

饮食 革命

——家庭抗击肥胖指南

THE FAMILY GUIDE
TO FIGHTING FAT

中国人到底该吃什么？

田纳西儿童医院◎ 著 敬继红 ◎ 译著

吉林文史出版社

饮食革命

——家庭抗击肥胖指南

THE FAMILY GUIDE
TO WHAT

中国人到底该吃什么？

田纳西儿童医院◎著 敬继红◎译著

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食革命/美国田纳西儿童医院著;敬继红译著. —长春:吉林文史出版社,2008.11
书名原文:The Family Guide to Fighting Fat
ISBN 978-7-80702-751-5
I. 饮... II. ①美... ②敬... III. 营养卫生—关系—健康—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 172203 号

THE FAMILY GUIDE TO FIGHTING FAT;BATTLING OBESITY,
DIABETES,AND EATING ISSUES by TEXAS CHILDREN'S HOSPITAL
Copyright:© 2007 BY TEXAS CHILDREN'S HOSPITAL
This edition arranged with ST. MARTIN'S PRESS,LLC.
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY,LABUAN,MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
200X JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.
中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有
吉林省版权局著作权登记
图字:07-2008-1934 号

饮食革命

The Family Guide to Fighting Fat

著 者 田纳西儿童医院
译 著 敬继红
责任编辑 袁一鸣
封面设计 李岩冰 柳甬泽
责任校对 李洁华
出版发行 吉林文史出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
网 址 www.jlws.com.cn
印 刷 长春市利源彩印有限公司
开 本 720mm×1000mm 16 开
印 张 18
字 数 180 千
版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
定 价 30.00 元
书 号 ISBN 978-7-80702-751-5

市场营销电话:0431—85634143 0431—86037500

* * *

致 谢

时至今日，肥胖已经成为很多家庭需要面对的最突出的健康问题。作为一名临床医生，作者非常了解这所谓的“肥胖反击战”，也很清楚孩子们在这样一个食物选择越来越丰富而运动越来越少的时代里所面临的严峻挑战。我们希望所有阅读本书的人能够找到对自己生活有帮助的观点和内容，为他们和他们的家庭营造出健康的生活方式。

作者在这里要感谢田纳西儿童医院执行小组对这个项目的支持。这个项目的实施得到了上层的支持，比如医院的首席执行官马克·华莱士和主治医师拉夫·费根，在他们得知这个计划后，为本书的撰写提供了良好的创作环境。副院长提姆·查芬事前就帮助我们做了设计和书中涉及的理念方面的工作。另外一名副院长马尔特·威廉姆斯一直都是资料的主要来源，并对这个项目表现出极大的兴趣。

作者还要感谢同时代的许多战斗在治疗一线的医生们，针对儿童肥胖症这一难题，他们与我们分享了自己的观念及需要的工具，这些在本书中都有所涵盖。当然还要感谢威廉姆·克里实和阿尔伯特·荷根罗德两位博士的建议、医学实践及对本书的关注。

最后感谢我们工作的辅助人员，史蒂芬·丝戴特和布里特·N·克拉克帮助我们整理了大量的手稿。

* * *

序 言

在过去几十年里,儿童肥胖引起了全世界的关注。针对此现象,报纸杂志长篇累牍地报道和评论,电视节目也不遗余力。由肥胖导致的不良后果——糖尿病、高血压、肝硬化、睡眠窒息、胆囊疾病以及对孩子自尊心和自我感觉的伤害,都被人们广泛地议论。

肥胖增加了健康护理的开支,肥胖不仅给个人和家庭带来了负担,也为工厂和学校添了不少麻烦,会导致工作效率降低和旷工旷课。全美科学院医药所的报告中使用“全国流行病”这样的词语描述肥胖问题。疾病预防和控制中心也称肥胖为“今日美国面临的最难解决的公共健康问题”,并指出这可能是第一代没有父母长命的孩子。

30年前,研究发现在19岁以下儿童及青少年中只有不足5%的孩子体重超标或是患有肥胖症。而今天在美国超过30%的孩子可以归于“体重超标”的类别,而更有几乎一半的孩子被诊断为肥胖症。要知道比起体重正常的同龄孩子,肥胖儿童日后成为大胖子的几率要高70%。

