

● 疑难病饮食调控指南

肥胖症

饮食调控

杨玺◎编著

FeiPangZheng

YinShiTiaoKong



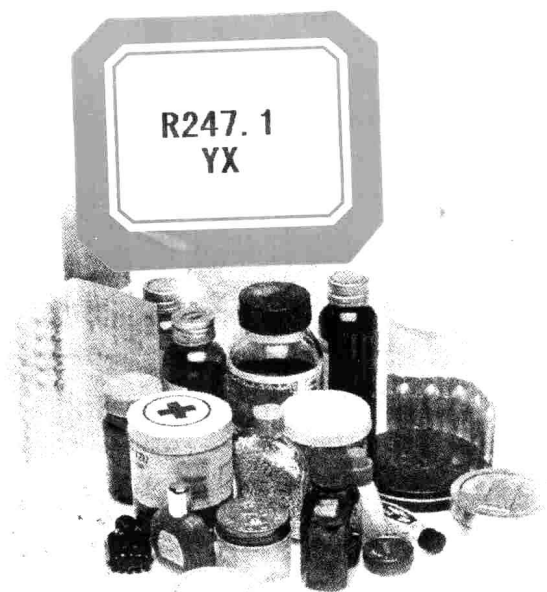
科学技术文献出版社

疑难病饮食调控指南



肥胖症饮食调控

● 杨 玺 编著



田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

肥胖症饮食调控/杨玺编著. -北京:科学技术文献出版社;2008.8
(疑难病饮食调控指南)

ISBN 978-7-5023-6050-4

I. 肥… II. 杨… III. 肥胖病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 070851 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 薛士滨

责 任 编 辑 薛士滨

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 利森达印务有限公司

版 (印) 次 2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 175 千

印 张 7.5

印 数 1~5000 册

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书以科普读物的形式就饮食与肥胖症的关系、饮食调控预防肥胖症、饮食调控肥胖症的原则和要求、饮食调控肥胖症的方法、肥胖症患者合理摄取七大营养素、有助于减肥的食物、肥胖患者饮食减肥的注意事项与宜忌、儿童肥胖症的饮食调控、中老年人肥胖症的饮食调控、女性肥胖症的饮食调控、肥胖症患者的食疗与药膳和肥胖症饮食调控中的误区等内容向读者做了详尽的阐述。其内容新颖、系统、详细、实用,适合于广大群众,尤其是肥胖症患者的阅读。同时,对于临床医生也具有一定的参考价值。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前 言

迄今为止,多数人都是从正面评价肥胖,对肥胖相当宽容,特别是男性:“胖是权威身份的标志”、“给人精神饱满,家庭富裕之感”、“富态、福相”等等。其实,肥胖症是目前继心脑血管病和癌症之后对人类健康威胁的第三大敌人,故有“腰带越长,寿命越短”之说。其是“死亡五重奏”(即肥胖症、高血压、血脂异常、糖尿病、冠心病、脑卒中)等多种疾病的“号手”,世界卫生组织已将肥胖定为疾病,可谓“百病之源”。

并非危言耸听,肥胖目前已经与艾滋病、吸毒和酗酒并列为世界四大生活难题,被公认是困扰人类健康的重要顽症之一。据不完全统计,全世界肥胖症正在以每5年翻一番的惊人速度增长,粗略计算,患者数已近5亿,每年肥胖造成的直接或间接死亡人数已达30万。据我国新近公布的流行病学资料显示:我国目前超重和肥胖症的患病率分别为22.8%和7.1%,现有超重和肥胖症患者分别为2亿和6000万。尤其值得注意的是我国儿童超重和肥胖的发生率明显增加,国际肥胖症研究专家预测,到2010年,中国将有1/5的儿童超重。未来5年,全球超重儿童的数量将以惊人的速度增长,同时给公共卫生、经济发展等带来巨大的冲击。为此,人们应充分认识肥胖对人体的危害,彻底改变“胖是福气,肥能长寿”的错误观念,了解婴幼儿、青春期、妊娠前后、更年期、老年期各年龄阶段容易发胖的知识及预防方法。为预防肥胖的发生,首先应适当控制进食量,尤其对单纯性肥胖极为重要。肥胖一般采用



饮食调控、运动疗法、药物疗法三种办法。但是,最根本的治疗是饮食调控。饮食调控是减肥的最基本和有效的方法,是一切减肥方法的基础。饮食调控主要包括以下两方面:以食物的质量控制减肥、以食物的数量控制减肥。饮食调控就是持续的低热量饮食,直至体重减至正常,并一直保持下去才能收到效果。如果单凭运动或者单凭药物各一项,而饮食不加控制,减肥只会是暂时的,而不会持久。因此,减肥必须控制饮食。

