

日本減重美女名醫教你打造吃不胖體質



[日本減重美女名醫教你打造吃不胖體質_下载链接1](#)

著者:土井里紗

出版者:原水文化

出版时间:2012-11-22

装帧:平装

isbn:9789866379949

拒絕歐里桑歐巴桑身材，預防三高的吃不胖秘訣！

- 中年發福三大危機＝不吃早餐、晚上喝酒、常吃宵夜！
- 小心吃100公克的白吐司等同吃進100公克的油炸物！
- 早餐吃水果是金，午餐吃水果是銀，晚餐後吃是垃圾！
- 每餐7分飽，一口嚼30次，用餐20分鐘至1小時最好。
- 用餐順序先蔬菜、喝湯、蛋白質、最後含醣類的飯麵類。
- 空腹不甜食；避免白麵包、白飯糰、白砂糖等白色食品。
- 蔬菜用蒸的比燙的好、吃帶骨帶殼的食材可避免吃太多。

「減重」並不只是一種為了要瘦身的「方法」，而是為了健康美好生活，所不可或缺的「生活習慣」！

每天吃進嘴裡的食物，會因為攝取方式，而對身體產生益處或害處。

跟著作者這樣吃、這樣做，必定可以重新展開健康快樂的生活！

日本減重美女名醫土井里紗的快樂瘦身法

早餐吃熱飯或稀飯，自製生薑汁，有助溫暖身體；

午餐吃不加熱的冷飯便當，更有助提高瘦身效果；

晚餐多吃溫熱辛辣食物，是打擊體脂肪的好對策！

- 「減重很痛苦」一當你這樣想時，就讓自己陷入失敗模式了。
- 「減重很快樂」一只要轉變個想法，就是邁向成功的祕訣。

【決定肥胖的不是體重，而是體脂肪！】

你的身體是否屬「不會燃燒脂肪的體質」？

- 吃一點點也會胖。
- 體重一直降不下來。
- 稍微動一下就會心悸、喘不過氣。
- 容易累、常常到第二天早上還覺得累。
- 不太流汗。
- 不太運動，也很少活動身體。
- 甩不掉腹部的肉。
- 有肩凝（俗稱五十肩）、腰痛情形。
- 眼下有黑眼圈、眼部浮腫。

寒性體質。

有便秘傾向。

平常體溫低於35.9度。

月經不順。

只要有一項符合，你就很有可能有「不會燃燒脂肪的體質」！

【日本減重美女名醫土井里紗的無壓力快樂瘦身法】

培養變瘦體質的飲食3大要訣

1.早餐在起床後2個小時內吃完。食用不刺激胃部的糙米稀飯或含有消化性酵素的水果，如香蕉、奇異果、鳳梨等，避免食用讓人變胖的餐點，如白吐司，不吃早餐反而會造成肥胖。

2.午餐在正午至2點之間吃。午餐吃蛋白質類的食材比較不容易餓，以攝取魚類為主，瘦肉一週吃1-2次。

3.晚餐在晚上8點前吃完。人體夜晚的「吸收」能力較強，不要攝取過多會提高血糖值的碳水化合物，以免形成體脂肪。

吃對食物輕鬆享瘦的3大方案

肉類：一週吃1-2次瘦肉或雞胸肉，但魚類的脂質比肉類脂質好，以青花魚、竹筴魚等較佳。

海鮮：牡蠣富含鋅、銅、錳，可消除體內的活性氧，維持身體年輕化，提升免疫力。。鮭魚富含的蝦紅素，能抑制老化，分泌抑制食慾的激素，還能降低膽固醇、強化血管。

蔬菜：一天食用350克以上的蔬菜，少量攝取根莖類，有助打造不發胖的體質。多吃生鮮蔬菜，藉由咀嚼增加唾液、胃酸分泌，讓大腦有飽足感。

作者介绍:

