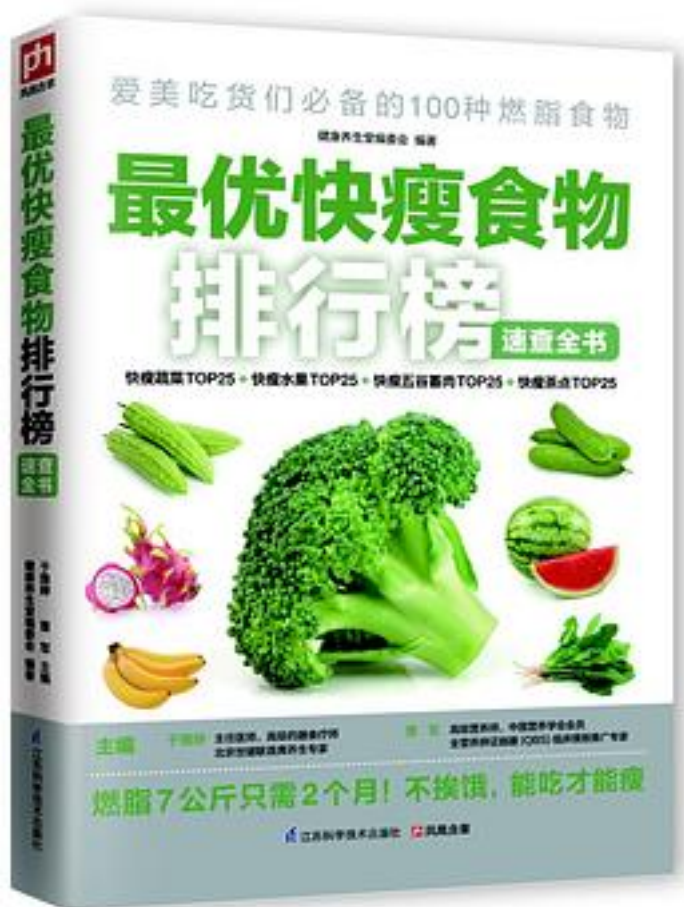


最优快瘦食物排行榜速查全书



[最优快瘦食物排行榜速查全书_下载链接1](#)

著者:于雅婷, 曹军 主编

出版者:江苏科学技术出版社

出版时间:2014-7-1

装帧:平装

isbn:9787553730691

谁不想要苗条的身材? 谁不想拥有年轻的活力? 《最优快瘦食物排行榜速查全书》介绍了最有瘦身效果的100种常见食物, 并详细介绍了每一种食物的热量、营养成分、瘦身宜忌等方面的知识, 还搭配了部分瘦身菜肴的做法, 让您吃饱喝足的同时, 却又不会摄

入多余的热量，轻松达到健康瘦身的目的。另外，本书还为您贴心打造了减肥瘦身的小常识，让您轻松判断自己的身材是否走样，合理调整自己的饮食习惯，杜绝摄入容易发胖的食物，并为正在减肥的人群提供营养套餐。

作者简介:

于雅婷

主任医师、高级药膳食疗师、北京世健联首席养生专家、中国特效医术专业委员会首席专家，现任北京亚健康防治协会理事兼饮食健康专业委员会秘书长、世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会常务理事。2008年、2012年国家举重队奥运会科研攻关与科技服务成员，领导创新的现代化中医食疗技术获“2008~2009年最具投资价值健康管理新技术”“十一五中国健康管理领先品牌”，荣获“科苑人物”“2008~2009年中华健康管理杰出人物”“亚健康事业开拓者”“十一五中国健康管理特别贡献人物”“中华百业功勋人物”“中国创新人物”等称号。

曹军

云南省玉溪市中医医院高级营养师、中国营养学会会员、全营养辨证施膳（QBS）临床模板推广专家。在云南省中医学院第四附属医院玉溪市中医医院从事临床营养工作三十余年。云南省营养学会理事、云南省医院协会首届临床营养分会委员。对急危重症的肠内营养治疗能结合中医传统食疗应用于临床；在全营养辨证施膳调理慢性代谢性疾病、内分泌失调和亚健康的防治方面，具有丰富的经验。

目录: 减肥不能减健康，瘦身不能瘦营养

如何使用本书

快瘦食谱分类索引

10种最快瘦的食物

你的体重符合标准吗

你的饮食习惯会让你发胖吗

肥胖影响身体健康

均衡营养很关键

减肥瘦身的饮食原则

容易导致肥胖的食物

减肥食谱营养套餐推荐

前25名快瘦水果排行榜

苹果 全方位营养的健康水果

梨 清热润肺的“良药”

火龙果 抗衰老的“吉祥果”

橘子 咳嗽多痰者最宜食

芒果 健脾益胃的“热带果王”

