

营养师职业资格培训辅导用书

成功减肥过程：
就是一个
重新认识自我，
否定自我，
重新塑造自我，
肯定自我的过程。



防病：

马爱勤 杜慧真 著

从减肥开始

——营养专家揭示减肥秘笈



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

肥胖与糖尿病 从减肥开始

肥胖与糖尿病
从减肥开始
从减肥开始
从减肥开始
从减肥开始

肥胖：

从减肥开始

肥胖与糖尿病从减肥开始

中国医药出版社



营养师职业资格培训辅导用书

防病：

从减肥开始

——营养专家揭示减肥秘笈

马爱勤 杜慧真 著

● 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防病：从减肥开始：营养专家揭示减肥秘笈 / 马爱勤，
杜慧真著. — 济南：山东科学技术出版社，2009

营养师职业资格培训辅导用书

ISBN 978-7-5331-5467-7

I. 防… II. ①马… ②杜… III. 减肥—技术培训—教材 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 207948 号

营养师职业资格培训辅导用书

防病：从减肥开始

——营养专家揭示减肥秘笈

马爱勤 杜慧真 著

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：潍坊彩源国标印刷有限公司

地址：潍坊市经济技术开发区

邮编：261008 电话：(0536)8323859

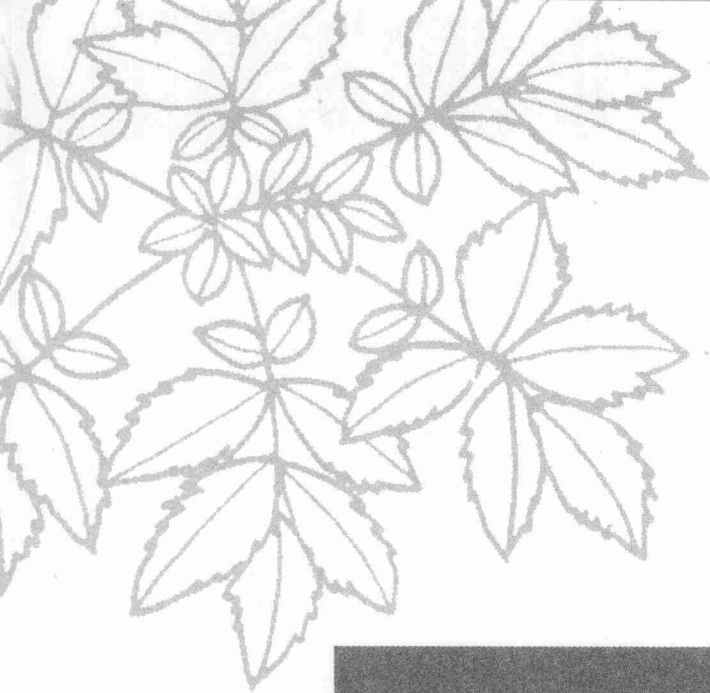
开本：720mm×1020mm 1/16

印张：16.75

版次：2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5467-7

定价：25.00 元



特别提示

“如何去科学生活”，
是本书作者想表达的唯一主题。

其实减肥并不难：
假如肥胖不是疾病或用药造成的，即单纯性肥胖，
——“少吃一口，多动一点”足矣。

成功减肥过程
——就是一个重新认识自我，否定自我，
重新塑造自我，肯定自我的过程。

只要有决心，
没有减不了的肥。
只要有毅力，
习惯成自然，哪会再反弹？



编者的话

防病：从减肥开始



从大学毕业那天起，我就开始从事今生唯一的职业——“营养师”。

有时，扪心自问，我是不是有“职业病”？

进了病房，满眼都是营养不良——缺这少那，总想上去告诉患者“该补了！”；走在街上，满眼都是营养过剩——腆胸叠肚，总想上去告诉人家“该减了！”。

大概是观念上的差异，当我告诉患者该补什么时，大部分人会很尊重我的医嘱，哪怕良药苦口；可当我告诉患者该减什么时，很多人却不以为然，这个耳朵听了，那个耳朵冒了，更有甚者，有话说在当面：“胖点有什么不好，生活水平提高的表现。”这种话听多了，心里很不是滋味，于是，萌生了写点东西的愿望。

