

# 《晚间西红柿减肥》

## 图书基本信息

书名：《晚间西红柿减肥》

13位ISBN编号：9787531723950

10位ISBN编号：7531723956

出版时间：2009-8

出版社：北方文艺出版社

作者：[日]唐泽明

页数：128

译者：周晓晗

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)

# 《晚间西红柿减肥》

## 前言

来自西红柿博士的问候大家好，我是西红柿研究家、西红柿学院的头头——唐泽明。可以说，从40年前呱呱坠地来到这个世界的那一刻起，或许远在出生之前，我就爱上了西红柿。而这份感情加深于大学时代。那个时候，当周围人说“你（对西红柿）还真是执着啊”的时候，我总回答道“这是对西红柿的爱恋哦”。一天给身体补充3个西红柿、1升番茄汁的那一瞬间，简直就是攀登到了幸福的顶峰，感受到无与伦比的快感。这个习惯一直保持到现在，我本人身高178厘米、55公斤的体型得以保持也是得益于西红柿。大概在10年前，我创办了一个叫做“西红柿学院”的活动小组。主要是跟喜欢西红柿的同道中人开一些料理、健康方面的学习讨论会。之后又开办了亲子西红柿教室、食育（译注：通过对食物营养、食品安全的认识，以及食文化的传承与环境的调和，对食物的感恩之心等，来达到“通过食育，培养国民终生健康的身心 and 丰富的人性”的目的。）研习会等，作为一名西红柿传道士给予各方意见。我一直都在搞这些活动。39岁的那个夏天，我有幸参加了BS-i的一个人气节目“身体的伙伴”的录制工作，测定了一下肌肤年龄。当时的肌肤年龄是32岁，不禁心中暗喜，知道这肯定是西红柿的功劳。后来我又改成晚上坚持吃西红柿，再次测定肌肤年龄时，竟然年轻到了18岁！比自己的实际年龄要年轻21岁，面对如此数据，我自己都惊呆了。录节目接受过采访的“我的目白诊所”的平田院长说，“番茄红素在摄入6~8个小时后才会对身体起作用，因此如果前一晚摄取的话，会起到美丽肌肤的效果”。在那之后，我就开始动员西红柿学院的成员主要在“晚间”吃西红柿。果然不出所料，体重减轻了，肌肤也变美丽了！渐渐地，大家就被西红柿的神秘力量给迷住了。现在，我只想让更多的人知道“健康蔬菜西红柿”的存在，知道番茄红素的魔力，并且获知健康减肥的秘诀与方法。我衷心希望本书的出版能让更多的人享受到晚间有西红柿伴随的快乐生活。

“西红柿博士”唐泽明

# 《晚间西红柿减肥》

## 内容概要

本书是日本销量第一的美容减肥畅销书，上市3个月狂卖85万册。本书作者，“日本第一的西红柿博士”——唐泽明告诉大家，西红柿减肥好吃、轻松、易瘦、健康、美肤，在3个月内减掉11斤并且使肌肤回到21岁时的状态。不管大家是否爱吃西红柿，晚间西红柿减肥都能持续下去，因为晚间西红柿有如下秘诀：清清爽爽的血液、滑溜溜的肌肤、美美地吃、舒舒服服、瘦！来自西红柿的美丽瘦身+美肤过程，你一定要亲身体会一番哦！

# 《晚间西红柿减肥》

## 作者简介

唐泽明，西红柿研究家，大学讲师。超爱西红柿，一天要吃3个以上的西红柿，喝1升左右的番茄汁。享受着每日都有西红柿的美好时光。保持身高178厘米，体重55公斤的“健康、苗条、美肤”的完美身材，自称是“日本第一的西红柿博士”。借助番茄红素之伟大力量，担任大学讲师的同时，还在各种研习会上发表演讲，宣传西红柿的美味与伟大。身为一名西红柿传道士，为爱好西红柿的同仁开办了一个“西红柿学院”。唐泽明曾参加过西班牙的西红柿节，每年在日本国内举办西红柿大会、食育研习会、亲子教室等。参与西红柿有关的电视节目超过40次，其中包括“尽情尽兴！！TV”（NTV）、“TV冠军”（东京电视）等节目。著有《番茄汁减肥菜谱》、，《西红柿的力量》等多部著作。