随着我国实现小康社会步伐的加快,人们越来越关注健康,越来越关注生活质量和生命质量。为了满足广大读者渴望预防、保健知识的需求,笔者精心编著了《肥胖症饮食调控》一书,它将以既“科”又“普”的面貌展现在广大读者面前,会使老百姓一看就懂、一学就会、一用则灵,希望能够成为广大群众,尤其是超重和肥胖患者的益友。

本书其内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而,由于笔者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 奎



目 录

一、饮食与肥胖症的关系	1
1. 人是怎么长胖的	1
2. 肥胖与饮食有什么关系	2
3. 什么是超重与肥胖	3
4. 容易致肥胖的饮食习惯有哪些	4
5. 什么样的饮食习惯是导致肥胖发生主要原因	7
6. 肥胖症的发生是不是都与进食(能量)过多有关	7
7. 吃快餐一定会发胖吗	7
8. 吃得少为什么也会胖	9
9. 营养素缺乏也会引起肥胖症吗	10
10. 喝牛奶会导致发胖吗	10
11. 饮酒与肥胖有关吗	11
12. 吸烟与肥胖有关吗	12
二、饮食调控预防肥胖症	13
13. 膳食有哪十大原则	13
14. 平衡膳食应包括哪些食物	14
15. 建立合理的膳食“金字塔”可预防肥胖症吗	16
16. 合理安排饮食是预防肥胖症的重要措施吗	18



17. 预防肥胖有什么饮食原则	19
18. 预防肥胖有哪八大进食原则	22
19. 怎样吃才能不会肥胖	23
20. 注重饮食节制可拒绝肥胖吗	24
21. 怎样通过控制饮食来预防肥胖	24
22. 预防肥胖的饮食注意事项是什么	25
23. 吃瘦猪肉就不会胖吗	26
24. 少饮酒可预防肥胖吗	26
三、饮食调控肥胖症的原则和要求	27
25. 肥胖单纯用饮食调控能减肥吗	27
26. 肥胖症患者如何饮食调理	28
27. 肥胖患者的饮食方针是什么	31
28. 控制肥胖的饮食有哪些原则	33
29. 单纯性肥胖的饮食原则是什么	37
30. 怎样科学地调整饮食来减肥	38
31. 肥胖症的饮食控制有哪些要求	40
四、饮食调控肥胖症的方法	43
32. 什么是饮食减肥法	43
33. 饮食减肥有哪五要素	44
34. 肥胖者饮食有何讲究	44
35. 饮食减肥的诀窍是什么	45
36. 减肥有哪 10 大进餐习惯	46
37. 均衡饮食,能自然减肥吗	47
38. 合理膳食,能健康减肥吗	49



39. 饮食减肥的方法有哪几种	49
40. 国外饮食减肥方法有哪些	53
41. 几种常见的饮食减肥法各有哪些优缺点	57
42. 控制肥胖的膳食疗法是什么	59
43. 怎样给肥胖患者开“食疗方”	61
44. 如何根据肥胖的类型进行饮食调控	62
45. 家庭怎样安排减肥膳食	62
46. 怎样才能做到既吃,又不长胖	64
47. 减肥应怎样在“吃”字上下功夫	65
48. 减肥要少些“汤、烫、糖”吗	67
49. 什么是低热量疗法	68
50. 如何选择低能量饮食调控	68
51. 超低能量饮食调控有哪些优点	69
52. 超低能量饮食调控有哪些缺点	70
53. 节食减肥有哪“十不要”	70
54. 节食减肥应注意什么	71
55. 为什么节食减肥一定要在医生指导下进行	72
56. 肥胖者如何选择食物品种	73
57. 有助于减肥的饮食措施有哪些	75
58. 肥胖症患者如何一日多餐	76
59. 肥胖患者的一日食谱有哪些	77
60. 轻度中度肥胖患者如何饮食调控	78
61. 减肥治疗中如何“摆平”吃与不吃或少吃之间 的关系	79