其实，胖本身就是一种病，不是我危言耸听，是世界卫生组织确定的。

且不说，胖对外在形象、内在自信的影响，单说对健康的威胁，就不是三言两语能表达的。这样的情景您也许并不陌生：120急救车呼啸而来，停在了邻居家的楼前，急救队的姑娘、小伙子们跑步上楼，但下来却很慢，原因很简单，这位心肌梗死的邻居属于重量级的，三四个人想把他挪动不太容易，急救，急救，时间就是生命，有可能耽误5分钟，就要了一条命。

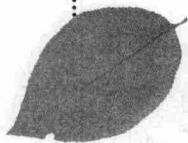
这不是什么典型特例，医院病房里随处可见。

有一次，我一个胖友的妻子找到我，鼻涕一把，泪一把，问及原因，胖友才三十刚挂零，就已经职位不高血糖高了，自己还不当回事，生意忙得很，常常回家烂醉如泥，倒在地毯上就睡，这位妻子不算娇小玲珑，可就是没有力气把他拽到床上去。每当这时，我就会“职业病”发作，不假思索地“见义勇为”，苦口婆心，充当一位说客。记得那天，我接着给那位胖友打了电话，寒暄几句之后，切入正题：“您工作忙，我知道，如果您不想瞎眼瘸腿，不想把您辛辛苦苦挣的钱都奉献给医疗卫生事业，那您就过来一趟。”平时我很少用这种语气跟人说话的，朋友放下手中的电话就过来了。我什么话也没说，带他去了内分泌病房，让他亲自感受了一下糖尿病出现并发症以后的一些表现。正巧，那天有个糖尿病足病人正在换药，我偷偷瞄了他一眼，发现他看到那黑乎乎的坏疽部位，脸色立马变了，我发现有效果了，就带他回到办公室，给他讲了糖尿病的并发症，糖尿病为什么容易致盲、致残，讲着，讲着，我这位胖友的汗就下来了，我借机劝他戒酒、减肥，他应允了。不久，他的酒真戒了。再后来，在我不断的随访下，噢，就是不断的指导、监督下吧，不到一年，他的体重从接近130千克到了95千克，血糖正常了，最让他意外的是自己负担减轻以后，精力更旺盛了，谁见了都说他年轻了。

胖是一种状态，不是一天形成的，要改变它，也不是一日之功，是从痛下决心那一天开始，下决心这一过程很重要，往往需要一个触动灵魂深处的驱动力。

我曾经也胖过，而且是与生俱来的，敢于九斤老太一拼。1994年山东大学组织编写《实用临床营养学》，把肥胖病一章的撰写任务交给了我，从那时起，我开始关注减肥这一主题，积累了不少资料，得出的结论似乎是，我天生脂肪细胞多，所以我从来没奢望自己瘦下来，于是体重自然而然的一路飙升，那时从来不去称，也可以说是不愿面对，只是衣服的尺码越穿越大，直到进了服装店，服务生都懒得理，倒和裁缝店老板混得很熟，美其名曰：**“哈哈，我的服装全都是私人服装设计师量体定做的。”**

直到2002年春天，单位组织职工健康体检，我的脂蛋白A 超标一倍多，脂蛋白A当时还属于一个科研阶段的指标，据说是冠心病的独立因素，拿到这一结果，不学医可能没有什么感觉，但当时我内心的震撼不亚于后来的“9.11”、“5.12”。那时我参加工作整整十年了，十年中，



主要在病房与危重症打交道，我明白冠心病意味着什么，意味着——随时有可能心疼得要命，救不及时，没了命。父母给了我生命，我就该有质量地活着，我不希望自己刚刚而立就开始为自己的健康担忧，到头来，木已成舟，这也不能吃，那也不能干，靠大把药片维持，惨淡度日。

