

你只能看到身体上的赘肉，

你看不到内脏上的多余脂肪，

赶快来给内脏减减脂肪吧！

减少内脏脂肪 不仅为了美 更为了健康

内脏减脂书

脂肪をぐんぐん減らす知恵とコツ

日本主妇之友社 著 李巧丽 译

东方出版社



内脏减脂书

内脏脂肪をぐんぐん減らす知恵とコツ

日本主婦之友社 著 李巧丽 译



東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

内脏减脂书 / 日本主妇之友社 著; 李巧丽 译. —北京: 东方出版社, 2011
ISBN 978-7-5060-4299-4

I. ①内… II. ①日… ②李… III. ①减肥—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 186728 号

NAIZOU SHIBOU WO GUNGUN HERASU CHIE TO KOTSU
Copyright © Shufunotomo.Co.,Ltd. 2006
Simplified Chinese translation copyright ©2011 by Oriental Press, All rights reserved
Original Japanese language edition published by Shufunotomo.Co.,Ltd.
Simplified Chinese translation rights arranged with Shufunotomo.Co.,Ltd.
through Nishikawa Communications Co., Ltd.

本书版权由北京汉和文化传播有限公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2010-3940 号

内脏减脂书 (NEI ZANG JIAN ZHI SHU)

作 者: 日本主妇之友社
译 者: 李巧丽
责任编辑: 姬 利 杜晓花
出 版: 东方出版社
发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社
地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号
邮政编码: 100706
印 刷: 北京印刷一厂
版 次: 2011 年 11 月第 1 版
印 次: 2011 年 11 月第 1 次印刷
开 本: 680 毫米 × 890 毫米 1/16
印 张: 9.75
字 数: 64 千字
书 号: ISBN 978-7-5060-4299-4
定 价: 29.80 元
发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)
(010) 65136418 65243313 (北方)
团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

序言

为了回归身心轻松的生活

——内脏减脂势在必行

“肥胖”，就是指体内脂肪较多的状态。像日本相扑力士那样，体重很重但主要是肌肉的人不属于肥胖。2006年5月，日本厚生劳动省针对容易被如此误解的肥胖状况敲响了警钟，并指出了其危险性。报告中说：40岁~74岁的人群中，有半数男性和20%的女性处于内脏脂肪过多（代谢综合征）的状态，内脏脂肪过多是引发糖尿病、高血压、高脂血症等生活习惯病的诱因。

日本厚生劳动省2001年还指出：肥胖与高血压、高血糖和高脂血症三项组合在一起会增加患心肌梗死等心脏病的危险。据调查，在“内脏脂肪型肥胖+上述三项中的两项”的情况下，患心脏病的概率为5.8倍，在“内脏脂肪型肥胖+上述三项”的情况下，则会激增到35.8倍。换句话说，内脏脂肪过度增加是万病之源。

这么一说，可能会有人问：“内脏脂肪是什么？”为此本书首先重新编辑了近几年在“健康杂志”上出现的关于内脏脂肪的报道，以揭开内脏脂肪的面纱，阐释内脏减脂的智慧与诀窍。

实际上，内脏脂肪是比皮下脂肪更容易减掉的脂肪。

如果阅读本书能使您恢复身心轻松的生活，我们将倍感荣幸。

序章

内脏积存过多脂肪 容易引发疾病

为了不让“脂肪”与“死亡”相连

20多年前人们认为：“胖人=皮下脂肪厚的人。”但是，仔细观察会发现有的人“胖但没有病”，而有的人“仅是肚子微凸却一身是病”。经持续研究发现，内脏脂肪增多致内脏处于肥胖状态(内脏肥胖)，容易引发以糖尿病、高脂血症、高血压为代表的生活习惯病。

内脏肥胖，是指内脏周围的脂肪组织细胞中积存脂肪的状态。也就是说，“内脏脂肪=腹部的肥肉”增多的状态。顺便说一下，皮下脂肪和内脏脂肪共称为体脂肪。

警惕代谢综合征

热点问题“代谢综合征(内脏脂肪症候群)”也与内脏脂肪关系密切。根据2005年4月日本动脉硬化学会等7家学会公布的资料以及2006年5月厚生劳动省公布的资料得知，内脏脂肪超过标准值，且在高血压、高血糖和高脂血症这三项中，同时满足两项或以上的状态，叫做“代谢综合征”。

