種必需胺基酸，一旦攝取量不足時，會因而降低其他必需胺基酸的作用，所以均衡攝取所需要的量是非常重要的。 脂質 正因為是高效率的能量，所以要避免攝取過量。要謹慎地從各種食材中均衡地攝取脂質。 三大營養素「脂質」 脂質是使身體運作的能量來源。經由解脂酵素分解成脂肪酸和甘油，再由小腸吸收。每1公克的脂質可以產生9大卡的能量，效率極佳。 由於會長時間停留在胃中，所以容易有飽足感，這也是脂質的特色。 此外，脂質還是製造荷爾蒙、細胞膜和血液的材料，也是讓細胞的功能充分運作時不可欠缺的營養素。雖說脂質的

卡路里很高，但為了瘦身等因素便完全不攝取，也會成為損害健康的原因。此外，脂質還可以溶解不溶於水的維生素（維生素A、D、E、K等），使之易於吸收。避免攝取過量 人體內剩餘的脂質會轉化為中性脂肪儲存起來。為了防備緊急之需，人體將能量來源儲存在體內。這麼一來會導致肥胖，成為體脂肪的原料。此外，多餘的脂質會引起動脈硬化，造成心肌梗塞和腦中風等疾病。

脂肪攝取過量時，會提高罹患各種生活習慣病的風險。本書所介紹的料理中，都刊載了脂質量。請注意，這是將食材中所含的脂質，以及烹調時使用的油脂合併計算所得出的數值。關於脂質

血液中包含有4種脂質，分別是脂肪酸、中性脂肪、膽固醇，和磷脂質。脂肪酸可以轉化為身體活動的能量。中性脂肪是儲存在體內的脂肪，作為應急的能量。膽固醇可以用來製造細胞膜，合成製造肌肉的荷爾蒙，也可以轉化為吸收營養時所需的膽汁酸。膽固醇有好、壞之分，好膽固醇會回收多餘的膽固醇，預防動脈硬化；壞膽固醇則會提供膽固醇，提高罹患高血壓和動脈硬化的風險。

適量的標準是多少？ 成年人每日所需的能量，最好有大約25%是來自於脂質。對於傳統的東方飲食來說，脂質的攝取量大致上剛好。但是，由於飲食習慣西化等因素，現代人有稍微過量的傾向。從肉類和海鮮中攝取的脂質，與從植物性食品中攝取的脂質比例（動物性：海鮮：植物性 = 4：1：5），大致上還算理想。雖然一般認為「動物性脂質對身體不好，植物性脂質較佳」，但是不論哪一種脂質，一旦攝取過量，都會對身體不好。兩者都是身體所需，所以均衡地攝取很重要。

維生素 維生素本身不是構成人體的成分，卻像潤滑油一樣，有協助其他營養素運作順暢的作用。雖然所需的分量極其微小，卻是維持健康生活時不可欠缺的營養素。維生素分為可溶於水中的水溶性維生素，以及可溶於油脂中的油溶性維生素。而且，遇熱就變弱的維生素很多。若想有效地攝取維生素，必須依照它的特性選擇烹調的方法。眼睛的維生素 維生素A 維生素A是對所有眼睛的功能都有幫助的維生素。而且，還能維持皮膚和頭髮的健康以及生殖功能，有強化免疫功能的作用。在化學上稱維生素A為「視黃醇」或是「胡蘿蔔素」，視黃醇來自於動物性食品，

胡蘿蔔素則是在植物性食品中含量豐富。由於有溶於油脂的特質，而且不怕受熱，所以將食材以熱炒的方式烹調後，可以有效地吸收。礦物質 礦物質（無機質）是五大營養素之一，是維持、調節人體機能不可欠缺的營養素。與維生素的相同點在於，量極微小卻有重要的功能，不同點則是礦物質也是人體的構成成分。生活不規律的現代人，時而偏食，很多人容易有礦物質攝取不足的情形，一旦有所不足，身體就會出現各種不正常的狀況。了解各種礦物質的功用之後，務必要均衡地攝取才行。製造骨骼 鈣 鈣 約有99%的鈣包含在骨骼和牙齒中，其餘約1%的鈣則包含在肌肉、神經，和血液等。鈣與調整心臟機能以及收縮、鬆弛肌肉等功能有關，並且擔任神經的傳導功能和抑制興奮等的角色，有抑制焦躁的作用。對東方人來說，鈣是一種呈現慢性攝取不足的營養素，原因在於由日常飲食攝取的鈣，在人體內難以被吸收。要留意積極地攝取。鐵 紅血球將氧運送至全身各處，紅血球中的血紅素成分約有70%的鐵，而其餘約25%的鐵則是儲存在肝臟等器官。

