

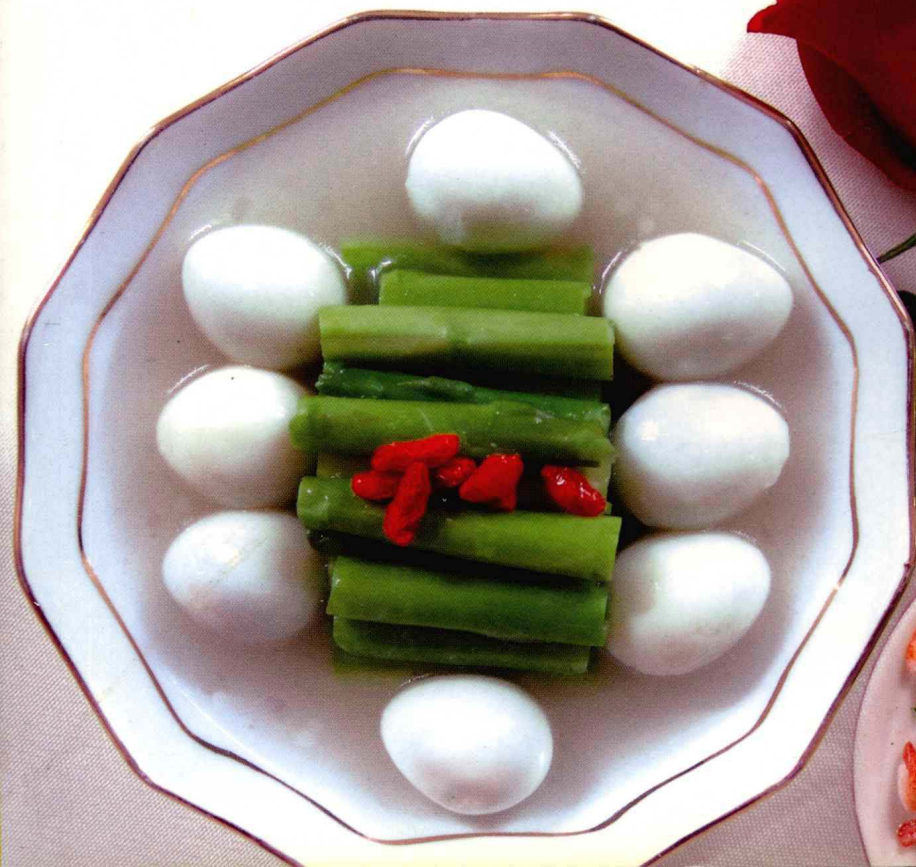
附赠VCD
1盘

一种引发大众和媒体强烈关注的减肥方法

吃掉肥胖

李群 毕晓红 主编

凤凰出版传媒集团 江苏科学技术出版社



一种引发大众和媒体强烈关注的减肥方法

吃掉肥胖



李 群 毕晓红

主编

李 群 毕晓红 刘尧芬 曾 珊

编著

高 猛 王宁勇 赵 婷 邱洪和

李 维 刘建凌

摄影

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吃掉肥胖/李群主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2006. 1

ISBN 7 - 5345 - 4685 - 0

I. 吃... II. 李... III. 减肥—菜谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 134631 号

吃掉肥胖

主 编 李 群 毕晓红
责任编辑 李 纯
责任校对 苏 科
责任编制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址 <http://www.jskjpub.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京展望文化发展有限公司
印 刷 南京通达彩印有限公司

开 本 880 mm × 1230 mm 1/24 印 张 5
插 页 8 字 数 90 000
版 次 2006 年 1 月第 1 版 印 次 2006 年 3 月第 3 次印刷

标准书号 ISBN 7 - 5345 - 4685 - 0/R · 929
定 价 15.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

民

以食为天。进入 21 世纪的今天,这句话有了更深一层的涵义——吃不仅是维系生命活动的重要保障,也是决定生命质量乃至寿命的重要因素。

随着经济建设的快速发展,我国居民的营养状况得到了很大的改善。目前,平均每日热量、蛋白质和脂肪的摄入量已基本得到满足,儿童生长发育状况有了明显的改善,反映食品消费占生活费用比重的恩格尔系数已经达到和接近了“小康”目标。但是,由于经济发展不平衡以及管理、教育、科学普及等诸多方面的原因,我国居民的总体营养状况还存在很多问题,突出表现为:营养缺乏和营养过剩同时存在;与营养相关的慢性病迅速增多,有些问题还相当严重。可见,尽管我们的生活已踏入或接近小康生活,但营养仍是大问题。