## 书籍目录

来自西红柿博士的问候

“晚间西红柿减肥法”形象代言人之介绍

“晚间西红柿”的秘密与秘诀

“晚间西红柿”能够持续的理由

第1章 晚上吃西红柿会怎样呢？

为何是“晚间”呢？

晚间西红柿让你的肌肤变得滑溜溜

晚间西红柿让你醒来神清气爽

晚间西红柿减肥法体验者阿拉蕾的mixi日记

+ “阳性食物”加强瘦身效果

晚间西红柿减肥法体验者小荻的mixi日记

加热过后魔力更大！

稍稍看过来 西红柿图鉴

调味能力是减肥的忠实伙伴

“晚间西红柿生活”之概念与好处

第 2章 西红柿的小秘密？

深邃的西红柿世界

富含营养的西红柿之真面目

晚间西红柿减肥体验者尤娜的mixi日记

酒是减肥的宿敌？

西红柿历史之真真假假

“晚间西红柿”风格诊断

第3章 开始晚间西红柿减肥的生活啦！

HOW TO 晚间西红柿减肥！

需要吃多少西红柿？

享受西红柿的美味

西红柿博士推荐的绝品西红柿

用西红柿调料来调理伙食

组合食材提升西红柿魔力！

正式开始啦！晚间西红柿烹饪

西红柿博士推荐的番茄汁

第4章 晚间西红柿减肥之体验！

晚间西红柿减肥体验谈1：减肥期间皮肤变得很好，让我大吃一惊！

晚间西红柿减肥体验谈2：只喝番茄汁，也会有效果！

晚间西红柿减肥体验谈3：身体变轻了，早上睡醒时神清气爽！

晚间西红柿减肥体验谈4：下胸围减少了2公分！不过上面却没有减

晚间西红柿减肥体验谈5：体重减轻，心情也变得更愉快！

晚间西红柿减肥体验谈6：朋友称赞我的皮肤好，让我切身体验到了晚间西红柿减肥的效果！

晚间西红柿减肥体验谈7：喝番茄汁减了2公斤！便秘症状也消除了

晚间西红柿减肥体验者尤娜小姐的“mixi”日记烹饪篇

第5章 晚间西红柿减肥Q & A

适合与西红柿一起吃的食品

相关网站介绍?参考文献

唐泽明著作介绍

晚间西红柿减肥后记

人物简介

# 《晚间西红柿减肥》

插图：“晚间西红柿”的秘诀晚间西红柿减肥法的概念就在于“清滑美舒瘦”。理由之一 清清爽爽的血液在体内流淌着的血液一旦变浑浊，就会引发各种疾病。相反，若血液变得清清爽爽的，身体就可以活跃且健康地发挥各种功能了。西红柿里所含的番茄红素、膳食纤维能够降低罪恶的胆固醇，让血液变清澈，加快新陈代谢，让你拥有一个能够轻松减肥的体质。同时，西红柿里的维生素C、维生素E、矿物质等，对高血压患者也是好处多多。理由之二 滑溜溜的肌肤晚间西红柿里的番茄红素与维生素是肌肤的亲友团。番茄红素能够清除体内的氧自由基，防止肌肤干燥。并且，西红柿里富含的维生素能够强化肌肤。也就是说，晚间西红柿瞄准的是“瘦身+美肤”的双重目标。理由之三 美美地吃西红柿内含的“谷氨酸”能够让你的味蕾感受到美味的感觉，因此它跟任何食品的相溶度都很好。而且通过加热西红柿能够增加其中的美味。此外，西红柿的酸味能够去除肉类、鱼类的腥味，还能调出蔬菜本身的味道。将西红柿与其他材料一起烹饪，能够充分吸收其他食品的营养，这也是西红柿的一大优势。也就是说，晚间西红柿能够在帮助你减肥的同时满足你享受美味的食欲。理由之四 舒舒服服“晚间西红柿减肥”当然是要生吃西红柿，不过在外出就餐时喝上一杯番茄汁也是蛮舒服的。你可以做自己喜欢的西红柿料理，用西红柿做的家常菜的菜谱也很多，也可作为减肥时外出用餐的必点菜。理由之五 瘦血液变得清清爽爽，肌肤变得滑溜溜，美美地享用着美味，舒舒服服地……这个过程你大概了解了吧？