怎么办？减肥！

我向亲朋好友宣布了决定，但没有任何反应。也许，大家对减肥宣言司空见惯，豪言壮语之后，往往以不了了之为结局。

不到一年之后，当我的体重下降十多斤以后，脂蛋白A正常了，周围的人才有了反应，见了我，第一句话，“您瘦了！”第二句话，“怎么瘦的？教教我”。

现如今，我的体重指数稳定在22左右，算是从胖子里挑出来了，周围的人见了我，第一句话：“您年轻了！”第二句话：“您漂亮了。”

真的，减肥的感觉真好，想当初，减肥为了健康，没想到的是，减肥还带给了我阳光的心情，一个年逾不惑的人，走进服装店，看上模特身上那件衣服，套在自己身上刚刚好，那种自豪感是难以言表的，恐怕也是许多小姑娘所期待的。

于是，我就不厌其烦，谈方法，说体会，不断地重复同样的话。从开始一对一的讲，到以后多对一的大型健康讲座，很受欢迎。后来，医院批准我在营养门诊的基础上，建立了体能调控中心，减肥、增重，直击亚健康。

光阴似箭，转眼又是五六年，日子平平凡凡地过着，但每天都有每天的不同，工作中接触到了形形色色的胖友，生活状态形形色色，减肥态度形形色色，减肥方法形形色色，自然结局也是形形色色。大千世界无奇不有，但是真理毕竟是真理，谬误毕竟是谬误。市场经济，信息爆炸，有时候也可以催生形形色色的怪胎，减肥市场就是如此，千方百计策划、包装，目的是什么？消费者的荷包呗！“脱了马夹以为别人就不认识了？”可恨的就是，有些胖友怀着美好的愿望，深陷其中，不能自拔，瘪了荷包，毁了身体，还痴心不改。

总而言之，出于职业的良心，不写点东西，自己郁闷，写点东西又有可能会得罪人还需要时间。年轻的时候，需要没事找事做，现如今，人

到中年，尽管自以为还年轻，但已经是永远有处理不完的事情在等着您。

有道是“世界上最远的距离就是您的脑子到您脚的距离”，有了想法，变成现实，需要的不仅仅勇气，其中甘苦在此不必说了，但我不得不提到自己的感恩，首先要感谢的应该是千佛山医院的杜慧真主任，事业上的良师，生活中的益友，没有她的全力支持，反复敦促，也许想法将永远是想法了。其次，应该感谢我周围的朋友，是他们的鼓励，让我在减肥的路上其乐无穷，把自己减了，然后又去帮熟悉的人减，最好一发不可收拾，把减肥当事业去做，甚至去给一些不曾谋面的胖友减（这话好像有些不着边际了，其实，很靠谱，目前，我还是国内某著名网站健康瘦身版的版主，虚拟世界里，很多东西比现实世界来得更真实，那个世界里，地球是个村，偶滴胖友遍天下，O(∩_∩)O~）。

临床营养医生是个比较复杂的职业，需要与病人见面，与医生、护士沟通，然后再根据病人病情需要，把营养的原则翻译成食谱，交给厨师，最后变成美味佳肴，才能实现饮食的治疗。说到厨师，我最尊敬的就是

《庄子·养生主》里面那位叫庖丁的了，庖丁解牛，“奏刀騞然，莫不中音”，文惠君赞叹其技艺之妙，庖丁释刀云：平生宰牛数千头，而今宰牛时全以神运，目“未尝见全牛”，刀入牛身，若“无厚入有间”，而游刃有余。因此牛刀虽已用了十九年，而其锋利仍“若新发於硎”。世上事物纷繁复杂，只要反复实践，掌握了它的客观规律，就能得心应手，运用自如，迎刃而解。我们把这个故事用到减肥中，学着庖丁，去深入了解那头肥牛，总能看到那些缝隙，能够准确地解清它，不再每天自怨自艾，那么我们获得的会是**减肥的效率，健康的身体，快乐的人生。**