葡萄 紧致肌肤之佳果

猕猴桃 降胆固醇的食材之王

草莓 咽喉肿痛者最宜食

柠檬 消化不良者最宜食

无花果 润肠通便的佳果

葡萄柚 益于女性美容的水果

椰子 益气祛风之美味佳果

第三章 快瘦水果Top25，养出肌肤水当当

芹菜 高血压、动脉硬化者最宜食
黄瓜 夏季清热解暑的最佳蔬菜
丝瓜 肤色暗沉者宜多食
冬瓜 减肥消肿的佳蔬
土豆 饱腹感最强的减肥食物
莲藕 通便止泻、清凉止血之佳品
竹笋 开胃健脾的美味蔬菜
白萝卜 排毒养颜、预防感冒的上佳食物
毛豆 改善便秘的美味食物
四季豆 益气健脾、消暑化湿之佳品
茼蒿 瘦身人士喜爱的“减肥蔬菜”
平菇 预防水肿型肥胖之佳品
银耳 有延年益寿和美容功效的高级滋补品
黑木耳 女士肌肤红润之佳品
金针菇 增强智力的“益智菇”
前25名快瘦五谷畜肉排行榜
大米 健脾养胃的养生食材
小米 养心安神的全民粮食
黑米 治疗目眩、贫血的“药米”
糙米 改善皮肤粗糙的上佳食材
薏米 美容养颜的滋补品
玉米 增强记忆力、延缓衰老的好食物
燕麦 中老年人的最佳保健食品
荞麦 促进孩子智力发展的营养谷物
麦麸 动脉粥样硬化者宜多食用
全麦面包 营养丰富的健康食品
芝麻 滋阴养肾、抗衰老之佳品
糯米 适宜女性滋补食用的减肥食品
牛肉 强健筋骨的补益佳品
猪瘦肉 产后血虚者宜多吃
第四章 快瘦五谷畜肉Top25，瘦得有口福
樱桃 女士最爱的美容水果之王
菠萝 消食止泻的酸甜伴侣
金橘 养肝佳果
杨桃 高胆固醇患者最宜食的佳果
青梅 儿童和老年人宜食的保健之果
香蕉 让人心情愉悦的快乐水果
哈密瓜 缓解疲倦之佳果
水蜜桃 补血养颜之佳品
石榴 咽干烦渴者最宜食
杏子 抗癌杀菌的果中珍品
木瓜 润肺止咳的“百果之王”
甘蔗 和胃止呕的果中佳品
西瓜 消暑止渴的瓜果之王
羊肉 腰膝酸软者宜多吃
兔肉 低脂肪的“美容肉”
鹅肉 营养不良者的食疗上品
鸡肉 健脾胃的常见食材
虾 病后调养者宜多吃
黄花鱼 安神止痢、益气填精之佳品
鲤鱼 妊娠水肿的孕妇最宜食
鲈鱼 生产少乳的孕妇可多吃
鸡蛋 人类最理想的营养食品
鸭蛋 润肺护肤之美食

牛奶 “白色血液”之称的理想天然食品
前25名快瘦茶点排行榜
板栗 补肝补肾的“干果之王”
白果 止咳平喘、滋阴排毒的良药
核桃 益智养颜的“长寿果”
杏仁 润肺通便的保健品
酸枣 安神养心之美食
无花果干 健胃消食的低热量食品
罗汉果 化痰消渴的“神仙果”
桂圆 生肌养神的滋养强化剂
海苔 补碘、抗衰老之佳品
杏干 生津止渴的干果精品
柿饼 健脾涩肠的“中华名果”
枸杞 养肝明目的“明眼子”
酸奶 生津开胃的抗癌食品
红枣 健脾胃的“天然维生素丸”
甜瓜 清热除烦的餐后高档水果
枇杷 减肥健身的“黄金丸”
第五章 快瘦茶点Top25，享乐更享瘦
Part 1: “美眉”瘦身不瘦胸食物大盘点
Part 2: 拥有红润好气色食物大盘点
Part 3: 控制进食欲望食物大盘点
Part 4: 加快身体代谢食物大盘点
Part 5: 清肠排毒食物大盘点
第六章 不可错过的快瘦食材大盘点
山竹 清热消炎的“果中皇后”
荷叶饮 减肥消脂的清香凉茶
乌龙茶 解毒健身的“减肥茶”
决明子茶 滋阴养肝的“明目茶”
普洱茶 通便提神的“茶之祖”
菊花茶 清热去火的“解毒茶”
陈皮茶 利水通便的“顺气茶”
薏仁茶 清热润肤的“养颜茶”
绿茶 消食化痰的“国饮”
附录1: 快瘦食物营养功能速查表
附录2: 快瘦食物拼音索引
• • • • • [\(收起\)](#)

[最优快瘦食物排行榜速查全书_下载链接1](#)

标签

瘦身

通识

美体

评论

没什么独特之处，无非就是整合。

看了这本书以后我感觉吃啥都能减肥了

有一些日常饮食禁忌还不错~~~这本书竟然45??? 不带这么坑人的

[最优快瘦食物排行榜速查全书 下载链接1](#)

书评

[最优快瘦食物排行榜速查全书 下载链接1](#)