至於吸收率低至10%的程度，乃因清涼飲料和加工食品中所含的磷酸和蔬菜中的草酸會妨礙鐵的吸收，容易造成吸收量不足。連同維生素C和蛋白質一起攝食的話，會比較容易吸收。由於含有大量鐵質的單一食品不多，請從多項食品中攝取吧。安定精神 鎂 鎂與鈣、磷同樣都是製造骨骼的材料。約有50%的鎂存在於骨骼中，當攝取不足時會從骨骼中釋出，有抑制神經興奮、支援能量製造，以及維持血壓等重要的作用。當骨骼釋出鎂的時候，也會一起釋出量有5倍之多的鈣，因而提高罹患骨質疏鬆症的風險。飲食中減少攝取穀物、豆類和海藻之類的食材，容易造成礦物質不足。須注意攝取過量 鈉 由於鈉和鉀在細胞內必須經常維持一定的比例，所以細胞內的鈉太多時會將鈉送出細胞，改將細胞外的鉀送進細胞內。這個機制稱為「鈉鉀幫浦」，具有讓細胞的滲透壓維持穩定的作用。此外，鈉還有維護體液的酸鹼平衡、降低肌肉和神經興奮度的作用。比起攝取不足，更要留意避免攝取過量。保持味覺正常 鋅 鋅主要存在於骨骼、肝臟、腎臟、肌肉之中，含量約2g。除了維持正常的味覺、作為新陳代謝所需的酵素成分之外，還協助複製DNA（去氧核糖核酸）的工作。有促進骨骼和皮膚發育、提升免疫力等的功效。含量豐富的食材當屬牡蠣。大約食用3個牡蠣，就能充分滿足每日的建議攝取量。進行瘦身而減少食量時，或是常常偏食，都容易造成攝取不足。降低血壓 鉀 鉀與鈉合作，維持細胞的滲透壓等，有助於穩定體內的狀態。由於將鈉排出之後，有降低血壓的作用，所以鉀是能有效預防高血壓的營養素，而且還有消除手腳浮腫的功效。大量流汗時，鉀會隨著汗水一起流出，這就是造成夏日倦怠症的原因。因為鉀能溶於水，所以用清燙或燉煮的方式烹調，都會流失相當多的鉀。輔助鈣 磷 約有80%的磷與鈣結合，形成骨骼和牙齒的主要成分。其餘的15%則存在於腦、神經和肌肉等各

種組織中。磷和鈣的理想比例為1：1，東方人的鈣攝取量不足，而加工食品 and 清涼飲料中含有豐富的磷，因此磷的攝取量變成比鈉多了約2倍。一旦破壞了磷和鈣的平衡，會對骨骼的形成帶來不好的影響。

**骨骼發育不可缺少** ~ **錳** 錳和鈣、磷同為骨骼鈣化所需的元素，與使骨骼和關節強健的結合組織的合成有關，是發育期不可缺少的元素。錳是使碳水化合物（醣類）、蛋白質、脂質進行代謝的酵素成分，有助於能量的製造和蛋白質的合成。此外，錳還是分解活性氧的酵素構成成分，也與胰島素的生成和性功能有關。

**預防貧血** ~ **銅** 體內含有100~150mg的銅，是利用鐵來製造紅血球中的血紅素時所需的營養素。只有鐵質的話，無法正常製造血紅素，會產生貧血。銅對於骨骼的形成，以及強化血管壁的膠原蛋白和彈力蛋白的生成，都能產生作用。此外，製造髮色和膚色的黑色素生成時需要酪胺酸酶，而銅也是活化酪胺酸酶這種酵素不可欠缺的元素。

**抗氧化作用** ~ **硒** 硒（selenium）在燃燒時會散放出月亮一般的光芒，所以用希臘文中與月亮（Selene）之意有關的字彙為它命名。硒連同維生素E可以抑制有毒的過氧化脂質，發揮抗氧化作用和抗癌作用。而且，硒也能有效預防老化和動脈硬化等。此外，對於有害人體的汞，也有降低毒性的作用。在日常飲食中便能獲得適當的攝取量。

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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)