基于以上的诸多原因,这本书的出版发行可谓恰到好处。本书涉及的内容不论是家长还是孩子都会感兴趣,比如造成肥胖的原因和大人孩子需要注意的预防措施。本书还会详细地介绍一些有助于减肥的

健康习惯及家庭的可行性变化。本书还介绍了健康生活方式的注意事项、身轻体健的运动选择、家庭学校饭店的食物选择以及针对某些家庭需求给出的建议等等。另外本书提供的方案适合各个年龄段的孩子,不管是1岁的小宝宝还是上高中的大孩子都能找到适合自己的内容。最后,这本书还教给我们每个人打赢这场健康战应该做的事情。

这本书由育婴专家、儿科医生及儿科下面各个分支(比如胃肠科、营养学、青少年健康治疗)的专业人士撰写。本书得到了田纳西儿童医院和贝勒医学院小儿科成员的鼎力支持。这个项目还得到了儿童营养研究中心的支持,该研究中心由贝勒医学院和田纳西儿童医院历时三十年确定了孕妇、新生儿、儿童和青少年在能量需要、新陈代谢和饮食需求方面的标准。我向每一位有孩子的人推荐这一官方标准。如果我们的建议能够被采纳,我相信我们的下一代会更加健康。

此篇序言作者为田纳西儿童医院主治医师、贝勒医学院儿科系系主任拉尔夫·D·费根博士。



导 语

肥胖症在美国已经成为了头号健康危机。医生、营养学家和科学家们针对体重超标和肥胖症这一难题展开了多方面的研究。在最近10年中被体重困扰的儿童的数量翻了一倍。然而遗憾的是,至今还没有发现能够快速减重的神奇妙法,但是我们已经发现了一些能够促进健康发展的特质。

研究发现,在改变一些习惯和行为之前,人们首先要坚信自己能够做到。你对健康饮食、体育锻炼和减肥减重的态度是决定你能否成功的关键,因为你的动机和坚持会对最终的结果产生主要影响,能够最终改变你的饮食习惯和食物购买的选择。

成功的另一方面要靠你和家庭,以及家人齐心协力增加运动、改善饮食选择的努力。研究证明儿童的体重直接受到正常行为和习惯的影响,而如果家人的生活习惯都非常健康,那么他们的体重更容易变化。家庭成员彼此间坚持不懈的努力能够在增加家人健康的同时给孩子莫大的支持。简言之,健康的习惯应该成为你和家人的生活方式。

将本书作为你的实用指南

《饮食革命》一书旨在帮助你建立起个性化的行动方案,帮助你改

掉旧习惯,培养起新的也更健康的生活好习惯。

使生活方式发生改变的第一步就是认清家庭和家人的健康现状、饮食情况和运动水平。这样的自知会帮助你做一些必要的改变,增进全家的健康水平。下面的家庭检测工具就是用来追踪记录你现在的生活模式。用一些时间做下面的测试。在本书第一章中你将运用这些信息来决定什么时候改变生活习惯,来开启个性化的健康道路的起点。

家庭检测工具							
	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
孩子每天花费多长时间看电视、打电玩或者玩儿网络游戏?							
你每天要喝几次苏打水或是甜性饮料(包括运动饮料)?							
你做运动或是从事健身类游戏的时间有多长?							
几次在外用餐?							
全家人聚在一起吃饭的次数是多少?							
每天吃多少水果和蔬菜?							
你会准备加餐和零食吗?							

更详细的表格参见附录 A。

或许你还想知道需要哪些养育孩子以及与孩子沟通交流的技巧以促进健身和减重的进展。它会帮助你找出成功道路上的绊脚石。你要仔细考虑那些会使你和你的家人习惯改变的外界因素,你要知道这意味着你们的生活会出现很多变化。

最后,你需要确立一个现实的目标,着眼于健康为你的家庭和家人做出合理的方案。第一章就介绍了在成功的路上如何迈出第一步,后面的每一章都旨在帮助你们实现目标。

在路上,在哪里?