土井里紗

現任日本東京廣場30樓診療所副院長、內科醫師。

診療範疇廣及營養學（以生活習慣病為主）、抗氧化

醫學、抗老醫學等。並擔任電視、雜誌等健康顧問。

作者是日本內科、皮膚科、抗老醫學科等會員，也是

東京都醫師會預防糖尿病推廣醫師。

作者有感於考大學時期，因為壓力而變胖，成為人生中

「最有分量的階段」，雖然下定決心開始減重，但完全沒有任何效果。即使計算著熱量卻忽略飲食品質和飲食均衡，結果造成吃東西是一種壓力，忍到後來反而大吃特吃，最

後體重還變得越來越重，因此討厭自己，且深知一旦陷入這種惡性循環，減重就注定失敗。作者回顧失敗的減重經驗，因而展開學習醫學和營養學等知識。

- 「減重很痛苦」一當你這樣想時，就讓自己陷入失敗模式了。
- 「減重很快樂」一只要轉變個想法，就是邁向成功的祕訣。

目录: ◆ 推薦序1

徹底改變成為不易肥胖的體質◎陳旺全醫師 / 8

◆ 推薦序2

提高「基礎代謝率」，不需挨餓體重也會下降◎黃淑惠老師 / 10

◆ 推薦序3

快樂無壓力的減重過生活◎洪泰雄主任 / 12

◆ 作者序

「無壓力」快樂享瘦的成功秘訣◎土井里紗 / 15

◆ 序章 體質診斷

你的身體容易變胖

你的體質是「會燃燒體脂肪」還是「不會燃燒體脂肪」？

1. 睡著也能瘦 / 18
2. 「吃也吃不胖的人」的不可思議現象 / 20
3. 你的身體會不會燃燒體脂肪？ / 22
4. 用「BMI值」可以更正確地了解體質 / 24
5. 這些就是變胖的訊號 / 26

◆ M E M O

假日「什麼都不做」會變胖的理由 / 28

◆ PART 1

這就是「瘦子的餐桌」和別人不一樣的地方！

早晚餐簡單吃，午餐好好吃——攝取三餐的新常識

1. 要變成「不易胖體質」的飲食三要訣 / 30
2. 晚餐的量最重要——就是這樣才會胖 / 32
3. 晚餐要在8點前吃完 / 34
4. 早餐要在起床後2個小時內吃完 / 36
5. 一湯三菜——營養均衡的菜色 / 38
6. 料理以魚肉、雞肉、燉煮及燒烤料理為主！ / 40
7. 要達成「目標體重」所需的一天熱量是多少？ / 42
8. 魚一餐要吃80克，蔬菜的量是主菜的兩倍 / 44
9. 早上用生薑提高體溫，為燃燒熱量做好準備！ / 46
10. 白吐司是油和砂糖的混合體！ / 48
11. 不吃早餐容易胖 / 50
12. 午餐絕對不能「飯+麵」！ / 52
13. 睡前有點小餓時，就喝香草茶 / 54
14. 生活不規律、夜貓子的成功減重法 / 56

◆ M E M O

關於減重訣竅——大致做到 / 58

◆ PART 2

打造一個「不易胖的體質」——不用忍耐的飲食習慣

不產生體脂肪，不囤積體脂肪！

1. 決定肥胖的不是體重，而是體脂肪 / 60
2. 肥胖分為「西洋梨型」和「蘋果型」 / 62
3. 「喝酒、宵夜、不吃早餐」就會「中年發福」 / 64
4. 「隱藏性肥胖」——就算是瘦子也很胖？ / 66
5. 營養不足，會變成高體脂肪的身體 / 68
6. 擊退「肥胖」的原兇——活性氧！ / 70

- 7.黃綠色蔬菜的王者 | 胡蘿蔔的力量 / 72
- 8.牡蠣、鮭魚也是體內大掃除的必要食材! / 74
- 9.「容易便秘的人會胖」 | 用食物纖維來解決! / 76
- 10.「清潔大師」 | 食物纖維的功效 / 78
- 11.「食物纖維+發酵食品」讓腸道環境更周全! / 80
- 12.瘦身捷徑 | 「八分飽」的真正涵義 / 82
- 13.吃全飽會加速身體老化 / 84
- 14.食物加熱，會增加消化時間 / 86
- 15.每次花20分鐘~1小時來用餐 / 88
- 16.一口咀嚼30次 | 嚼得越多，就越能抑制食慾 / 90
- 17.糙米的功效 | 咀嚼、體內掃除、穩定精神 / 92
- 18.先從蔬菜開始吃 / 94
- 19.蔬菜的力量 | 吃也吃不胖 / 96
- 20.「白色食品」是肥胖來源 / 98
- 21.空腹時吃甜食 | 會變得更胖 / 100
- 22.吃太多「涼性」食材會變成低體溫 / 102
- 23.早上要吃「溫性」食材 / 104
- 24.「晚餐後的水果」? 別鬧了! / 106