那么，本书中的“晚间西红柿减肥法”之终极目的是什么呢？对，当然是“瘦”啦！既要“瘦下去”，同时还要保持一种“瘦下去的意志力”。最后，我们的目标就实现啦！——“成功瘦身”！为了达成这个宏伟的目标，让我们赶紧来挑战吧！“发胖”与“基础代谢”的关系你对发胖到底了解多少呢？我们每天都在消耗能量，而这能量来自于通过食物摄入的卡路里。未能被消耗掉的能量就以脂肪的形式被储存了起来。这就是所谓的“发胖”。如何才能防止这样的现象发生呢？可能有不少人会单纯地认为“只要减少卡路里的摄入就好了”。减少一天所需能量以外的卡路里自然是没有错的，但是，人在减肥时往往会这样想：“我再瘦一点！越快瘦下来越好！”。这样一来，连一天内所需要的卡路里也被减少掉了……这样的减肥能算是健康的、充满了活力的减肥么？因此，我要向您介绍一种摄入了充分营养的同时，又能健康瘦身的减肥法。方法之一就是“加快基础代谢”。所谓基础代谢，就是“不运动、不进食，处于静止状态时，身体为保持生命机能而摄取最低限度的能量”。基础代谢活跃的人，即便是不动的时候也能够充分燃烧摄入体内的食物。并且将不必要的东西通过尿液、汗液排泄出去。然而，基础代谢能力一旦减弱，体内血流、水分就会停滞不前，体内废物排泄不出去，燃烧率降低，就会导致发胖。“如何提高基础代谢”之关键就在于生长激素。生长激素能够促进身体组织的生长，促进肌肤、毛发等的新陈代谢。另外，它也是维持体力所不可或缺的一大要素。生长激素于夜间人们睡觉的时候分泌。一旦碳水化合物减少了，生长激素的分泌也就紊乱了。其结果就是改变你的体质，让你的减肥计划处处受阻。相反，如果适当补充营养成分，在生长激素的作用下，体力会增强，基础代谢得到提高。“晚间西红柿”加快基础代谢！西红柿中富含人体需要的维生素、矿物质等营养成分。晚上食用西红柿，补给必需的营养，可以促进睡眠中生长激素的分泌，加快基础代谢。再者，充足的睡眠也是不可或缺的。西红柿同样能够对“睡眠天敌”——“体寒”与“压力”发挥其威力。1 改善血液循环西红柿内含的番茄红素能够降低胆固醇，清澈血液。如此一来，血液循环得到改善，消除体寒也就指日可待了。2 缓解压力西红柿里的甘味成分能够给大脑、神经补充能量。而且，维生素C有缓解压力的作用，让你消除精神上、肉体上的疲劳。另外，对于那些总也管不住自己的嘴，超能吃的人来说，膳食纤维与果胶简直就是他们的救世主。实际上，感受到食欲的并不是“肚子”，而是“大脑”。老想着吃东西是因为大脑的饱食中枢未能发出“吃饱”的信号。摄入膳食纤维、果胶等能让胃膨胀，刺激饱食中枢。膳食纤维、果胶一边向大脑发出“吃饱了”的刺激信号，一边加快肠胃蠕动，消除便秘！同时还能帮助体内废物的排泄。并且，西红柿里的柠檬酸与番茄红素能够帮助你减少身体脂肪。柠檬酸能促进糖分的代谢，燃烧脂肪。番茄红素能够抑制脂肪细胞的增多，吸收多余脂肪。西红柿既能加快代谢、抑制脂肪增多，所含卡路里又很低。所以说，西红柿是最适合晚间吃的食物。注：【番茄红素】西红柿的代表营养素之一。其抗氧化作用是维生素E的100倍，β-胡萝卜素的2倍，对预防生活习惯病有显著效果。【果胶】蔬菜、水果，特别是柑橘类富含的天然多糖类，是一种水溶性的膳食纤维，有调理肠胃的作用，可以预防腹泻、便秘。【饱食中枢】位于大脑视床下部的神经。这个饱食中枢受到刺激后，就会有吃饱的感觉。减肥中，巧妙地刺激饱食中枢是一大关键。【柠檬酸】醋、梅干、柠檬等柑橘类富含的有机酸，能够帮助消除疲劳。西红柿的酸味就来自