拉拉杂杂，文字终于形成了，一改再改，还是不甚满意，归根结底，因为还没有庖丁的那份炉火纯清的解牛技艺，需要学习、需要体味的东西还很多。有句老话：“陪送不尽的闺女，办不尽的年。”转念一想，那就把话语权交给读者朋友吧。本书别无他求，想还形形色色以本色，亲爱的胖友，我的目的能达到吗？

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。

马爱勤



防病：从减肥开始

目录

CONTENTS

第一章 想瘦，真的不难吗？

——学习减肥原理，树立瘦身信心

减肥小故事

越减越肥的女主持人 1

减肥小知识

能量平衡原理 2

减肥小故事

熊猫和北极熊 4

第二章 您胖吗？

——学习肥胖的评价方法，端正减肥态度

减肥小故事

真的眼见为实吗？ 6

减肥小知识

什么是体重？ 7

如何测量体重？ 7

减肥小故事

孩子的眼睛：一样高，一样重，怎么不一样胖呢？ ... 8

减肥小知识

什么是肥胖? 9

如何判断肥胖? 9

减肥小故事

用生命换美丽 13

减肥小知识

人体健美标准 14

第三章 为什么您会胖?

——弄清肥胖的原因，明确减肥目标

减肥小知识

基因决定命运吗 17

减肥小故事

相朴力士的“钱火锅” 18

减肥小知识

膳食模式影响肥胖症发生 19

减肥小故事

把减肥变成“国策”的汤加 19

减肥小知识

体力活动过少促使肥胖症发生 20

社会环境因素 21

减肥小知识

原发性肥胖 22

继发性肥胖 23

第四章 您需要减肥吗？

——明白肥胖的危害，坚定减肥的决心

减肥小故事

真实的人生，不肯给肥肥一个完美的剧本 25

减肥小知识

肥胖不是病，太胖却要命 27

减肥小故事

医术最差的扁鹊 31

减肥小知识

肥胖后应该做哪些检查？ 33

哪种情形需要减肥？ 34

第五章 减肥，您准备好了吗？

——调整减肥心态，营造好的瘦身环境

减肥小故事

填不满的玻璃瓶 36

测一测您准备好了吗 36

健康减肥新概念——体重管理 40

减肥小故事

小小的改变 大大的受益 40

给自己一个开心减肥的理由 42

制定一个切实可行的短期目标 42

深思熟虑一个可测定的长期目标 45

改变思维模式 46

减肥小故事

跳蚤的经验 46



测一测您的思维模式	47
内在动力倾向心理模式	50
外在动力倾向心理模式	50
偶然动力倾向心理模式	51
找一找您的错误思维	52
挑战错误思维	60
纠正错误思维	61
调整情绪	64
减肥小故事	
童年的回忆	71
减肥小故事	
宽恕	76
优化个人环境	78
改善饮食行为	92
减肥小故事	
肥胖，这样悄悄地来到身边	92
健康减肥工具	104

第六章 减肥营养方案

食物的营养与热量	110
绿灯食物	113
红灯食物	121
营养补充剂	124
给自己一个最佳的热量预算	129
您的饮食搭配平衡吗?	132
您每天的进餐模式合理吗?	141
每日营养计划	143
1周食谱举例	157



第七章 减肥运动方案

减肥小故事

化蝶	166
测一测：您的健康年龄	166
您知道自己的体能状况吗？	169
您找到运动的动力了吗？	172
您需要什么样的运动？	174
您需要多大的运动量	200
您选择何时运动	210
您能坚持运动吗？	212
运动计划举例	217
运动后如何加速恢复体力及消除疲劳	220
运动前后的饮食	221
运动损伤	224

第八章 正确认识减肥市场

减肥市场的诱惑	229
减肥市场概述	240

想瘦，真的不难吗？

——学习减肥原理，树立瘦身信心

减肥小感悟

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人！
人生就是有了挫败感，才能昂扬斗志。
在绝望中寻找希望，人生终将辉煌。
只要您真地想瘦，苗条也就离您不远了。