在每一章的开头都会有一个由英文字母 R-O-A-D 开始的问题列表。这四个字幕分别代表着:

R:模范带头作用(role modeling),可以理解为家人或家庭成员对整个家庭饮食理念和运动观念的形成所施加的影响力。

O:组织(organizing)并创造出改进健康行为的机会,这甚至可以简化为一个制定超市购物详单或是一起到外面走走。

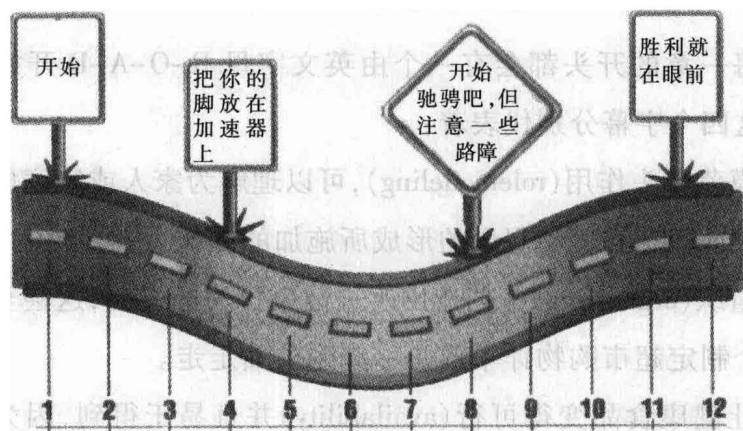
A:让健康食品变得可行(availability)并且易于得到,因为如果家里根本就没有健康食品或是家人很难得到,那么食用它们就更无从谈起。

D:在与体重作斗争的过程中一定要及时做出决定(decision),这包括定下一个目标、移走绊脚石以及在必要的时候绕路前进。

每章开始部分的问题能够帮助你测评家人的健康状况、饮食行为和运动习惯,找出你们成功路上的绊脚石和障碍,确定家庭目标。而本书的第二部分则帮助你根据孩子的不同年龄阶段做一些对他们有利的的事情。

你可以考虑花上一些时间做一个小测验。看下面的图,准备好出

发。应用这样一个家庭自我测试,你就可以清楚地了解自己家庭处在一个什么样的阶段上。一些家庭确实已经做好了迈向成功之路的一切准备。如果你的得分少于4分,你就要好好看看这张地图,制定促进健康的计划。如果你的得分介于4和8之间,那么恭喜你,健康旅途已经启程,但务必要注意途中的障碍物,并将跨越障碍作为你的目标。如果你的得分介于9到12,很不错,你的健康状况会越来越好,而你要将今后努力的方向集中在保持这样的旅程,并且尽可能地避免走弯路,耽误了向目标的进发。



将所有一切综合起来

第一章为你提供了关于ROAD四原则的基本信息,并教会你如何测定你和家人在通向健康的大路(ROAD)上到底身在何方,走了多远。这包括寻找并确定一些简单的可能实现的目标的过程及所需要的技巧。

在后面的章节中,你将按照新学到的知识和信息对自己的生活习惯进行重审。你可以回过头看看自己在本书开始部分所做的回答,思

考一些进行改进的办法。这些章节还会为你提供适合章节主要内容或是针对孩子不同年龄段的目标和例子。

在你看完全书各个章节而且制定出各个部分的目标特别是第二部分针对孩子不同年龄段的健康目标后,你可以完成本书 254 页的关于各项目标的综合列表。

当你完成这一步,那么就要恭喜你了。你已经根据自己的需要、习惯和能力制定出家庭的健康促进计划。你们的目标就可以帮助你和家人规范现在的日常行为,并迈向最终的胜利。特别要指出的是,家人可以每次就做一些细小但意义重大的改变。一旦你习惯了这些细小的改变,那么就可以进行另外的改变——但前提是前一项改变必须深入人心能够被家人坚持下来。

通过一些小改变养成新的健康习惯,你能够由此创造出积极的并且持续许久的变化。在这个过程中一定要耐心,你会慢慢发现自己创造了多大的奇迹。成功之路正在等待你和家人启程哦!