代谢综合征的诊断标准

以下三项中符合其中一项，就可能开始积存脂肪了

男性腰围在 85cm 以上，女性腰围在 90cm 以上；
体检等被诊断为“肥胖”；
皮下脂肪薄，腹部的肉抓不起来。

特别是中老年男性、绝经后女性容易堆积脂肪。

不良的生活习惯
饮食过量
运动不足

① 内脏脂肪



- ② 血糖 空腹血糖在 110mg/dL 以上
- ③ 血脂 中性脂肪 (TG) 值 150mg/dL 以上
或者 HDL (好) 胆固醇值 不足 40mg/dL
- ④ 血压 收缩压 130mmHg 以上或者舒张压 85mmHg 以上

如果除①内脏脂肪外，在②③④中的任意两项上打了√，则

微胖最危险！

代谢综合征
(内脏脂肪症候群)

原来如此。

动脉硬化加剧

出现心绞痛、心肌梗死、脑梗死等



同时患有高血糖、高脂血症和高血压的状态在欧美主要被称为“综合征 X”，以上三项再加上上半身肥胖的状态被赋予一个危险的称号——“死亡四重奏”，很是令人恐惧。

一旦患上代谢综合征，动脉硬化就容易加剧，有时会引发心痛、心肌梗死、脑梗死等重大疾病，因此，需要特别注意。正在接受高血压、高血糖和高脂血症治疗的人们不仅要为“降低数值”而吃药，还要为了“不使疾病加剧”、“不引发可怕的病症”而努力从根本上消除内脏脂肪。

良性物质击退生活习惯病

虽说如此，但人体内也不能没有脂肪。人体具有这样的结构，即在脂肪细胞中事先存贮一定量的脂肪，作为万一无法摄取食物时的能量源。我们已经知道人体如果保持适量的脂肪，便能够分泌各种对身体有益的“良性物质”（参见下一页表）。

◆ 脂联素是消防员



脂联素在内脏脂肪堆积时会减少。这是导致生活习惯病的重大原因。

其中，首要的良性物质就是存在于血液血清中的蛋白质——脂联素。脂联素具有修复损伤血管、增强胰岛素功能、防止糖尿病、乳腺癌、宫颈癌的作用。该物质就仿佛是在“小火情”发展成“大火灾”前为我们扑灭火势、值得信赖的消防队，但是如果内脏脂肪增加过多，脂联素分泌量就会减少。

◆ 脂肪细胞分泌的生理活性物质



内脏脂肪是“体内的指挥塔”

脂肪细胞就是这样为体内机能调节制造着所需的各种生理活性物质。但是内脏脂肪增加, 持续保持肥胖状态, 就无法控制这些生理活性物质均衡分泌, 很可能会引发生活习惯病、动脉硬化等疾病, 因此内脏脂肪增加非常危险。我们以足球来作比喻, 内脏脂肪就是球队(身体生理活动)的“指挥塔”。如果它适量的话, 就能够维持良好的球队活动; 如果它过多, 就会打破球队平衡, 加剧高血糖、高血压, 有时还会出现乌龙球(死亡)。只要消除引发高血糖、高血压、动脉硬化或可能导致其发作的内脏脂肪, 就可以远离所有疾病。

目录

序言 为了回归身心轻松的生活——内脏减脂势在必行…… 001

序章 内脏积存过多脂肪容易引发疾病 …………… 002

chapter 1

正确了解三大并发症的诱因
——内脏脂肪 …………… 001

- 002 **麻痹大意是大敌**
不显胖的隐性肥胖、内脏脂肪型肥胖将引发三大并发症
- 004 **生活习惯病的诱因**
过多的中性脂肪将引发动脉硬化
- 008 **自我诊断**
通过腰围与臀围的大小计算内脏脂肪
- 010 **倾向**
内脏脂肪过多容易患生活习惯病
- 012 **脂肪肝**
七成“微胖族”有可能变成肝硬化
- 014 **非酒精性脂肪性肝炎 (NASH)**
不饮酒肝脏也会附着脂肪，控制三样食物可防止肥胖
- 016 **原因**
饮食过多运动不足，剩余的能量转化为脂肪
- 017 **基础代谢**
提高你的基础代谢，脂肪不易增加
- 020 **对策**
运动是减少内脏脂肪的关键
- 022 **生活习惯的微小改善**
这是燃烧内脏脂肪的一天
- 024 **小贴士**
减肥是持久战 目标以1个月减1~2kg为宜

