

人到中年，大多数人会渐渐肥胖起来，其原因多种多样，如：缺乏劳动，代谢不畅，大吃大喝，营养过剩，形成皮下脂肪堆积。肥胖大致可以分为三种类型：腰身粗壮、大腹便便、小腹松弛。针对不同的肥胖，采用不同的食疗方案，可以收到满意的疗效。粗腰三类型

腰身粗壮的人：一日三餐的饮食应当妥善安排，少吃那些不易消化的肉、禽、蛋类食品，即使要吃，也应中餐吃，若晚餐吃则容易增肥。晚餐应当以蔬菜、水果为主，八分饱即止。晚餐后别急于睡觉，晚餐与睡觉之间至少要间隔3小时。千万别因嘴馋而吃夜宵。

大腹便便的人：由于平时营养摄入太多，热量消耗过少，“进出口”没有平衡，致使过多的营养物质堆积在腹部才使它“异军突起”。要让“大腹”变得“苗条”，关键是改变平日的饮食结构，总体上把握“少荤多素，尽量少吃”的原则。最好每周停食一餐。停食时为了不使肠胃受“委屈”，可少量吃点水果。

小腹松弛的人：其主要原因是饮水过多。过多的水分会增加肾脏和膀胱的负担，以致使小腹松弛。为了对症下药，应当严格控制每天的饮水量。喝水时每次少量，切忌“痛饮”。

瘦腰食谱三款

中年人收腹瘦腰食谱

鲜拌三皮：西瓜皮200克，黄瓜皮200克，冬瓜皮200克。将西瓜皮刮去蜡质外皮，冬瓜皮刮去绒毛外皮，与黄瓜皮一起，在开水锅内焯一下，待冷却后切成条状，放入少许盐、味精，装盘食用。可经常食用，具有清热利湿减肥之效。

中年人收腹瘦腰食谱

赤小豆粥：赤小豆30克，粳米50克。将赤小豆、粳米洗净、入锅，加清水煮至米烂成粥。每日2次，作早晚餐食用，久服可利水湿、健脾、减重。

中年人收腹瘦腰食谱

燕麦片粥：燕麦片50克。将燕麦片放入锅内，加清水待水开时，搅拌煮至熟软。或以牛奶250毫升与燕麦片煮粥即可。每日一次，早餐服用。具有降脂、减肥作用。