

《唐安麒超猛瘦身魔法》

图书基本信息

书名：《唐安麒超猛瘦身魔法》

13位ISBN编号：9789571030524

10位ISBN编号：957103052X

出版时间：2005年06月01日

出版社：尖端

作者：唐安麒

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

《唐安麒超猛瘦身魔法》

内容概要

《唐安麒超猛瘦身魔法》

作者簡介

唐安麒

資歷學歷-香港理工學院體重控制學

香港大學中藥營養學

香港仁濟醫院總理

唐安麒國際集團總裁

香港首席美容連鎖企業

唐安麒美顏創造中心創辦人

香港著名美容專欄作家

台灣唐安麒美顏體雕中心創辦人

《唐安麒超猛瘦身魔法》

精彩短评

1、不是很可信，太极端

1、**1.生吃蔬菜更健康** 蔬菜究竟是生吃还是熟吃，主要是根据蔬菜里面所含的营养素界定的，生吃西红柿，里面的维生素C损失最少，但是加热的时候，维生素C会有一些损失，但是加热后，西红柿中的茄红素会被更好地吸收，所以，西红柿到底是要生吃还是熟吃，关键还是看你对营养素的需求。不仅只有西红柿这样，其他的蔬菜也一样，到底是要怎么吃，关键还是看你的需要。

2.喝啤酒会长胖 很多男人似乎用不断凸起的肚子证明了这个理论，但是真实的情况往往不是这样，啤酒的热量其实并不高，0.5升啤酒含热量160千卡，所以，如果只喝啤酒的话，基本上是不会长胖的，很多人之所以会长胖，往往不是因为喝啤酒，而是因为边喝酒边吃肉，这样的吃法，很容易让人长胖。

3.褐色面包就是全麦面包 相信这是很多喜欢吃面包的人的观点，很多面包之所以是褐色的，往往不是因为它的制作材料是全麦，仅仅是因为添加了食用色素，有些面包甚至是焦糖着色，也就是说，不仅不能减肥，吃多了反而会增肥。所以，在选购面包之前，一定要先看清营养素成分标签。

4.白皮鸡蛋不如红皮鸡蛋营养高 很多人在选购鸡蛋的时候，都喜欢选红皮的，这是因为他们认为红皮的鸡蛋要比白皮的鸡蛋好，其实，决定鸡蛋蛋壳颜色的不是营养价值的不同，而是取决于母鸡的种类，与里面所含的营养没有一点关系。鸡蛋营养价值的高低与蛋黄的颜色密切相关，假如母鸡所食的饲料中营养价值很高，比如饲料中含有胡萝卜素和维生素A的话，蛋黄的颜色会加深。

5.沙拉对人体健康有益处 水果沙拉和蔬菜沙拉越来越受到不少女性的青睐，很多人会认为沙拉所含的热量很低，是减肥食物的最佳选择，而且因为不用经过其他的工艺，所以，蔬菜和水果的营养价值基本上都保存下来，非常健康还有营养，这种观点其实很片面，其实沙拉酱含有较高的热量和脂肪，也没有很高的营养价值。吃多了，一样会让人发胖，如果想吃到低卡的沙拉，最好是用酸奶拌蔬菜和水果，口感不错，减肥效果也挺好。

6.吃鸡蛋会让体内胆固醇不断升高 一个鸡蛋中大约含290毫克的胆固醇，确实较高。但是吃进去的这些胆固醇不会立即进入人的血液，如果体内的新陈代谢很正常的话，一个鸡蛋所含有的胆固醇量不会对人体造成不良影响。

7.猪蹄和猪肉炖两小时以上营养更丰富 在很多人的想法中，猪蹄和猪肉炖的时间越久，其营养价值才能被彻底炖出来，营养价值更高，适当的吃些，减肥效果也会更好，这是因为里面的饱和脂肪酸会变成不饱和脂肪酸。实际上，猪蹄和猪肉炖两个小时以上后，其中的饱和脂肪酸无论怎样烹制都不会变成不饱和脂肪酸，无论怎么炖，吃多了都会让人长胖。

8.甜味剂可以减肥 甜味剂是被赋予食品或饲料以甜味的食品添加剂。甜味剂的甜度高，用量少，所含的热值也很低，而且在进入人体后，不会参与代谢过程，所以，糖尿病患者经常用它来作为摄取糖分的主要途径，但是如今甜味剂早就已经不再是糖尿病患者的专利，一些追求苗条的中老年女性为保持身材又不能抗拒甜食的诱惑，便以甜味剂食品来替代糖。但是很多甜味剂并未像大家想的那样吃多了也不会让人长胖，相反，如果摄入的量太多，一样免不了长胖的结局。

你在平时的生活中有没有过以上的想法呢，赶紧抛弃这些还在欺骗你的减肥常识吧。也许你之所以不能瘦身成功，就是因为这些知识，多看看那些科学的减肥常识吧，千万不要执迷于自己所信奉的减肥知识了。

<http://www.douban.com/group/435033/>

《唐安麒超猛瘦身魔法》

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