第一图书网, tushu007.com

<<吃出你的S型体形>>

图书基本信息

书名：<<吃出你的S型体形>>

13位ISBN编号：9787506753807

10位ISBN编号：7506753804

出版时间：2013-1

出版时间：中国医药科技出版社

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

<<吃出你的S型体形>>

书籍目录

第一章减肥瘦身食疗秘籍 茶饮 花生壳茶002 荷叶山楂茶003 什锦乌龙茶003 三花减肥茶003 槐角乌龙茶004 山楂银菊茶004 葫芦减肥茶004 葛花橘皮茶005 罗汉果茶005 决明蜂蜜茶005 健身降脂茶005 减肥饮料006 海带话梅饮006 苦瓜蜂蜜饮006 双花山楂饮007 汤类 海带薏仁蛋汤007 轻身鲤鱼汤007 首乌荷叶汤008 粥饭 芡实薏米粥008 冬瓜赤豆粥009 桑叶荷叶粥009 三色糯米饭009 黄瓜消肥饭010 菜肴 马蹄木耳010 苡仁鸭肉010 黄瓜拌蜇丝011 茄汁墨鱼011 清蒸凤尾菇012 赤豆炖鹌鹑012 凉拌平菇丝012 魔芋鸡013 凉拌发菜013 麻辣莴笋叶014 白菜拌荷鲜014 盐清三皮014 凉醋拌黄瓜015 鲜菇炒豆苗015 枸杞春笋016 黄瓜拌肉丝016 清炒竹笋017 冻豆腐熬腌菜017 竹笋烧鸡条017 枸杞烧萝卜018 芦笋扒冬瓜018 茼蒿炒萝卜018 山楂蜜汁黄瓜019 菊花香菜煮茄子019 第二章塑形美体食疗秘籍 茶饮024 草莓酸奶饮024 苹果柠檬芦荟饮025 清肠火龙蜜奶饮025 牛蒡梨子汁025 苹果牛奶汁026 芹菜芦笋葡萄汁026 清肠排毒果蔬汁027 汤羹027 南瓜蘑豆牛肉汤027 猪血番茄木耳汤028 牛蒡清肠汤028 西红柿豌豆汤029 双瓜美白汤029 黑豆蘑菇益肾汤029 绿海藻珍珠汤030 决明子蔬菜汤030 紫菜马蹄豆腐汤031 排毒什锦芦荟羹031 椰子银耳牛奶羹032 粥面饼032 黄豆粥032 兔肉粥033 清肠润颜粥033 香菇面033 荞麦面034 燕麦面034 牛肉汤面035 三丝拌凉面035 口蘑鸡蛋面035 香菇肉丝面036 香菇黄瓜面036 绿豆芽凉面037 雪菜肉丝面037 牛肉韭菜水饺037 韭菜香菇水饺038 菇笋白菜水饺038 冬瓜猪肉蒸饺039 夏麸饼039 烤成饼039 白萝卜饼040 韭菜面饼040 香菇薄饼041 绿豆芽饼041 木耳豆面饼041 黄豆玉米饼042 五香燕麦饼042 燕麦苡仁饼042 蘑菇鸡蛋饼043 大麦黄豆煎饼043 兔肉白菜馅饼044 山药马铃薯糕044 麦麸山楂糕044 菜肴045 蒜蓉四蔬045 什锦烩鲜蔬045 番茄块拌芦荟046 双菇苦瓜丝046 猪蹄炖苦瓜046 黄豆香卤海带047 酿黄瓜047 瓤青椒048 木樨白菜048 扒冬瓜条049 番茄菜丁049 素烧冬瓜050 素烧三圆050 蒜香菠菜050 酸辣白菜051 辣味三丁051 醋熘白菜052 红烧白萝卜052 …… 第三章纤身瘦体食疗秘籍 第四章美乳丰胸食疗秘籍 第五章水嫩肌肤食疗秘籍

章节摘录

版权页： 肥胖是美和健康的大敌。
尽管饮食过度不是造成肥胖的唯一原因，减肥防胖的方法也不仅仅限于节制饮食一种，但控制饮食仍是治疗各种肥胖症的基础，也是防胖的前提条件。
要想减肥防止发胖，就必须改变“发胖”型的饮食习惯，以防止营养过剩。
以下几点可供肥胖者参考。
少食含热能高的食物。
减少膳食中总热能的摄入，可促进机体储存的体脂燃烧，以达到减肥的目的。
产热能的营养素是指糖类、脂肪、蛋白质三类，其中脂肪的产热能最高，1克脂肪可产热能9千卡，在我国是以糖类为主要的产热营养素。
当然，随着生活水平的提高，脂肪摄入量亦日渐增多。
就总热能而言，肥胖患者的食谱以低热能、高蛋白、低糖类食物为宜。
减少合脂肪多的如肥肉、油炸食品、奶油、全脂牛奶等食物的摄入。
保证蛋白质的充分摄入。
肥胖者在利用饮食进行减肥期间，迫使机体尽可能多地消耗脂肪，与此同时，机体的功能性组织和储备蛋白质也会被消耗掉。
如果膳食中不注意供给充足的蛋白质，则机体抵抗力会下降，容易患病。
因此，减肥期间必须提高蛋白质的质量和数量，其中优质蛋白质应占1／2，由于日常食用的优质蛋白多为动物性食品，其脂肪含量亦高故应选择脂肪含量低的肉类，如兔肉、鱼肉、家禽内和适量的瘦猪肉、牛肉、羊肉及动物内脏，并多吃豆制品。
供给量以每日每公斤体重1克蛋白质为宜。
保证供给足量的蔬菜、水果。
蔬菜和水果含热能低，是肥胖者较为理想的食物。
尤其是新鲜的蔬菜和水果，不仅热能低，而且富含维生素和纤维素，对肥胖者非常有益，纤维素的适量摄入可避免因热能减少而发生的便秘。
在水果、蔬菜淡季不能满足需要时，可多吃粗粮、豆类及海洋蔬菜如海带、海藻等。
还有一些能吸收大量水分但不产热或热能低，又能给人以饱腹感的食物，如琼脂、魔芋等，对肥胖者特别适用。
吃这类食物还应配合服用维生素制剂。
1.一日三餐定时定量 肥胖的人往往食欲亢进，要防止饮食过量，就不能一有饿感就吃，一吃到饱方罢休。
一日三餐定时定量，自我控制是防止饮食过量的有效办法。
每餐定量多少需根据个人的肥胖程度而定，一旦确定后即应严格执行。
执行一段时间后再看效果如何，如有必要可调整每餐的饮食量，但不能根据自己的感受随时改变定量。

<<吃出你的S型体形>>

编辑推荐

《吃出你的S型体形》根据“ 药食同源，源同功异 ”的特点，将二者有机融合，根据自身的生理特点和身体状况，合理恰当的选择食物。
让你腰围迅速瘦下来、身体脂肪加快燃烧、消除浮肿、皮肤光滑、从内二外让你变成瘦型体质，干吃不胖是可以练就的，吃出你的S型就这么简单！

第一图书网, tushu007.com

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