作为一名营养医师，职业多半时间在与瘦子或者胖子打交道，经常遇到越减越肥，对减肥失去信心的胖友，X市电视台主持人晓玲就是其中一位。

减肥小故事

越减越肥的女主持人

晓玲，30岁，身高1.6米，性情中人，属于吃完了饭才想起减肥的人，特别是生孩子以后，就更留不住嘴了。原来是X市电视台一名很看好的女主持人，生孩子前52千克，穿旗袍也很好看，但上镜头总感觉要再瘦一点更好，那时候，瘦了还想瘦，听朋友介绍，开始上健身房，一开始做激烈运动，做完运动，胃口大开，吃嘛嘛香。受了那么多苦，可是一点作用没有，一个月反而胖了1.5千克，气得把会员卡都给扔了。现在孩子一岁多了，产后一直在努力减肥，做梦都在想恢复体形，什么法都试了，先是吃减

肥药，别说还真管用，这回看到食物没了特别的亲切感，体重真的下来了。但是，明明工作一天很累，晚上却眼睛瞪着天花板无法入睡，感觉很不对劲，就停了药，没想到停药后，加倍胖回来。后来，又喝过减肥茶，喝过七日瘦身汤……可是越减越肥，现在“减”到72千克了，没办法，自认为就这命了，现在不能出镜了，做一些幕后采访工作，配配音外音：

其实，没有减不了的肥，命运掌握在自己手里。

不掌握正确的方法，盲目减肥，

有可能越减越肥，更容易损害身体。

其实，掌握正确的方法，减肥并不难。

大家都知道能量是守恒的，由能量守恒定律衍生出来的能量平衡原理，只要明白了其中道理，就会树立减肥的信心。

减肥小知识

能量平衡原理

摄取热量 = 消耗热量时，体重保持稳定。

摄取热量 > 消耗热量时，体重处于上升趋势。

摄取热量 < 消耗热量时，体重处于下降趋势。

体重的变化 = 摄取的能量 - 消耗的能量。

在过去的几十年中，它被严格的科学研究一次又一次地证实了。在瑞士，曾有科学家把54名肥胖者每日摄入的热量被严格控制在4598千焦（1100千卡）以内，并进行了不同食物和就餐时间的组合测试。实验表明，参与者的体重并没有因不同食物和就餐时间呈现差异，但是当食物热量减少时，体重就减轻了。因此体重的减轻可以



归因于所摄入能量的多少，而非能量的提供方式。从另一方面来说，当我们增加消耗时，也会使体重下降。

消耗的热量主要是由三部分组成：基础代谢率、身体活动总消耗、食物热效应。另外，其他身体的能量消耗，如御寒的热量等，也是身体热量消耗的方式，但是消耗的热量并不多。

可以近似的认为，对于普通成年人来说：

消耗热量 = 基础代谢率 + 身体活动总消耗 + 食物热效应

备注：此公式适合于一般成人。怀孕期、哺乳妇女、成长期儿童、处于急性期的病人等会消耗更多的热量，需要摄取更多的热量才能达到热量平衡。

肥胖有若干因素需要考虑，如遗传、神经系统、饮食生活习惯、代谢紊乱，特别是能量供需失调以及内分泌调节功能失常等。但肥胖的具体发病机制是一致的，即饮食能量摄入量多于机体消耗量，剩余的能量以脂肪形式储存于机体，脂肪组织增多，形成肥胖。

能量是守恒的，当能量处于负平衡状态时，动用机体组织，体重下降。

人体的1千克体脂包含了32186千焦（7700千卡）热量。如果每周需要减掉0.5千克脂肪，折合15884千焦（3800千卡）的热量。这就是说，您每周摄入的热量应该比总消耗量少15884千焦（3800千卡）。这样不会让您挨饿，而且可以保证正常的能量供应。也就是说，坚持上3个月，您就可以减掉6千克的脂肪！这也许还没有到您的目标体重，但已经可以看到瘦身带来的其他好处了。

下面，我讲一个《熊猫和北极熊》的故事，希望有助于您的减肥信心重建。