## 《晚间西红柿减肥》

于这个柠檬酸。碳水化合物竟然是减肥之友?!“不摄入碳水化合物的减肥法”曾风靡一时。然而，糖分却是驱动大脑的唯一营养素。不摄入碳水化合物减少了糖分之后，大脑就无法活跃地工作，学习、工作也就无法正常展开。而且，糖分还是大肠内酪酸菌的原料之一。糖分摄取不足，体内废物就排泄不出去。因此，碳水化合物并不是减肥大敌。“晚间西红柿”让你减得轻轻松松!减肥的第一大课题就是“坚持”。一时间瘦了下来之后又反弹……接着继续减……减肥与反弹总是循环反复的话，对身体来说既是一种负担，也是一种折磨。如果采用“晚间西红柿减肥法”，无需勉强，自然而然就能坚持下去。其原因是……忙碌的时候喝杯番茄汁就OK!几乎所有的餐厅都有带西红柿的菜，即便常常外出就餐也可安心西红柿做的菜既简单又不会厌倦四季都能吃到西红柿西红柿本身卡路里很低，所以就没有了刻意去减少卡路里的压力只要在平常晚餐时加吃西红柿就好，既健康，又不用担心反弹聚餐也不会被发现在减肥等等。总之，关键就在于，西红柿好处多多，花样多多，让你无需勉强自己，就能持续保持健康的身体、美丽的肌肤。晚间西红柿让你的肌肤变得滑溜溜西红柿带来的美肤效果抑制氧自由基，防止黄褐斑、雀斑、细纹紫外线的照射会在皮肤表面形成让肌肤“生锈”的氧自由基，同时还形成了导致皱纹、雀斑的黑色素。西红柿里的番茄红素能够清除氧自由基，同时还能抑制黑色素的生成。另外，对皮肤细胞的生锈、衰老也能起到抑制作用，所以，西红柿对防止细纹、肌肤干燥等也有显著效果。通过生成胶原蛋白来创造紧致而柔软的肌肤西红柿内富含拥有“美白维生素”之美誉的维生素C。可以通过生成胶原蛋白来有效防止肌肤松弛，保持肌肤紧致不产生皱纹。除此之外，富含的维生素A可以增强粘膜，促进肌肤再生。清除肠内垃圾，不再为痘痘所困食物纤维与果胶能够帮助体内废物的排出。体内废物减少了，代谢能力就会提高，也就不会那么容易长痘痘了。此外，营养的吸收，在质与量的方面都会得到提高。体内水分平衡，肌肤也会变得润泽很多。怎么样?西红柿简直就是一种可以喝的美容液吧?赶紧多吃西红柿，切身体验一下“红红西红柿带来的白润肌肤”之旅吧!尝试了晚间西红柿的学生之美肤实感2006年的夏天，我在任职的大学内召集了20名学生做了一个长达一个月的“晚间西红柿减肥”之实验。方法很简单，就是让他们每天喝两瓶番茄汁。一个月后，20名学生中有15个人的体重下降了。并且，很多学生都体会到了美肤的效果。针对自己的肌肤状态，12名学生谈及感想时都感觉到，“粉刺减少了”、“皮肤不再那么干燥了”、“皮肤皴裂现象消失了”等等。另外，有皮肤过敏症的学生也明显感觉到自己的肌肤抵抗力增强了，过去频繁出现的湿疹、瘙痒现象也有所好转。(实验进行于2006年7月3日~8月4日)晚间西红柿的美发功效西红柿带来的另一大美容功效就是美发。西红柿内含有美丽发质所不可缺少的钙等矿物质，能够有效防止脱发的锌，以及增强头皮的-胡萝卜素。而且，含有的维生素E能够促进活化发根细胞的-胡萝卜素的吸收，所含的维生素P与铁能够强化毛细血管、改善血液质量。当然，番茄红素还能够预防并改善由氧自由基所造成的脱发、细发现象。头发的健康与否还会影响到头皮内部，连这些部位都能调理到，可谓是西红柿的独特魅力了。如何将凉性食物变成热性食物?减肥过程当中，吃各种各样的菜，摄取众多营养是非常重要的。凉性食物中虽然蕴藏着很多身体必需的营养素，但吃了以后会使身体变寒。那该如何是好呢?简单却又能切实解决问题的一个方法就是将“使身体变寒的食物”变成“温暖身体的食物”。实际上，我们减肥餐中的主角——西红柿原产自南美，原本属于“使身体变寒”的凉性食物。但是，加入盐、葱、生姜、蒜等热性、温性食物后一起食用，就能温暖身体，解决这个小问题了。解决了“寒”这个问题后，晚间西红柿就所向披靡了。接下来你所需要做的就是坚信晚间西红柿的大大益处，勇往直前!值得一提的是，虽说加快代谢可以帮助排泄，但西红柿同样具备消除水肿的功效，因此，推荐那些为虚胖而犯愁的人采用“晚间西红柿减肥法”。一天所需要的盐分是?加盐型的番茄汁中平均每100克含0.3克的食盐。一天正常的盐分摄取量为6~18克，因此要注意适度摄取。盐分摄取过多，会引起高血压、水肿等。西红柿中富含钾，能将盐分排出体外。不仅是对于减肥的人，对那些十分重视盐分摄取的人来说，番茄汁都是一个非常强大的朋友。