数次全国营养调查和全国七省、市儿童调查的结果表明,我国 0~5 岁儿童身高达不到标准高度的占 32.8%,其中城市儿童所占的比例为 20.3%,农村儿童为 35.8%,甚至有些西部地区高达 50%。体重达不到标准的,城市儿童占 5%~8%,农村儿童约占 20%。近年来,儿童体重不足的情况改善较快,身高不足的改善却较慢。根据权威统计,我国青少年身高、体重总体上都低于同龄的日本人,这使儿童智商、成年后劳动生产率均会下降 10%,同时也使他们心理承受能力和机体免疫能力下降。

此外,缺铁性贫血是我国最为普遍的营养素缺乏病之一,居民男性发病率为 15%,女性在 20%以上,影响面波及各个年龄段的人群,国人将有 15%~20%患贫血,这对我国人口素质和生产效率的影响不是一眼就能看得到的。

近年来,食品供应日渐丰富,收入不断提高,人们尤其城市居民的食物结构中动物性食物及脂肪的摄入量在增加,谷类及豆类的摄入量在减少。由于热量过剩,超重、肥胖大幅度增长,导致与营养失调有关的慢性病明显上升,严重地危害了国民健康。

1982年,我国成人体重超标为6.8%,到1992年上升至20.7%,近年来这种增长势头迅猛上升,如北京成人超重率已达到37.5%,南京成人超重的势头也明显加剧。根据最新公布的《江苏省居民营养与健康状况调查》,江苏成年男性超重肥胖率达43.8%,行政技术人员超重、肥胖率达49.6%。全省儿童青少年超重和肥胖患病率分别为6.3%和3.3%,其中南京的患病率最高,达到11.8%和7.2%。生活方式和饮食行为不当,是肥胖、超重的重要因素。儿童及青少年超重、肥胖不仅使心灵和体格受到损害,而且构成了肥胖病的后备军,胆囊病、高血压病、高脂血症病、冠心病、痛风、骨关节病、糖尿病等将会迅猛增加。为此,控制超重和肥胖也是我们面临的急迫任务。

众所周知,肥胖先天性因素(遗传)占30%,后天因素(环境)占70%。虽然,目前无法改变遗传因素,但可通过环境因素即合理的饮食和适当的体力活动,来预防肥胖的发生,而且这种方法能起到决定性作用。2005年6月初,我们开展了减肥示范餐课题的研究,通过对超重、肥胖人群采取必要的营养干预措施,不仅保证他们有一定的营养,又能使体重稳中有降;既保证他们正常的工作、学习,又使其身材趋向标准化。

通过饮食干预,使参加减肥示范餐活动志愿者的亚健康状态得到了改善。吃也能减肥,这一消息被媒体披露后,引发了人们的好奇心,纷纷要求品尝减肥示范餐。清汤寡油、荤素合理搭配的减肥示范餐向社会亮相后,竟然吸引了各地的人们前来学习。人们感叹:我们要为餐桌、冰箱“减肥”了。减肥示范餐热的背后提示人们,现在“病从口入”不仅仅指饮食卫生了,在营养过剩的时代,不合理、不均衡的饮食也会导致疾病。

为了满足广大肥胖者迫切减肥的愿望,我们将减肥示范餐这一课题的研究结果,以通俗的形式对外公布。希望通过我们的努力,让广大读者,特别是肥胖者在吃饭中减去肥胖,得到健康。

