

北京医院营养与运动康复临床专家教授科学减肥法

减肥课堂

王璐 等著

**Slimming
Classroom**



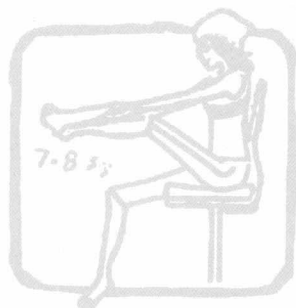
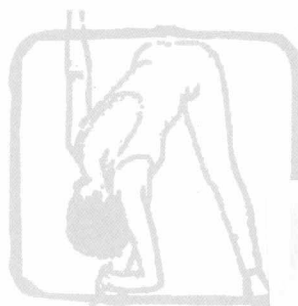
作家出版社

北京医院营养与运动康复临床专家教授科学减肥法

减肥课堂

王璐 等著

**Slimming
Classroom**



作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

减肥课堂/王璐等著. - 北京: 作家出版社, 2007. 1
ISBN 978 - 7 - 5063 - 3831 - 8

I. 减… II. 王… III. 减肥 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 138512 号

减肥课堂

作者: 王 璐 等

责任编辑: 陈 华

装帧设计: 周 鹏

版式设计: 伟明驰图书有限公司

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100026

电话传真: 86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65389299 (邮购部)

E - mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.zuoja.net.cn>

印刷: 北京京北制版厂

开本: 787 × 1020 1/16

字数: 260 千

印张: 15

插页: 1

印数: 001 - 10000

版次: 2007 年 1 月第 1 版

印次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5063 - 3831 - 8

定价: 25.00 元



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。
作家版图书, 印装错误可随时退换。

目 录

第一篇

让我们一起先来认识肥胖

肥胖是怎么回事.....	3
肥胖将成为全球性的首要健康问题.....	3
人为什么会肥胖,为什么肥胖的人越来越多.....	4
肥胖可能与遗传相关.....	5
为什么说我们的基因不适应富裕生活.....	5
人的“饱”与“饿”的感觉靠什么控制	6
肥胖的类型.....	7
超重或肥胖是潜在的人类健康大敌.....	7
Ⅱ型糖尿病特别钟爱胖人.....	8
肥胖者更容易患高血压病.....	8
肥胖损害你的心血管系统.....	9
脑卒中与肥胖关系密切.....	9
肥胖促使你的血脂异常	10
肥胖是引起脂肪肝的因素之一	11
肥胖诱发某些癌症	12
女性肥胖会增加患乳腺癌的危险	12
肥胖与睡眠呼吸暂停综合征有最直接、最密切的关系	13
肥胖者发生胆囊炎和胆石症的危险要比非肥胖者大得多	14
肥胖引起骨关节病	14
肥胖与痛风有一定关系	15
肥胖影响生殖功能	16
怀孕期间肥胖危害孕妇自身和胎儿的健康	16
肥胖对儿童身体健康造成损害	17
老年人肥胖对健康的危害	17
肥胖带给人众多烦恼	18
减肥有利于健康	18

第二篇

了解你的身体构造和功能

人体结构与肥胖	21
细胞——组建人体的建筑基块	21
消化系统——营养物质的加工厂	22
心血管和淋巴系统——人体的运输队	23
神经、内分泌系统——人体的指挥部	23
肥胖与激素分泌异常	24
走近脂肪细胞	24
肥胖者的脂肪细胞有什么样的表现	25
人一生当中容易使脂肪细胞增多的三个时期	25
婴幼儿时期过度喂养容易发胖	26
孕期肥胖源自营养过剩	26
更年期是人容易发胖的时期	27
老年人肥胖有哪些特点	27

第三篇

看看你自己是否属于肥胖

什么是体重	31
如何测量你的体重	31
你有多高	31
你是否超重或肥胖	32
什么是标准（理想）体重	32
体重指数（BMI）	33
体脂含量	33
你的腰围	35
如何测量腰围	35
臀围和腰臀比	36
你的体型是苹果型，还是梨型	36
有些情况下体重不能作为判断肥胖的标准	36
保持标准体重就是保护自己的健康	37