## 《晚间西红柿减肥》

### 编辑推荐

日本销量第一的美容减肥书，上市3个月狂卖85万册！ 3个月内减掉11斤，肌肤年龄回到21岁 作者西红柿先生肌肤年龄比实际年龄（39岁）年轻21岁！ 西红柿减肥好吃、轻松、易瘦、健康、美肤 “晚间西红柿”的五大秘诀：“清、滑、美、舒、瘦” 月减近4斤，肌肤21岁 日本销量第一的美容减肥书，上市3个月狂卖85万册！ 作者西红柿先生肌肤年龄比实际年龄（39岁）年轻21岁！ 西红柿减肥好吃、轻松、易瘦、健康、美肤 “晚间西红柿”的五大秘诀：“清滑美舒瘦” 1 清清爽爽的血液 2 滑溜溜的肌肤 3 美美地吃 4 舒舒服服 5 瘦 美国《时代》杂志公布的<十大最健康食品排行榜>： 第一名：西红柿 第二名：菠菜 第三名：坚果 第四名：西兰花 第五名：燕麦 第六名：鲑鱼 第七名：大蒜 第八名：蓝莓 第九名：绿茶 第十名：红酒

## 《晚间西红柿减肥》

### 精彩短评

- 1、美容，轻松减肥两不误 晚间西红柿减肥法省钱、简单、易行、轻松、美容、的减肥方法，还不赶快试试~~~~
- 2、11块钱的价格，就算内容很空泛，其实偶也没有什么所谓。当然，事实是内容真的很空泛，不过做做消遣，没有什么不好。至少，插图很多，印刷也不错。我不喜欢的是，这里评论写得太假了，整个就是托儿！我还是买了这本书，纯粹是个人对这种书有兴趣，而且价钱不贵。
- 3、会到21岁的肌肤是梦想· · · 一早就知道西红柿好· · 但应该不至于如此神奇
- 4、在学校图书馆看到的，蛮可爱的一本书(° -^\*)/
- 5、番茄红素！！
- 6、看起来最易行的减肥办法。
- 7、...都白被借书处的阿姨鄙视了...
- 8、书就用不用看啦，感兴趣的美女们可以试试每晚两个生西红柿，皮肤真的会有改善，我保证。减肥的原理是加速代谢，不会很明显瘦，但是对身体机能有益。
- 9、减肥！
- 10、开始吃西红柿...
- 11、总结成一句话就是晚饭后吃西红柿多吃西红柿over。
- 12、一不宜生吃，尤其是脾胃虚寒及月经期间的妇女。如果只把番茄当成水果吃补充维生素C，或盛夏清暑热，则以生吃为佳。二不宜空腹吃，因其所含的某种化学物质与胃酸结合易形成不溶于水的块状物，食之往往引起腹痛。三不宜吃未成熟的青色番茄，因含有毒的龙葵碱。四不宜长时高温加热，因番茄红素遇光、热和氧气容易分解，失去保健作用。因此，烹调时应避免长时间高温加热 适合人群 1. 适宜于热性病发热、口渴、食欲不振、习惯性牙龈出血、贫血、头晕、心悸、高血压、急慢性肝炎、急慢性肾炎、夜盲症和近视眼者食用； 注：急性肠炎、菌痢及溃疡活动期病人不宜食用。 食物相克 番茄忌与石榴同食。 番茄忌与虾蟹类同食，番茄富含维生素C，与大虾同吃，会生成砒霜，有剧毒。
