

《怎麼吃都能瘦！花小錢就能做的美》

图书基本信息

书名：《怎麼吃都能瘦！花小錢就能做的美人低卡輕食》

13位ISBN编号：9789862712184

10位ISBN编号：986271218X

出版社：活泉書坊

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

《怎麼吃都能瘦！花小錢就能做的美》

前言

花小錢也能吃出完美身材！在大眾的觀念裡，減肥就是要「少吃多動」，但能做到減少熱量攝取的同時，又可維持營養均衡，以及真正落實運動者又有多少人呢？曾經，看過一位年約25歲的女性來做健康檢查，身高158公分、體重47公斤，外型纖瘦的她，體脂肪一測竟高達30.6%，這就是典型的「泡芙人」。意即在清瘦的身形下，卻有著超標的脂肪，就好比泡芙的薄皮裡，塞滿了即將爆出的奶油！

你要說她瘦嗎？是的！若只看她的外表，確實是擁有令人欽羨的好身材，然而，在我們看不到的血液、肝臟與心臟裡，卻隱藏著恐怖的脂肪，長期下來將造成肌肉量越來越少，體脂肪越來越高，甚至還有導致心血管疾病發生的危險！

後來，深入了解這位女性的生活作息發現，身為OL的她經常坐在辦公室裡，即使下班或假日也不會運動；之前為了減肥，每天早餐只吃生菜沙拉、中午吃一顆蘋果、晚餐則是一盤燙青菜裹腹，若是肉類則都不碰。因此原先55公斤的她，才一個半月便瘦了8公斤，她雖滿意成果，但也承受著隨時復胖的危機，每當她只要放縱地多吃一些，體重就會馬上上升，所以她一直輪迴在少吃、復胖的循環下，相當困擾也很難受，看在眼裡，著實是殘害身體！

因此，我導正這位女性的瘦身觀念，減肥不是只看體重計上的數字，而是要真正消除脂肪，才能跳脫復胖的循環圈！並且也規劃了一系列的省錢、省時又低卡的簡易套餐食譜，包含沙拉、湯品、主菜、果汁等，請她自由搭配並控制每餐熱量，每日再進行15~30分鐘的運動，約莫過了2個月，她體重雖只掉了1公斤，但體脂肪率卻降到22.7%，即便她現在恢復正常飲食也不用擔心復胖了！

減肥難道一定要花大錢去專業機構規劃瘦身食譜，或者只能閉緊嘴巴與美食隔絕嗎？我不這麼認為！雖說熱量要減少，但飲食與營養仍要均衡。上述女性的例子，其實正反映出大眾錯誤的減肥觀念與飲食習慣，故在本書中，除了矯正多數人對減肥瘦身的迷思外，還教你如何花小錢打造連懶人也會做的豐盛低卡輕食套餐，甚至在每道食譜中，提供不同食材予以變換，使料理更添變化趣味性；並以少量多餐的特性，讓減肥中的人幾乎每隔一小時就能享用美食，少了飢餓感的難耐便多了對減肥的堅持，在此將其多年來的成功經驗分享給天下讀者，期望大家只要花小錢、省時間，便能做出讓自己纖瘦窈窕的低卡美食饗宴！

中國醫藥大學營養學系教授 楊新玲

《怎麼吃都能瘦！花小錢就能做的美》

內容概要

花小錢享盛餐，也能激速甩脂！懶人也會做的省錢、省時、低卡個人減肥套餐，不花百元鈔，讓你輕鬆做、不停吃、快速享瘦！不當的瘦身方式，讓你失了健康又復胖，其實減肥也可以腫了荷包、瘦了身材！*如果你有以下情況，請快翻開本書：1. 減餐又少量，瘦得快，復胖也快。2. 餓到頭昏眼花、軟腳無力、情緒暴躁，結果暴飲又暴食。3. 吃遍坊間減肥套餐，依舊無效。4. 體重雖降，但體脂肪卻頑強附著。【打造專屬自己的減重計畫】Step1算出每天所應攝取的新陳代謝熱量Step2在合理範圍內設定減肥計畫Step3在生活中落實減少熱量【本書特色】賣點1 不聽坊間旁門左道，也能量身打造專屬自己的減肥計畫！透過計算出自己一天所需總熱量，設定理想體重目標，以及如何在生活中減少熱量等三步驟中，規劃出自己的減肥計畫表，不必按照坊間流傳的激烈節食減肥法，也能瘦得健康又輕鬆！賣點2 破除減重迷思，甩脂其實很簡單！「胖子一定怕熱嗎？」、「睡前吃東西一定會變胖嗎？」、「減肥一定不能吃甜食嗎？」……作者囊括大眾對減肥的錯誤觀念予以導正，唯有具備正確的減重知識，才不會瘦了身材卻失了健康！賣點2 「花小錢」、「省時間」、「簡單做」、「豐盛吃」，減肥也能很享受！誰說減肥一定要瘋狂節食、飲食克難，不吃澱粉又避開肉類？作者教你花少少的錢與時間，輕鬆打造簡單易做的低卡輕食套餐，包含沙拉、湯品、主菜、果汁等，任選2~3道自由搭配，並在每道料理中規劃不同食材來做代換，增加口感趣味性，卻熱量不升。此外，作者還教你不必忍耐長時間的飢餓空腹感，讓你在豐盛的低卡套餐中分時段享用，隨心所欲地大啖美食。