如何观察体重的变化	37
什么是健康体重	37
什么情况下需要减肥	38
假如你已经肥胖, 应该做哪些检查	38

第四篇

掌握一些营养学基础知识

——有助于你控制肥胖

什么是营养, 营养为什么重要	41
什么是营养素	41
什么是能量	42
人为什么需要能量	42
人的基础代谢率受哪些因素影响	43
食物能量的计量单位是什么	44
哪些营养素能为我们提供能量	44
为什么要维持身体内的能量平衡, 如何来判断你的能量是否平衡	45
如何计算你一天需要多少能量	46
认识碳水化合物	48
碳水化合物是怎样被消化、吸收和利用的	49
什么是血糖, 血糖从哪儿来, 到哪儿去	50
胰岛素——调节血糖的好帮手	50
糖类是身体的燃料、力量的源泉	51
碳水化合物充足可以节省蛋白质	51
碳水化合物是否会让你变胖	52
用不吃碳水化合物的方法减肥无益于健康	53
你了解脂肪吗	53
为什么脂肪发热量大	54
脂肪是如何在体内进行代谢的	54
胰岛素影响脂肪代谢	55
脂类在体内是怎样进行运输的	55
正确看待胆固醇	55
肥胖患者减少体重有利于体内脂肪代谢	56

饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸	56
不同类型的脂肪酸对人体心血管的影响	57
你知道反式脂肪酸吗	57
大量摄入反式脂肪酸会促使肥胖和胰岛素抵抗的发生	58
脂肪是否让你无所适从	59
正确评价脂肪的功与过	59
我们每天需要多少脂肪	60
脂肪并不是引起肥胖的直接原因	60
蛋白质缺乏与过量	60
氨基酸——组成蛋白质的基本单位	61
蛋白质来源于哪些食物	61
蛋白质与减肥	62
什么是膳食纤维	63
膳食纤维的种类和作用	63
膳食纤维有助于减肥	64
一个人一天需要多少膳食纤维	64
哪些食物富含膳食纤维	64
微量营养素	65
维生素 B 族是参与营养物质代谢的重要成分	66
粮食过于精细容易缺乏 B 族维生素	66

第五篇

平衡膳食有助于控制肥胖

什么是平衡膳食	69
平衡膳食要满足哪些要求	69
平衡膳食包括哪几类食物	69
谷薯类食物的营养特点	70
动物性食物的营养特点	70
豆类及豆制品的营养特点	71
蔬菜、水果类食物的营养特点	72
纯能量食物的营养特点	72
坚果类食物的营养特点	73

为什么要强调食物多样化	73
为什么膳食中的营养要按比例平衡搭配	73
中国传统的饮食结构更有益于健康	74
中国居民膳食指南	74
平衡膳食宝塔	75
什么样的食物最有营养	76
为什么饮酒要限量	77
平衡膳食不仅是食物搭配的平衡，还要求每日餐次安排合理	78
晚餐过饱容易肥胖	79
一日多餐不容易肥胖	79

第六篇

减肥时切莫盲目走入误区

减肥为的是美观，而不是健康	83
减肥速度越快，减肥效果越好	83
减肥跟着广告走	84
减肥先要减早餐	85
减肥就要用减肥药或减肥食品	86
体型越苗条越好	86
吃得越少越好	87
少吃粮食就能减肥	88
少喝水也能减肥	88
减肥必须拒绝脂肪	89
摄入营养丰富的食品会影响减肥效果	90
腹泻是减肥的好办法	90
吃辣椒减肥	91
减肥就要多吃肉不吃主食	91
水果减肥法	92
吃植物油不会长胖	92
戒烟会发胖	93
喝咖啡可以减肥	94
吸脂减肥无需控制饮食	94