62. 为什么进餐的速度放慢一些有利于减肥	79
63. 细嚼慢咽能助减肥吗	80
64. 减肥,能不忍饥挨饿吗	80
五、肥胖症患者合理摄取七大营养素	82
(一)肥胖症患者合理摄取蛋白质	82
65. 蛋白质是减肥之友吗	82
66. 为什么减肥莫减蛋白质	83
67. 减肥时蛋白质的供给量如何	83
68. 如何选择蛋白质减肥	85
69. 肥胖症患者宜吃哪些肉	85
70. 不吃肉的减肥方法好吗	86
71. 谷物除了提供能量外,还有什么其他营养价值	87
(二)肥胖症患者合理摄取脂肪	88
72. 你认识脂肪吗	88
73. 脂肪有何自述	88
74. 胆固醇对人体的作用和营养价值有哪些	90
75. 肥胖症患者与正常人相比,体内脂肪代谢 有何不同	91
76. 是不是吃脂肪就长脂肪,为什么不吃肉也会发胖	91
77. 老年人应该如何选择和食用脂肪类食物	91
78. 肥胖症患者是否需要限制动、植物油脂的摄入	92
79. 怎样才能避免从食物中摄入过多的胆固醇	92
(三)肥胖症患者合理摄取糖类	93
80. 什么是糖类	93

81. 人体需要的糖类主要是从哪里来的	94
82. 食物中的糖类主要分为哪几类	94
83. 什么是高糖食物、低糖食物和无糖食物	95
84. 糖类对人体的作用和营养价值有哪些	95
85. 肥胖症患者与正常人相比,体内糖代谢过程 有何不同	96
86. 减肥应少吃糖类吗	96
87. 减肥不能不吃淀粉吗	97
(四)肥胖症患者合理摄取维生素	98
88. 维生素有何自述	98
89. 维生素有何特点	99
90. 为什么减肥莫减维生素	100
91. 减肥过程中需补充哪些维生素	101
92. 怎样吃水果才能减肥	102
(五)肥胖症患者合理摄取微量元素	103
93. 微量元素藏在哪里	103
94. 引起维生素和微量元素缺乏的主要原因有哪些	104
95. 减肥过程中应如何补充微量元素	104
96. 怎样合理补充微量元素	105
(六)肥胖症患者合理摄取水	106
97. 水对人体有何重要性	106
98. 水的生理功能主要有哪些	107
99. 为什么减肥莫“减水”	107
100. 水对减肥有何作用	108





101. 喝什么样的水好	109
(七)肥胖症患者合理摄取膳食纤维	110
102. 什么是植物纤维	110
103. 哪些植物纤维能利用	110
104. 膳食纤维有哪些主要生理作用	110
105. 膳食纤维在人类饮食中起着什么作用	111
106. 膳食纤维可防止肥胖吗	112
107. 膳食纤维能减肥吗	113
108. 膳食纤维在减肥过程中有何作用	114
109. 吃粗粮减肥需要讲年龄段吗	115
110. 减肥需要多吃膳食纤维吗	116
111. 饮食中膳食纤维的量是不是越多越好	117
112. 哪些肥胖症患者不宜食用高膳食纤维食物	117
六、有助于减肥的食物	118
113. 哪些食物能减肥	118
114. 可吃掉脂肪的食品有哪些	120
115. 越吃越瘦的消脂食物有哪些	122
116. 菜篮子里的减肥食物有哪些	122
117. 蔬菜类减肥食品有哪些	124
118. 豆制品类减肥食品有哪些	125
119. 水果类减肥食品有哪些	126
120. 水产类减肥食品有哪些	128
121. 禽蛋类减肥食品有哪些	128
122. 五谷杂粮减肥食品有哪些	128

123. 其他减肥食品有哪些	129
124. 哪五种茶可有效减肥	129
125. 哪四种蔬菜汁有助于减肥	131
126. 最佳减肥食物的排行榜是怎样的	132
127. 饮醋排毒又减肥吗	132
128. 多喝豆浆能减肥吗	133
129. 红薯是天然减肥“良药”吗	133
130. 土豆既减肥又有营养吗	134
131. 喝咖啡能减肥吗	134
七、肥胖患者饮食减肥的注意事项与宜忌	135
132. 肥胖患者饮食减肥有哪些注意事项	135
133. 肥胖症患者饮食宜忌有哪些	137
134. 肥胖患者禁忌的食品有哪些	138
八、儿童肥胖的饮食调控	139
135. 儿童肥胖有哪两个高发期	139
136. 培养哪些饮食习惯预防儿童肥胖	139
137. 预防肥胖饮食应注意什么	140
138. 肥胖儿童的饮食原则有哪些	141
139. 肥胖幼儿该怎样调节饮食	143
140. 肥胖儿童膳食有哪“三限制”和“三保证”	144
141. 肥胖儿童饮食减肥有哪四要素	145
142. 如何培养肥胖儿童吃东西的好习惯	145
143. 肥胖儿童如何饮食调控	146
144. 肥胖儿童节食好吗	146