- 13、还蛮有意思的，讲了西红柿的身世、发迹、功效以及由西红柿做的几个菜的方法
- 14、坚持过一个月，皮肤真的有变好。最近应该重新坚持吃西红柿了呢
- 15、很久之前妈妈买的书，最近翻出来，决定十一回学校的时候试一下，西红柿是个好东西 ==
- 16、当我在网上看到这本书时，就被书名吸引了，因为我本身就爱吃西红柿，但不知书中有何秘籍，于是买了一本。当看到这本书时，就被封皮的色彩吸引了，我急不可耐地打开书看，结果当天就看完了，真快，自己都觉得快，这还是头一回这么快地看完一本书，说明还是很吸引我的。没想到吃西红柿还有这么多的好处，每天晚上吃既减肥、又营养、又美容，真是太好了，只是从前没有天天吃西红柿，现在知道了，我这两天每天都想着如何做西红柿的菜了，第一天晚上做的我最喜欢的西红柿炒鸡蛋，我的手艺很好，通过学习就更觉得好吃了，哈哈！第二天我做了一个牛肉罗宋汤，超好吃，老公一边吃我一边给他讲吃西红柿的好处，结果他一下就喝了两大碗呢，厨师最大的快乐是什么？我很开心！还有我准备做我拿手的番茄炖跋鱼，和超市卖的罐头味一样，但绝对绿色哟！关键还有一点最让我放心啦，就是想减肥必须吃碳水化合物和优质的食用油，这在以前减肥时，主食和炒菜都不碰，这回可以放心大胆地健康减肥了！总结，无论做什么事情都需要知识！更何况：“人活在世，生命不惜减肥不止”，这么重大的事件上，更得靠科学方法了，非常感谢拥有这本书。小遗憾：番茄汁自己如何做，书中没有介绍！
- 17、爱上西红柿了~!!!超美
- 18、没太大效果
- 19、幸亏下的电子书不然真心觉得亏的慌。整本书罗里罗嗦说了大半天其实就是各种夸西红柿好西红柿妙，西红柿的作用呱呱叫。说白了就是便宜常见净化血液美容祛斑健康瘦身。哎。这效率赶上青山刚昌了。
- 20、这个感觉好梦幻~
- 21、就。。。要试试看吗
- 22、里边的图片好可爱，喜欢
- 23、蕃茄本来就算是一种热量较低的食物，含丰富维他命C、矿物质钾和蕃茄红素等营养素，能帮助

## 《晚间西红柿减肥》

身体代谢平衡，蕃茄红素则能对抗氧化，强化细胞机能。但是，蕃茄性属偏冷的食物，吃太多容易胀气，腹泻，肠胃不好者要特别注意，避免食用过量。减肥真正需要的是能长期实行的方法，不需跟随流行，盲目求新，一个真正优良的减肥法，必须具备好实行、容易持续的特点，否则，要是难度过高，难以持之以恒的话，再好的减肥法也是空谈。所以晚间西红柿减肥法 只要你能坚持 我想一定会有所收获。

24、晚间西红柿减肥！

25、连西红柿都咬不动的人默默滴滚到一边去...- - ...