◆ MEMO

喝酒、抽菸會越來越胖 / 108

◆ PART 3

把「肥胖熱量」轉成「瘦身熱量」的方法
秘訣就在「飲食方式」、「食材搭配」、「飲食時間」裡

- 1.揮汗吃飯! / 110
- 2.溫熱、辛辣 | 減重必需食物 / 112
- 3.常用生薑、辣椒入菜 / 114
- 4.納豆是減重的必需絕佳食品 / 116
- 5.豆渣可以加速、持續飽足感 / 118
- 6.每天用1大匙的醋來消除體脂肪 / 120
- 7.蛋類可以防止內臟脂肪的囤積 / 122
- 8.用烏賊、章魚、蝦子來取代肉類! / 124
- 9.也把「涼拌豆腐+配菜蒸飯」作為固定菜色 / 126
- 10.對身體好的外食有哪些? | 午餐須知 / 128
- 11.這種植物油不能用 / 130
- 12.連蟑螂都不理的油 / 132
- 13.吃蓋飯的要訣 / 134
- 14.鹽分攝取太多，和肥胖有直接關係 / 136
- 15.外食以魚貝類、蔬菜類為主 / 138
- 16.西式料理當中，地中海料理最棒! / 140
- 17.都是這個物質讓你晚吃就變胖 / 142
- 18.可以、不可以吃零食的時間 / 144
- 19.防止飢餓的方式 / 146
- 20.用餐前先慢慢喝些溫綠茶 / 148

◆ MEMO

打造一個「吃大餐的日子」 / 150

◆ PART 4

大大提高「瘦身效果」的食材選擇方式和調理法
防止「吃太多」、「熱量過高」的秘技

- 1.切斷肥胖要素的六大「瘦身要訣」 / 152
- 2.區分會發胖、不發胖食材、食品的方式 / 154
- 3.活用帶骨、帶殼的食材 | 避免吃太多 / 156
- 4.肉類這麼吃較健康! / 158
- 5.想吃炸的，乾炸比裹粉炸好一些 / 160
- 6.減少油炸食品熱量的要訣 / 162

- 7.降低炒菜熱量的要訣／164
- 8.白天吃高熱量的料理／166
- 9.低熱量、高飽足感 | 蔬菜用蒸的／168
- 10.用味噌高湯來遠離西式料理! /170
- 11.用醋或柑橘類來代替醬油、鹽／172
- 12.提高「瘦身效果」的「維生素B群」使用方式／174
- 13.想活用蛋白質，就要靠維生素B6／176
- 14.冷飯可以提高「瘦身效果」! 為什麼? /178

◆ M E M O

難題 | | 「油膩食物」的攻防戰／180

◆ PART 5

從「不發胖的體質」變成「瘦身體質」的習慣

從「運動方式」到「營養補充品」的選擇

- 1.運動做到「大口喘氣」的程度就可以了! /182 1天3次，健走10分鐘／184
- 3.單腳站立1分鐘，鍛鍊3個部位的肌肉／186
- 4.一天10次「蹲站」可以瘦身／188
- 5.睡前5分鐘做做伸展操，可以燃燒體脂肪／190
- 6.有「良好的睡眠」，減重才能成功／192
- 7.降低頭的溫度，好入睡／194
- 8.睡前酒是熟睡大敵! /196
- 9.半身浴可以大大提高「基礎代謝力」／198
- 10.累積壓力，就會累積體脂肪／200
- 11.要打造「瘦身體質」，就要善用「營養補助品」／202
- 12.提高「消除便秘」效果的營養補給品用法／203
- 13.維生素B群，減重不可或缺! /204
- 14.幫助減重、美容的強力營養補給品／205
- 15.氫的功效之一，可以消除惡性活性氧／206
- 16.氫的功效之二，讓受損細胞復原／207

• • • • • ([收起](#))

[日本減重美女名醫教你打造吃不胖體質_下载链接1](#)

标签

日本文学

健康

保健

营养学

脑科学

睡眠

养生

评论

书上说：晚上饿的话就喝水或者花草茶……【哈哈

[日本減重美女名醫教你打造吃不胖體質 下载链接1](#)

书评

[日本減重美女名醫教你打造吃不胖體質 下载链接1](#)