- 026 **步行**
重心由足跟转至脚尖，以步行消除内脏脂肪
- 028 **快走**
减少中性脂肪，降低动脉硬化指数
- 030 **4:2呼吸步行法**
“有节奏地呼吸”可燃烧内脏脂肪
- 033 **双脚交替打水运动**
增加肝脏的血流量，工作间歇就能改善脂肪肝
- 034 **拉拉锁体操**
提高能量代谢功能，削平突出的腹部
- 036 **分腿深蹲**
充分运动下半身肌肉，增强基础代谢，减少内脏脂肪
- 039 **捏脂肪**
捏掐 + 腹式呼吸 + 伸展 = 内脏脂肪燃烧效果增强
- 042 **盐揉按摩**
刺激淋巴和穴位，排出多余的内脏脂肪和毒素
- 044 **刷舌**
味觉恢复正常，饮食量会减少，内脏脂肪也会减少
- 046 **深呼吸**
大幅提升基础代谢，以充足的氧充分燃烧脂肪
- 048 **躺卧式瑜伽**
两个“鳄鱼动作”击退腹部赘肉
- 054 **经络淋巴按摩**
消除身体“阻滞”，代谢增强，腹部也会苗条
- 056 **小贴士**
睡眠呼吸暂停综合征是肥胖的征兆？

- 058 **饮食疗法**
减少内脏脂肪、成功减肥的 7 条基本饮食原则
- 063 **膳食纤维**
低卡路里、抑制饮食过量、增强饱腹感
- 064 **进餐的情绪**
压力是导致暴食的原因，控制食欲反而导致饮食过量
- 066 **五色蔬菜**
加热食用，提高代谢，燃烧内脏脂肪
- 068 **卷心菜**
低卡路里，能吸附内脏脂肪，“细嚼慢咽”是关键
- 072 **橘子**
是清除肝脏脂肪的肌醇含量最多的食物
- 074 **毛豆**
富含大豆皂甙、维生素 B、C，能防止脂肪蓄积
- 076 **青背鱼**
富含 EPA，具有减少内脏脂肪的作用
- 078 **生肉**
脂肪分解酶促进代谢，令脂肪有效转化为能量
- 080 **猪肉**
意外?! 一天 100g，是最强的减肥食材
- 083 **冻粉**
晚餐前食用，能够清除内脏脂肪
- 086 **酸奶**
摄取酸奶，内脏脂肪容易燃烧
- 088 **咖啡**
饭后饮用，会刺激褐色脂肪细胞，提高能量代谢
- 090 **低脂奶**
饭前饮用 200mL，体脂肪减少，肌肉增加，打造易瘦体质

- 092 **雪茶**
中和容易在肠胃中存积的油脂，独有的成分雪茶素可分解脂肪
- 094 **浊醋**
肌肉量增加，同时减少胆固醇和内脏脂肪
- 095 **富氧水**
活化代谢，有效燃烧体内脂肪
- 096 **食用油**
油 = “肥胖”是错误的！用量均衡是关键
- 099 **小贴士**
出汗后更适合喝温茶
- 100 **辅食**
补充饮食中的营养不足，但不是“万能药”
- 102 **小贴士**
燃烧内脏脂肪的“新成分”——肉碱

chapter
4

自制食物

减少内脏脂肪

.....103

- 104 **清爽汤**
消除宿便，减掉脂肪
- 108 **大豆汁**
预防肥胖，燃烧脂肪，降低体脂肪率
- 110 **可可豆浆**
增加肌肉量，燃烧脂肪
- 112 **裙带菜纳豆**
以营养超群的组合减掉胆固醇和内脏脂肪
- 114 **烤杏鲍菇**
膳食纤维捕捉多余的脂肪，防止肝硬化
- 116 **洋葱橘子汁**
抑制脂肪吸收，预防动脉硬化
- 120 **苹果烧酒**
抑制脂肪吸收和生成，用烧酒提高苹果能量