《怎麼吃都能瘦！花小錢就能做的美》

作者簡介

中國醫藥大學營養學系教授楊新玲 學歷台灣大學醫學院生化所博士台灣大學農學院農化所營養組碩士台北醫學院保健營養系學士 現任中國醫藥大學營養學系教授台灣自由基學會監事 曾任中國醫藥大學營養學系所主任兼所長台灣保健食品學會理事台灣自由基學會理事台灣礦工醫院營養師 專長營養學、膳食療養學、自由基醫學、保健食品學

《怎麼吃都能瘦！花小錢就能做的美》

書籍目錄

作者序 花小錢也能吃出完美身材！ 中國醫藥大學營養學系教授 楊新玲 * 打造專屬自己的減重計畫

Chapter 1 瘦不了的10大迷思Q&A
Q1. 只要節食，不僅可使體重下降，也能有效減掉脂肪？
Q2. 吃飯速度與我們的肥胖幅度成正比嗎？
Q3. 只要是身材肥胖者，都容易怕熱、出汗嗎？
Q4. 晚上8點後或睡前吃東西，一定會變胖嗎？
Q5. 躺著就能瘦！睡眠時間長短，關乎體重數字？
Q6. 坊間流傳的五大瘦身法，是否真能快速減重？
Q7. 減肥時攝取甜點會越吃越胖，千萬不可碰？
Q8. 生理期因食慾大增，這時候吃喝不會變胖？
Q9. 避開澱粉類食物不吃，就一定能瘦嗎？
Q10. 不對的進食順序，反而容易變胖嗎？

Chapter 2 均衡營養素，加速減肥進度
五大瘦身營養素，減肥燃之大功臣？
攝取醣類才能延長飽足感？
蛋白質不足，下腹肥胖的主因？
適當脂肪才能瘦得漂亮？
維生素的攝取，讓減肥更加快速？
少量礦物質，讓減肥輕而易舉

Chapter 3 六大類食物的快瘦代換
巧妙代換六大類食物營養，讓你激瘦不復胖？
蛋豆魚肉類？
全穀根莖類？
蔬菜類？
水果類？
乳品類？
油脂堅果類？
六大類食物代換

Chapter 4 省錢省時低卡DIY
瘦身餐低卡套餐輕鬆煮、隨意搭、零負擔？
省錢省時低卡瘦身沙拉篇
1. 清爽涼拌三色絲 熱量：154kcal
2. 蔓越莓果醋輕沙拉 熱量：105kcal
3. 夏日清爽蔬果沙拉 熱量：106kcal
4. 紅綠雙豆捲 熱量：103kcal
5. 薑汁檸檬生菜沙拉 熱量：110kcal

省錢省時低卡瘦身湯品篇
1. 翡翠纖體濃湯 熱量：155kcal
2. 香菇風味排骨湯 熱量：140kcal
3. 彩色美人蔬菜湯 熱量：142kcal
4. 烏骨雞瘦身豐胸湯 熱量：123kcal
5. 綠豆薏仁粥 熱量：107kcal

省錢省時低卡瘦身主菜篇
1. 香嫩黃金玉米拌豆腐 熱量：144kcal
2. 香煎起司鮭魚 熱量：210kcal
3. 芥藍拌豆皮絲 熱量：140.4kcal
4. 和風鰻魚蒸豆腐 熱量：165kcal
5. 泰式酸辣海鮮 熱量：221kcal
6. 彩椒拌炒瘦豬肉 熱量：187kcal
7. 和風黃豆海帶雞 熱量：230kcal
8. 蘆筍山藥蝦仁 熱量：140kcal
9. 日式三絲拌豆皮 熱量：145kcal
10. 花菜雞絲拼盤 熱量：175kcal
11. 菇菇BBQ 熱量：87kcal
12. 蠶豆竹筍炒蝦仁 熱量：195kcal
13. 花菜佐牛肉 熱量：153kcal
14. 芋頭燉煮花椰菜 熱量：186kcal
15. 明太子涼拌蒟蒻 熱量：65.6kcal

省錢省時低卡瘦身果汁篇
1. 草莓優酪奶昔 熱量：86.2kcal
2. CC菠菜蘋果汁 熱量：112kcal
3. 夏季夕日莓柳汁 熱量：101kcal
4. 木瓜牛奶 熱量：102kcal
5. 香蕉芝麻奶昔 熱量：107kcal

《怎麼吃都能瘦！花小錢就能做的美》

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