长期素食有助减肥	95
----------------	----

第七篇

科学减肥有益于你的健康

减肥前要先端正态度	99
减肥不是一件轻而易举的事情	99
肥胖患者减肥最好寻求正规专业人员的科学指导	99
减肥的方法有哪些	100
什么样的减肥方法更适合你	102
在什么情况下才考虑药物或外科手术减肥	102
采用低能量膳食应该注意什么	103
如何矫正自己的不良生活习惯	104
测评你的饮食和生活习惯，找出你目前存在的主要问题	104
设立一个切实可行的减肥目标	105
按照你的减肥目标，每天需要减少多少能量	106
根据自身实际情况，选择适合于你的减肥目标和方案	107
制定饮食和运动减肥计划	109
减肥时你应该选择什么样的食物	110
处理好三餐与加餐的关系	111
零食能不能吃，怎么吃	112
准备一套适合自己使用的餐具，可能会收到意想不到的效果	112
细嚼慢咽，放慢吃饭速度	113
尽量少吃体积较大的肉类食物	113
蔬菜的加工烹调越简单越好	114
晚餐不要吃得过饱	114
减肥期间如何应对饥饿感觉	114
为什么饮酒不利于减肥	115
如何看待不同减肥阶段的体重变化	116
饭菜清淡少盐有利于肥胖者	117
一个人每天吃多少盐合适	117
富含膳食纤维和水分的食物让你能吃饱，但不容易发胖	118
增加饮食中膳食纤维的途径与方法	118

控制体重请与食物保持一定距离·····	119
减肥时要喝充足的水·····	119
一个人一天要喝多少水·····	120
减肥该喝什么样的水·····	120
减少脂肪摄入的小窍门·····	121
摒弃“把剩饭吃到肚里，别浪费”的老观念·····	122
外出就餐如何避免过量摄入食物·····	122
争取获得家人、同事和朋友的帮助·····	124
学会选择和利用来自媒体的减肥信息·····	124
减肥不是最终目标，保持减肥后的体重不反弹比减肥更重要·····	125
为什么说预防肥胖比治疗肥胖更有意义·····	125
怀孕期间合理控制体重增长能有效预防婴幼儿肥胖·····	126
孕妇肥胖怎么办·····	127
产后哺乳的妈妈不宜急于减肥·····	127
母乳喂养有利于预防婴幼儿肥胖·····	128
为什么预防肥胖要从小做起·····	128
为什么要从小培养良好的生活饮食·····	128
如何预防婴、幼儿肥胖·····	129
肥胖儿童或青少年如何减肥·····	129
莫把标准体重作为肥胖老年人的减肥目标·····	130
老年肥胖减肥时需要注意什么·····	131

第八篇

合理运动燃烧掉你的脂肪

运动对哪类肥胖最有效·····	135
为什么说适当控制饮食并结合运动是最科学的减肥方法·····	135
制订运动计划需要考虑什么·····	136
运动时你的心率应该达到多少·····	137
做一个简单的心脏功能自我测试·····	137
如何选择运动的时间·····	138
运动的基本形式有哪些·····	139
为什么减肥不选择无氧代谢运动方式·····	140

为什么越来越多的人青睐有氧代谢运动·····	140
肥胖、高脂血症与运动·····	141
大运动量的锻炼不能让你真正减肥·····	141
有氧代谢运动让你的脂肪燃烧·····	141
常用的有氧代谢运动方法·····	142
消耗 1 公斤脂肪需做多少运动·····	145
减肥运动温馨提示·····	146
肌肉的健与美·····	147
肌肉训练注意事项·····	148
采用健身器械练习肌肉时如何选择负荷量·····	148
肌肉练习时为什么会发酸·····	149
胸、腹及臀部肌肉的训练方法·····	149
什么是牵伸运动练习·····	151
牵伸运动练习的原则·····	151
不同部位的牵伸练习方法·····	151
如何预防运动损伤·····	156
运动损伤的自我处理·····	157
不小心崴脚了应该怎么办·····	158
为什么会发生运动猝死·····	160
在什么情况下你应该降低运动强度·····	161
在什么情况下你应该马上停止运动·····	161

第九篇

估算食物能量的简易方法

什么是食物分组交换·····	165
谷薯类交换单位包括哪些食物，如何进行交换·····	166
蔬菜类食物交换单位·····	167
水果类食物交换单位·····	168
肉、蛋类食物交换单位·····	168
大豆类食物交换单位·····	169
乳类食物交换单位·····	169
油脂类食物交换单位·····	170

如何使用食物交换份进行食物交换·····	170
适合于肥胖症患者的不同能量标准选择食物交换份数量的建议·····	170
掌握食物数量的方法·····	171
估算食物的直观方法——膳食宝塔模型·····	172
食物互换灵活方便, 轻松调配出多彩的膳食·····	173
你了解食品营养标签吗·····	174
食品标签上都有什么·····	175
如何阅读食物标签·····	177