让每个人都在健康中快乐地生活着,这是我们的初衷。

江苏省人民医院营养科

刘尧芬

2005年10月28日



三色瓜条



红椒苦瓜



三丝银芽



开洋香芹



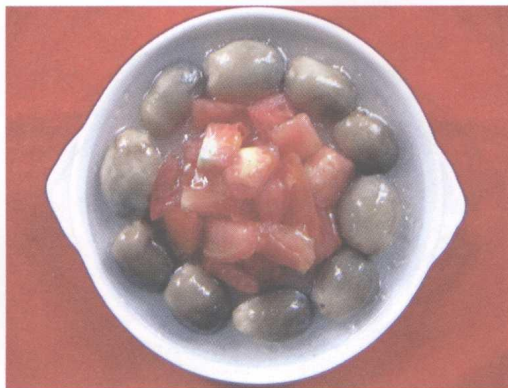
西芹百合



五彩素腰片



素针锦



番茄草菇



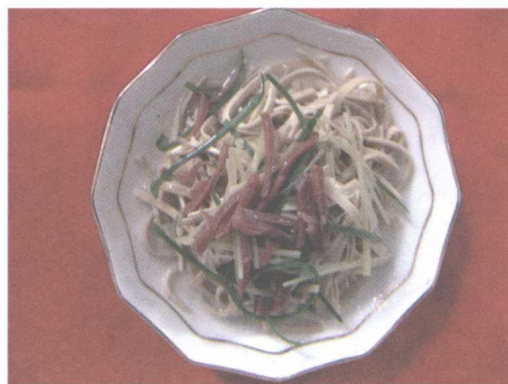
拌金针菇



蒜泥油麦菜



香菜拌香干



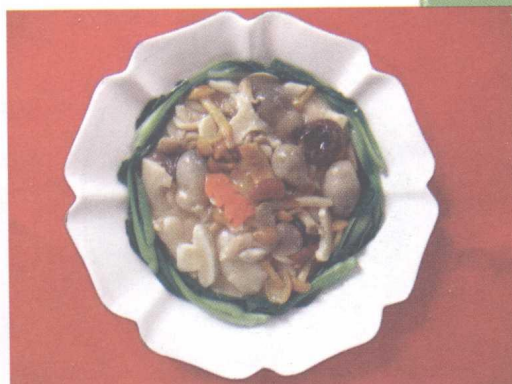
鸡火千张丝



香菇菜心



鸽蛋芦笋



菌菇素烩



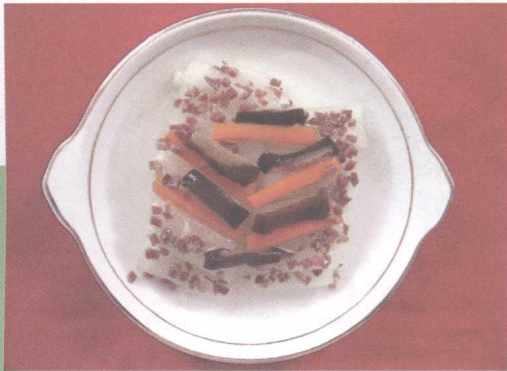
吃·掉·肥·胖



金玉满堂



三丝鸡丝



冬瓜香菇



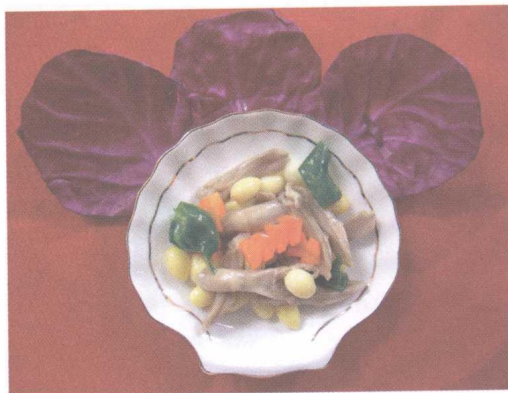
青椒里脊丝



烤鸭芦荟羹



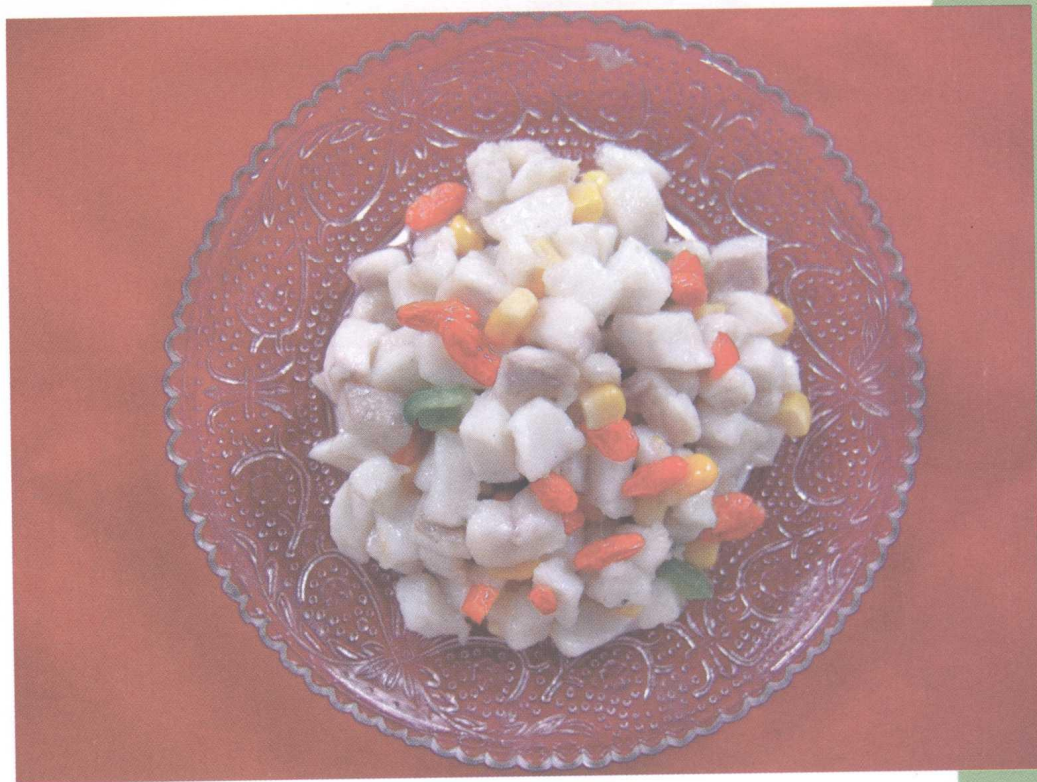
西芹牛肉粒



银杏鸭舌



鸭血豆腐



四色鱼米



吃·掉·肥·胖



酿香菇



蒜茸扇贝



蒜子鳝段



美极鲳鳊鱼



豆豉鲈鱼



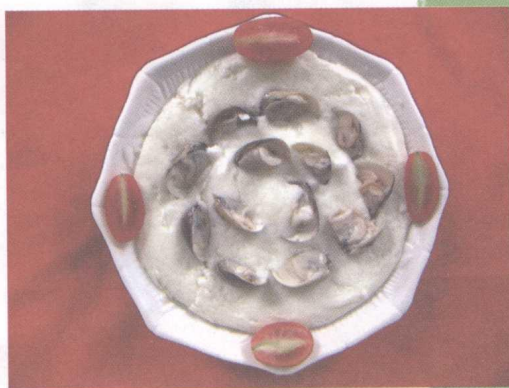
软烧带鱼



蒜茸基围虾



茄汁大虾



蛤蜊蛋清



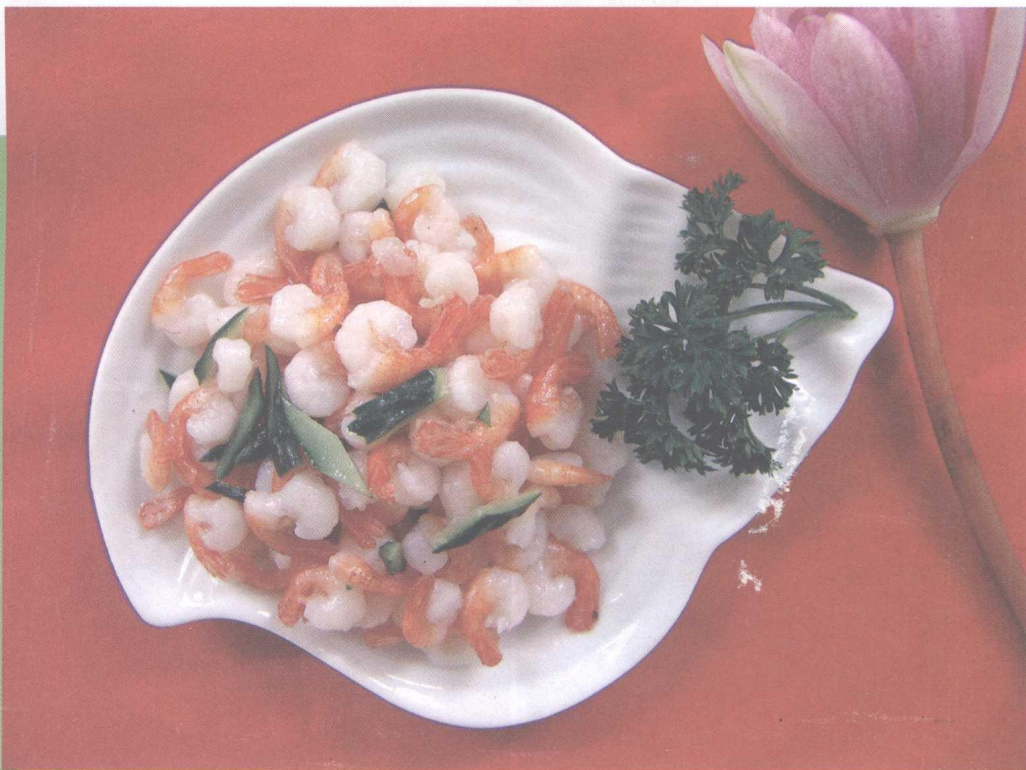
吃·掉·肥·胖



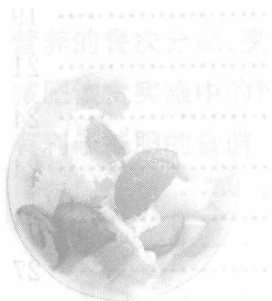
盐水鸭脯



清蒸乳鸽



碧绿凤尾虾