145. 肥胖儿童如何均衡饮食	147
146. 肥胖儿童如何选择饮食	148
147. 肥胖儿童饮食要注意什么	149
148. 肥胖儿童饮食不宜过严控制	151
149. 如何避免儿童吃得过量	152
150. 肥胖儿童素食有哪些利弊	152
151. 肥胖儿童有哪些食疗方	152
152. 肥胖儿童有哪些药膳方	155
九、中老年人肥胖症的饮食调控	156
153. “中老年发福”的特征是什么	156
154. 节制饮食可防止中年肥胖吗	156
155. 中老年人饮食减肥有哪些原则	157
156. 中老年肥胖如何饮食调控	158
157. 更年期肥胖如何调节饮食	160
158. 如何用饮食来防治老年肥胖症	162
159. 老年人轻度肥胖的饮食调控方法有哪些	163
160. 肥胖老年人应怎样调理饮食	163
161. 老年人应该如何选择和食用脂肪类食物	164
162. 老年肥胖的分型药膳疗法有哪些	164
163. 老年肥胖何种情况下宜用汤剂	165
十、女性肥胖症的饮食调控	166
164. 女性容易发生肥胖的“四期”饮食是怎样的	166
165. 女性肥胖怎样调整饮食	167
166. 女性减肥的饮食原则有哪些	168

167. 肥胖孕妇一定要控制饮食吗	169
168. 肥胖孕妇如何安排饮食	170
十一、肥胖症患者的食疗与药膳	172
169. 单纯性肥胖症有哪些食疗	172
170. 肥胖患者有哪些减肥食疗方	173
171. 肥胖患者有哪些减肥食疗粥、汤方	178
172. 肥胖患者有哪些减肥茶	181
173. 肥胖患者有哪些药膳方	182
174. 单纯性肥胖症的药膳有哪些	184
十二、肥胖症与其他危险“伙伴”并存的饮食调控	186
175. 减肥有助于降血脂吗	186
176. 怎样用饮食调控肥胖和血脂异常	187
177. 防肥胖和血脂异常要忌的饮食有哪些	187
178. 肥胖并发血脂异常有哪些食疗药膳方	188
179. 肥胖并发血脂异常有哪些药茶方	191
180. 肥胖与糖尿病有何关系	192
181. 肥胖症与糖尿病患者的饮食调控方法有何不同 ...	193
182. 肥胖并发糖尿病患者饮食如何控制	193
183. 高血压为何对肥胖者“情有独钟”	195
184. 为什么肥胖儿童要特别关注血压情况	196
185. 肥胖并发高血压患者如何择食	196
186. 肥胖并发高血压的饮食配方有哪些	197
187. 肥胖型脂肪肝如何饮食治疗	198
188. 肥胖并发痛风有哪些饮食原则	200



189. 肥胖与冠心病有何关系	201
190. 冠心病并发肥胖的饮食有哪些注意	203
十三、肥胖症饮食调控中的误区	205
191. 对营养认识的误区知多少	205
192. 低脂肪食品减肥的误区知多少	208
193. 饮食减肥的误区知多少	210
194. 瘦身饮食中的误区知多少	215
195. 减肥饮食的禁行线知多少	221
196. 减肥节食中常见的认识误区知多少	222
197. 水果减肥的误区知多少	222



一、饮食与肥胖症的关系

1. 人是怎么长胖的

尽管人们常开玩笑说：“发胖的人，光喝凉水也长肉”，其实不然。在肥胖人群的调查中，发现肥胖者与饮食习惯有着十分密切的关系，事实也是如此，不进饮食，“肉”从何来？

人们进食量的多少是依靠食欲(饥饿感)和饱食感这两种主观感觉来进行调节的，当有了饥饿感就促使人们进食，吃进了一定的食物后，便出现饱食感，而使人们停止进食，这一调节机制是通过丘脑下部的饥饿中枢和饱食中枢来完成的。但通常在什么时间进食，进食多少后停止，则在很大程度上取决于习惯和生活方式。观察发现，习惯于好食、多食的人常常肥胖，同样，肥胖的人都习惯于多食、贪食，并有食欲亢进等。有些人平时习惯进食大量食物，作为一种爱好，而不是因为饥饿，在有些家庭性肥胖中，其父母的饮食习惯常影响子女，常都有多食、贪食的不良习惯。这种习惯在青春前期和青春期，对引起肥胖症的关系不明显，而到中老年后，运动量减少，而饮食习惯不变，往往易致热量过剩而转化为脂肪堆积，造成中老年性肥胖。

在饮食习惯中，进食的频次减少也会促进肥胖，成人若是少餐多吃会使脂肪沉积，而增加体重，同时还容易升高血清胆固醇而降低糖量。有人作动物试验证明，每天给两次较自由饮食者其体重增加明显。每日给予两次饮食的，其肠道对糖、脂肪吸收加速，糖