

# 《Hea住瘦40步》

## 图书基本信息

书名：《Hea住瘦40步》

13位ISBN编号：9789626788038

出版时间：2014-2

作者：曾欣欣

页数：184

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 內容概要

厭倦了減肥資訊的疲勞轟炸？

害怕地獄式瘦身方法？

受夠了挨飢抵餓的斷食餐單？

營養專家話你知用Common Sense就可以不節食 都能持久瘦身不反彈 短暫節食快速見效，但瞬間反彈令人更加沮喪！讀這本書，讓你從此吃得聰明：

一件包裝食品會否致肥？只要瞄一瞄成分，5秒內可判斷得到！

選購食物時稍稍比較，就可減少進食很多不知名的化學成分！

循着大原則出發，徹底建立健康吃不胖的飲食習慣！

請放心，這些絕對可以成為常識，一點不難掌握！營養專家還會提供日常生活中易做易跟的點子，讓你把瘦身大計融入生活，輕輕鬆鬆，都可達到持久瘦身的效果。推薦“如果希望糾正自己對食的謬誤，不再吃得無知，你就應該讀讀這本書！”

資深傳媒人：張寶華

### 重點推介

1. 作者是加拿大註冊營養師及營養師協會發言人，不支持盲目節食減肥，而是以她的專業知識，教人精明識食，長遠建立健康飲食習慣。
2. 所提出的瘦身飲食，能循大原則出發，融入個人飲食習慣，故比一般減肥餐單易於實行，大大減低半途而廢的機會。
3. 書中營養知識，會用市面上的實例輔以解說，令知識更加實用，讀者容易舉一反三。
4. 一本涵蓋日常基本飲食類別，從蔬菜肉類，到飲品和醬料，都有提及。
5. 加入「生活點子」，不但有助讀者實踐健康的飲食習慣，而且讓他們從中發掘更多生活樂趣。配合活潑插畫，令全書趣味盎然，有別於一般手冊式的減肥指南。
6. 加入新近熱門話題，例如「草飼牛」、「奧米加雞蛋」等，討論它們的營養價值。

# 《Hea住瘦40步》

## 作者簡介

曾欣欣

香港人，加拿大註冊營養師，加拿大營養師協會發言人，曾任職美贊臣及美國雅培。HealthCastle.com創網人及主編。該網站為全球其中一個最大型的營養資訊網絡，每年為數以百萬計的人提供服務。最近更推出中文網站「保健堡」(BaoJianBao.com)。文章常見於路透社、USA Today及《讀者文摘》等媒體，並經常接受媒體採訪，被美國大型新聞網站Huffington Post評為20大Twitter營養專家，同榜的還有Jamie Oliver！2011年出版英文著作Go UnDiet。

## 書籍目錄

- 序：不再吃得無知 張寶華 002
- 自序：願望是讓香港人「識食」 004
- 第1章：Hea住瘦 開步前熱身 008
  - 你要吃一世減肥餐嗎？ 010
  - 循序漸進 瘦得持久 013
  - 我發誓 要瘦得健康 015
  - 兩個熱身行動 018
- 第2章：走出包裝食品的迷陣 020
  - 低脂低糖不於健康食品 022
  - 低鈉（低鹽）高鉀雙管齊下 030
  - 快速檢視加工食品 034
- 第3章：脂肪好壞新法則 044
  - 不要墮入「零反式脂肪」的騙局 046
  - 少食肉避開飽和脂肪是捉錯用神？ 049
  - 吃要吃對的奧米加 052
  - 食物油大檢閱 058
- 第4章：重新調節對肉類的戒心 068
  - 肉，並不可怕 070
  - 加工肉類少吃為上 076
  - 減肥不用戒蛋 078
  - 海鮮是較低卡的選擇 081
- 第5章：碳水化合物不是致肥原兇 086
  - 吃全穀物瘦得更快更健康 088
  - 「挨麵包」未必可達預期減肥效果 094
  - 吃麵條保苗條 104 4
- 第6章：5份蔬果才抵1份肉的熱量 110
  - 蔬菜「升呢」做主菜 112
  - 蔬果的顏色比分量重要 117
  - 用豆添色 124
  - 有機蔬果物有所值 129
- 第7章：識食之餘要識飲 132
  - 喝包飲品其實是喝「糖水」 134
  - 喝「茶」就能抗氧化？ 138
  - 天然果汁可能是高糖飲品 140
  - 慎防喝出「啤酒肚」 142
  - 牛奶飲品和新鮮牛奶大不同 146
  - 精明挑選豆奶和豆漿 149
  - 2+1健康飲品守則 153
- 第8章：小心算「醬」減低不必要卡路里 156
  - 醬料令碳水化合物卡路里倍增 158
  - 分辨真假豉油 162
  - 多吃高果糖漿很難瘦 165
  - 「芝」味的代價未必很大 168
- 第9章：拒絕「邪惡之最」 空熱量零食 170
  - 空熱量10+1 172
- 總結：從節食到識食 180

# 《Hea住瘦40步》

# 《Hea住瘦40步》

## 精彩短评

1、高度加工食品是很多问题(包括肥胖)的元凶。

# 《Hea住瘦40步》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)