目录 Contents

致 谢	/1
序 言	/1
导 语	/1

部分一 打造你的行动方案

1. 健康从改变开始:通向成功之路	/003
2. 减肥的行为规则	/031
3. 健康的食物选择	/047
4. 让瘦身变得有趣而有效	/087

部分二 让你的计划适应孩子的年龄阶段

5. 从开始做起:喂养你家婴儿宝宝	/107
6. 学龄前的孩子:培养起生活好习惯	/134
7. 上学后:行动胜过一切	/160
8. 10 到 14 岁的孩子:潜移默化	/175
9. 15 到 18 岁的青少年:润物细无声	/194

专题：儿童食品消费安全指数分析	/216
-----------------	------

部分三 胜利就在前方

10. 当孩子需要一个专家	/227
---------------	------

11. 神奇的旅程	/244
-----------	------

附录 A：表格

1. 家庭测试工具	/253
-----------	------

2. 家庭目标	/254
---------	------

3. 每日饮食记录	/255
-----------	------

4. 食物金字塔	/256
----------	------

附录 B：工具

1. 食物小测试	/259
----------	------

2. 食物种类和份量	/262
------------	------

3. 你能判断何为肥胖吗？学会计算体质指数	/263
-----------------------	------

附录 C：成长发育图表	/267
-------------	------

部分一

● ● ●

打造你的行动方案

1



健康从改变开始：通向成功之路

你怎么才能知道你和家人做好了改变生活方式的准备？第一步就是要搞清楚你们现在的健康状况、饮食习惯和运动水平。对每天的摄食和运动都做出统计和记录，能够有助于你了解自己的情况。最强效的改变就是那些你能做到并且能够保持的。

意识到自己能做到并能坚持做到的改变是非常重要的。均衡的营养以及运动的习惯需要一辈子去保持。要站在成功之路上意味着将饮食的改变和运动习惯的保持作为你日常行为的一部分。你的生活中是否有什么压力让你很难专注于对体重的控制？如果确实如此，那就不妨制定一些小目标，让身体的健康指数日渐提高。持之以恒地坚持细小的改变，其效果要明显好于那些不能持久的大变化。而且并不是每位家庭成员都会在相同的时间达到相同的健康水平。通常来说，家长会比孩子更迅速进入体重减轻的过程中。而这里所谓的路障告诉我们，家庭的饮食变化要慢慢进行，这不是一蹴而就的事情。重要的是搞清楚所有家庭成员对这种变化的态度，避免在过程中遭遇障碍。

接下来，要找出不利因素。你要花上一些时间思考所有可能导致日常生活发生改变的外在因素，对于你和家人能够坚持多久要做到心

中有数。问自己什么样的压力或是动力能够促使你发生变化,自己需要多长时间才能成功以及自省设定的目标是否现实。

最后,制定一些可以实现的目标,并庆贺自己所取得的成绩。每一个习惯的改变都会对你和家人的健康产生极大的影响。这一章就帮助你和家人设定现实的目标,让你们在未来的人生路上越来越健康。

你的家庭是否做好了进行改变的准备?根据“家庭测试工具”(在附录A中也有收录)中的信息回答下述问题,看看在通向健康的成功之路上你和家人身在何方。

成功的改变之路上你在哪里?

是 否 请就下列问题选择“是”或“否”。

- ☐ ☐ 愿意将每天看电视的时间缩短至两个小时?
- ☐ ☐ 愿意做一个健康饮食合理锻炼的好榜样?
- ☐ ☐ 愿意尽心尽力去改变全家人的饮食、休闲和运动方式?
- ☐ ☐ 家庭成员是否就饮食和运动做过讨论?
- ☐ ☐ 你心中是否有一个明确的饮食和运动的学习榜样?
- ☐ ☐ 你的身体质量指数是否维持在正常的水平?
- ☐ ☐ 在每天的食物选择上你是否已经开始了改变?
- ☐ ☐ 你家会设计出每周的菜谱吗?
- ☐ ☐ 你有过成功减重的经历吗?
- ☐ ☐ 你知道该如何改变自己的饮食和运动习惯吗?
- ☐ ☐ 你的饮食和运动计划开始了吗?
- ☐ ☐ 你的家人每周聚在一起吃饭的次数可否超过3次?

——你的答案中有几个“是”呢?