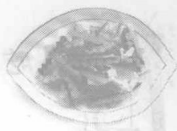


目录

什么是减肥示范餐	1
为什么要设计减肥示范餐	1
减肥示范餐是什么	2
减肥示范餐的作用——不仅是体重减轻	3
“我感觉轻松了”	4
“我1个月买了3次裤子”	4
“我重新穿上了六年前的时装”	5
“我化验单上异常的箭头消失了”	5
“减肥班的氛围帮我坚定信念”	6
“我胖吗”	7
什么是肥胖	7
理想体重计算法	7
计算体质指数(BMI)	8
测量腰围或测量腰臀围,计算腰臀比例(WHR)	9
你知道肥胖带来的危害有哪些	10
常见肥胖的原因是什么	11
饮食因素	11
体力因素	16
社会因素	17

减肥贵在坚持	19
减肥示范餐为什么能减肥	21
减肥饮食的调控原则	24
总能量要控制	24
定量适当	24
比例合适	27
餐次合理	28
蛋白质要适量	29
充足	29
定量	29
优质	30
多样	30
脂肪、胆固醇要选择和限制	30
脂肪的功与过	31
脂肪的食物来源	31
脂肪的定量原则	32
胆固醇的限量	33
碳水化合物要选择	33
为什么要进行选择	33
如何对糖进行选择	34
如何对糖进行定量	35
膳食纤维要增加	35
维生素和矿物质要充足	36
食盐要限量	37
水分要充分	38
酒最好不饮或少饮	39

营养的餐次分配、烹调及其食物选择·····	40
减肥饮食实施中的行为调整·····	41
有利于减肥的食谱·····	43
每周食谱·····	43
星期一·····	43
星期二·····	44
星期三·····	45
星期四·····	46
星期五·····	46
星期六(加强日)·····	47
星期日(加强日)·····	48
营养交换份表·····	49
有利于减肥的食谱·····	57
蔬菜类食谱·····	58