第十篇

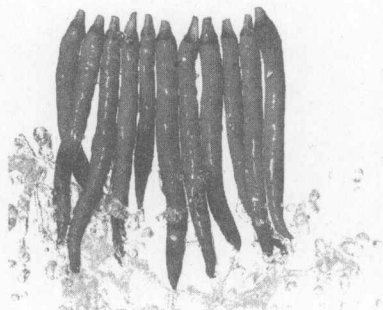
赶快行动跟着一起来实践

记录减肥前的个人数据资料·····	181
观察并记录自己的饮食和运动日记·····	182
对饮食和运动日记进行分析·····	184
选择适合于自己的控制重点·····	185
制定个人减肥目标和饮食运动计划·····	186
确定每天需要的总能量及食物数量·····	186
如何实施饮食和运动计划·····	188
记录减肥后进食和运动情况·····	189
评测前一段实施减肥方案的效果, 及时修订减肥目标·····	189
努力发现已经取得的成绩, 增强减肥的自信心·····	190
可行的锻炼计划能帮助你逐渐养成每天运动的习惯·····	191
运动有助于减肥·····	191
期待一个崭新的你出现·····	192

第十一篇

不同能量标准的食谱举例

附: 常用食物主要营养成分以及食物交换单位重量表·····	202
-------------------------------	-----



第
一
篇

让我们一起先来认识肥胖

肥胖是怎么回事

也许你会觉得这个问题太简单了，肥胖不就是体重超标、脂肪太多了吗？其实并不尽然，人们常常了解和看到的多是肥胖者一幅体态臃肿的表象，而对于肥胖给身体内部带来的那些看不到、摸不着的损害并不完全了解。肥胖不仅仅使身体形态发生改变而影响美观，更严重的是它打乱了我们身体内部的代谢环境，使原有的和谐有序的状态变得杂乱无章，最终导致多种慢性疾病发生而危害健康甚至生命。

肥胖，从字面上看，“肥”即含脂肪多，“肥胖”就是因脂肪多而胖。肥胖的医学定义应该是一种由于长期能量摄入超过能量消耗，导致体内脂肪过量堆积和（或）异常分布，并达到危害健康程度的一种由多因素引起的慢性代谢性疾病。

在这里需要强调的是肥胖并不单纯是一种体态上的变化，而是一种真正意义上的疾病，一种能促使多种慢性疾病发生的疾病。世界卫生组织（WHO）早在1948年就已经把肥胖正式列入到疾病分类名单当中了。

肥胖将成为全球性的首要健康问题

WHO向世界宣布：“肥胖症将成为全球性的首要健康问题。”

从“国际肥胖问题工作组”公布的数据中可以了解到：按照体重指数（body mass index, BMI）大于30为肥胖标准，BMI在25~29.9之间为超重标准的话，目前在全世界范围内，地球上每4人中就有1人肥胖，肥胖人口已经超过饥饿人口。欧美等国家的肥胖率目前为20%左右。美国1999年的调查结果显示，肥胖率为27%，成人超重率为34%。在过去的十年间，大多数欧洲国家的肥胖增长率在10%~40%，而英国增长多达2倍。

我国的肥胖症患病率近年来也呈迅速上升趋势。2004年10月12日由卫生部、科技部和国家统计局联合公布的“中国居民营养与健康现状”调查结果显示，我国成年人超重率为22.8%，肥胖率为7.1%，估计有2亿人超重，6000多万人肥胖。在大城市中超重率为30%，肥胖率已经达到12.3%，这意味着在我国大城市里已有接近一半的人口在“体重”方面存

体重指数

(body mass index, BMI)

简称为 BMI, 它是通过已测得的身高和体重计算得出的, 计算方法为:

$$\text{BMI} = \text{体重(公斤)} \div \text{身高(米)}^2$$

在问题。另外, 在城市中儿童的肥胖问题也十分严重, 肥胖率已经达到 8.1%。此次调查结果与 1992 年全国营养调查资料相比, 成人超重率上升 39%, 肥胖率上升 97%, 并预计今后肥胖率还将呈持续增长趋势。