26、好像很不错的样子，试试看！

27、很好哎~^^~!

28、挺喜欢的，按照上面讲的去做，相信我会瘦身成功的！

29、试试~

30、在書中測試后發現自己是適合喝西紅柿汁的,就喝了1次,眼部下方的小粉刺就沒了.應該是我的體質易於吸收.

31、爱西红柿一族~

32、坚持着每天吃点西红柿

33、( )

34、一句话写成一本书！主要就是太可爱了让人爱不释手，尤其是番茄爱好者！

35、每晚17个圣女果

36、很好，满喜欢，觉得挺有用的

37、买来看了，也学着做了，现在很不喜欢吃番茄，可能是吃多了的缘故

38、于是吃点番茄.....

39、这些书都只能翻翻看个热闹

40、这就是一本让你吃西红柿的书嘛 插图有些可爱

41、感觉这个没有香蕉的那个好呢！但是要求很少，西红柿可以和太多的东西吃了！

42、1、每天摄取15毫克以上的番茄红素——相当于2个生西红柿（500毫克）、1杯半番茄汁（200毫克）、瓶装番茄1罐左右，每天要摄入这些量以上的西红柿；2、晚饭时吃西红柿——不断变化吃法而不要生厌；3、生活要有规律——切忌暴饮暴食、睡眠不足、偏食西红柿以外的食物，必须管理好起床就寝时间；4、最少坚持3个月——理想的时间是6个月，最少也要3个月；5、注意不要吃太多西红柿——西红柿会让身体变寒，吃多了会引起腹泻，所以食用需要适度，可把西红柿与其他食物搭配吃，如加红糖或蜂蜜等，但不要加性凉的白糖。

43、西红柿真的可以减肥吗？那我还吃什么减肥药呀，直接吃价廉物美的西红柿好啦！

44、我只想问，吃那么多番茄，人会变红么。。。

45、原来西红柿也有这么多的用途，慢慢学着做

46、不错 能坚持下来就能瘦 我没坚持下来

47、虽然书本很精致，但是始终是日本的，看了感觉减肥作用不大

48、嗯 有点戏想试试！全书就是各种夸西红柿的好处！举例了种种数据！

49、西红柿，一种我很喜欢的食物，含有丰富的营养成分，很喜欢吃。以往因为身材原因，晚饭都不吃太多东西，都以蔬菜水果代替，还是很有效果的。很期待这本书哦，怎么吃最科学，怎么吃减肥效果最明显，看来就要由它来揭晓了。

50、霓虹人民出的那个风格

51、很久之前买的书。最近开始果汁养生又翻出来看了一遍。

52、没看此书之前，我天天吃黄瓜。看了此书，由绿转红，天天吃西红柿了。

53、至少是很健康的一本书 减肥只是吃西红柿众多好处中的一种 而且给了我减肥的耐心 凡事都要坚持

54、真的能瘦!!!

55、不错的。有在看，不知道效果怎么样。

56、很实用西红柿减肥不错

57、闲来无事又看了一遍，说实话整本书就是讲晚饭吃一点西红柿对身体有好处，不过居然能用卖萌

## 《晚间西红柿减肥》

的方式写这么一本，真是厉害呢。

58、其实，就是让生活中多吃西红柿，但是书中讲的更具体一些！

59、挺说教的...

60、有效，画风和字体又很可爱的书~~

61、烂书一本，建议作者还能把每种蔬菜水果都出一本，更赚钱

62、虽然作者可爱，可是我为什么要买？

63、几句话就能讲完的事没必要出一本书吧。读书笔记已做。

64、西红柿可以健康减肥？！赶快卖啊，我倒想验证一下效果！

65、书中很多数据，都只讲了一件事，就是尽量多吃西红柿！

66、看-最有用的中差评足已

67、吃饭时间在楼下书吧看完了。内容无非是每天晚上吃西红柿，生活要规律云云。总之西红柿是个好东西。

68、菜里面放西红柿？？喝番茄汁？？？

69、防晒，减肥，要多吃

# 《晚间西红柿减肥》

精彩书评

## 《晚间西红柿减肥》

### 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)