半荤半素类食谱·····	72
豆制品类食谱·····	81
全荤菜类食谱·····	86



什么是减肥示范餐



为什么要设计减肥示范餐

在现实生活中，人们常感到困惑：为什么现在生活水平好了，口袋里的钱多了，餐桌上的食物丰盛了，各种疾病反而多了？

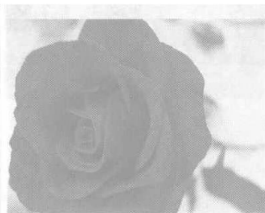
在尝试各种减肥方法的肥胖朋友中也有许许多多的困惑：为什么在节食减肥减掉体重的同时也失去了健康；为什么三五天的“残酷”限食之后常常会伴随着心理防线的溃败而前功尽弃；昂贵的美容院瘦身见效之后，为什么随着时间的推移脂肪又会渐渐卷土重来；痛下决心在运动场上或健身场所挥汗如雨，可为什么体重依然难减或减低后很快就恢复原样？

临床实践中，医生们也常常感到困惑：用药物治疗肥胖、糖尿病、高血脂、高尿酸、脂肪肝、代谢综合征等往往很困难，不仅疗效有限，而且难以持久，同时常常带来肝肾功能的损伤；在用降糖药、降脂药、降尿酸药的同时，血糖、血脂、血尿酸等指标时高时低波动很大；就是在本身懂得医学的医务人员当中也存在越来越多的超重、肥胖和“三高”者。

在我们的营养门诊中，常常遇到一些人对饮食治疗的效果半信半疑，更重要的是他们对营养处方的实施感到困难。面对 1 500 千卡（6 200 千焦）、200 克主食、75 克鱼虾、25 克烹调油等数字，往往感到无比地困惑，因为大多数人不知道 1 千卡热量代表什么，1 克主

如何利用食物分解体内脂肪

- 食醋：含氨基酸、有机酸等，可促进体内过多脂肪的消耗，并转变为体能。
- 海藻、食用菌类、茶叶等：有利于分解脂肪。
- 无花果、木瓜等：含有类似脂肪分解酶。
- 黄瓜：含有丙醇和乙醇等成分，可抑制糖类物质转化成脂肪。



让生命之花永远开放