无论在发达国家, 还是在发展中国家, 肥胖率都在以惊人的速度增长。越来越多的人都面临肥胖所带来的一系列健康问题, 所以说肥胖已经成为全球性的健康问题。

人为什么会肥胖, 为什么肥胖的人越来越多

人为什么会肥胖? 分析起来原因很多, 引起肥胖的机理也相当复杂。但是有一点毋庸置疑, 肥胖是人体能量摄入超过能量消耗, 致使多余的能量转变为脂肪囤积在体内的结果。但是, 为什么有的人容易胖, 而有的人不容易胖呢? 科学研究发现, 人与人之间是有差异的。不同的人摄取食物的欲望, 对所摄入食物的消化、吸收、利用以及体内物质代谢的过程是不完全相同的。这种差异一方面取决于人的遗传因素, 另一方面取决于人们所处的包括饮食、运动、文化、心理等环境和社会因素。肥胖的发生发展过程, 实际上是遗传、饮食习惯、生活方式和社会环境多种因素共同作用的结果。

一个具有肥胖遗传基因的人, 也并不是 100% 就一定成为肥胖患者, 只不过他比不具有遗传因素的人更容易肥胖罢了。遗传基因好比是一粒种子, 而环境和社会因素则如同土壤、湿度、温度和阳光。仅有种子, 没有适合生长的条件, 这粒种子就难以开花结果。但是, 如果给它创造了适宜的环境条件就会促使肥胖发生。现代生活中不合理的饮食结构, 安逸的生活方式为肥胖创造了良好的外部环境, 如同孕育肥胖的温床, 这也正是为什么现在肥胖的人越来越多的原因所在。

目前, 我们国家正处在经济飞速发展时期。根据欧美一些发达国家的经验教训分析, 此时期也正是人群超重和肥胖症流行的上升阶段。几年前, 我国成人超重与肥胖的比例为 8:1, 2004 年已经接近 3:1, 而欧美发达国家的

比例为 2:1 甚至接近 1:1。按照我国经济发展落后于发达国家的情形推断,超重和肥胖的流行趋势也晚于这些国家,这意味着我国肥胖症发病率在未来还要继续上升。如果我们不从现在开始对此给予足够的重视,采取必要的措施,说不定哪一天,一不留神我们在这方面就会赶上甚至超过他们。

肥胖可能与遗传相关

为了搞清肥胖的发病机制,科学家进行了大量科学研究,从中发现肥胖具有遗传性。有人做过这样的试验,给不同个体每天同样额外增加一定数量的能量,持续 100 天后,有的人体重增加的多,而有的人增加的少,可以相差近 10kg。父母与子女肥胖发生率关联性的研究也显示:父母中有 1 人肥胖,其子女肥胖率在 60% 左右;如果父母都肥胖,子女肥胖率会高达 90%。还有双胞胎无论是否生活在一起,他们体重的一致性比率比非双胞胎要高 50%。这些情况都显示了遗传因素的作用。

肥胖者的基因与正常人相比可能存在一定缺陷。目前已经发现的与肥胖相关的基因有几百种,其中有近 20 种基因与营养关系密切。有些基因可能影响人的食欲,有些基因可能影响身体能量的消耗,还有一些基因可能影响脂肪在体内的贮存。在这些与营养相关的基因中,无论哪种有缺陷,哪个环节有问题,都可能会直接或间接地促使肥胖发生。

肥胖者身体里的脂肪细胞往往比正常体重的人更富有弹性、数量也较多。基础代谢率相对较低,对能量的消耗较少;食欲比较强、吃东西速度快;喜欢安静,而不愿意运动等也是肥胖者的特点。这些都与他们具有容易引起肥胖的基因有一定关系。

为什么说我们的基因不适应富裕生活

我们的祖先最初是靠狩猎和采集食物生存的,这种生活方式持续了数十万年。接着人类又进入以农业劳动为主的时期,直到 18 世纪后才开始发展工业生产。而近几十年,随着科学技术的发展,我们进入了电子信息技术的高科技时代。在长达几十万年的历史长河中,人类的生活方式和饮食内容发生了翻天覆地的变化,而遗传基因就像一个模子,一代又一代准确地复制,