- 122 **辣椒饼干**
辛辣成分有效燃烧脂肪，不必担心食用过量
- 124 **小贴士**
通过断食恢复身心健康
- 125 **豆粕丸子**
胆固醇低，膳食纤维丰富，与蔬菜汤搭配更完美

chapter
5

运用穴位刺激与小物件

减少内脏脂肪

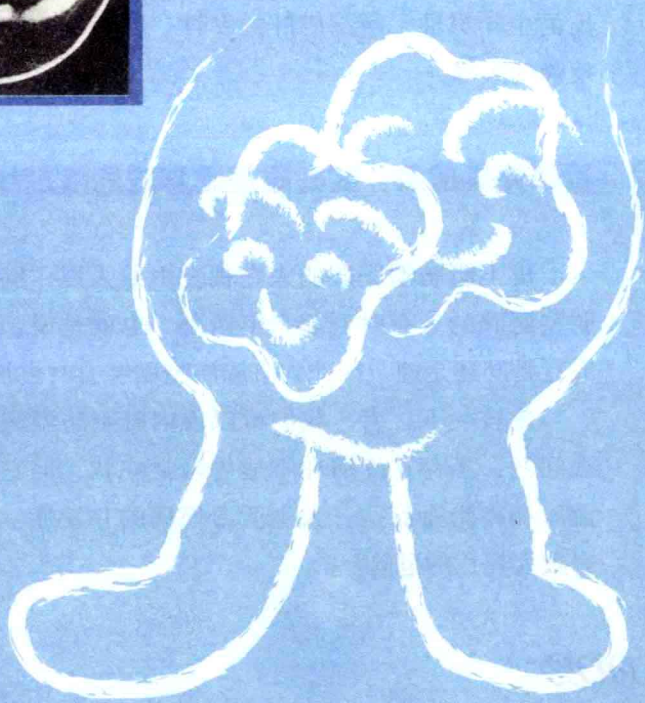
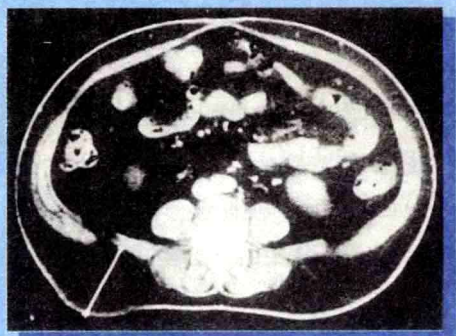
.....129

- 130 **黏米粒·湿布**
刺激肌腱和反射区，增强代谢，燃烧内脏脂肪
- 132 **刺激耳部穴位**
妨碍食欲中枢，消除压力，防止饮食过量，轻松瘦身
- 135 **发带肌肉锻炼法**
两条发带收紧全身，燃烧内脏脂肪
- 138 **半身药浴**
半身浴 + 草药 = “能够出汗的代谢良好的身体”

chapter 1

正确了解三大并发症的诱因

——内脏脂肪



麻痹大意是大敌

不显胖的隐性肥胖、内脏脂肪型
肥胖将引发三大并发症



你的体型是梨型还是苹果型？



实际上，即便人们通常所说的“肥胖”也因为体内脂肪堆积部位的不同而分为两种类型。

第一，脂肪堆积在皮肤下面的是“皮下脂肪型肥胖”。这种类型的脂肪主要堆积在腹部、腰部、大腿和臀部等皮下部位，因此被形象地称为“梨型”肥胖，此类肥胖多见于女性。

第二，以内脏为中心堆积脂肪的类型是“内脏脂肪型肥胖”。这种类型的脂肪主要堆积在内脏周围，腹部胀鼓鼓的，因此被称为“苹果型”肥胖。此类肥胖者的范围较广，可见于体型消瘦，唯独腹部突出的中年男性、腰部肥胖的女性、瘦而能吃的人以及减肥过程中出现反弹的人等。

看似外表苗条，实则隐性肥胖的危险是什么？

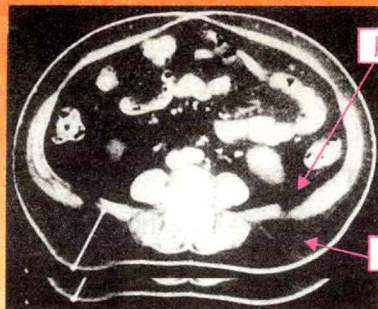


皮下脂肪型肥胖的人在视觉上给人以“胖”的印象，但是内脏脂肪型肥胖的人有时看起来挺苗条。也就是说，从外表很难分辨一个人究竟是胖还是瘦。因此内脏脂肪型肥胖有时也被称为“隐性肥胖”。

比较一下二者，我们可以说内脏脂肪型肥胖的人虽然乍一看没什么问题，不存在疼痛和不适等自觉症状，但它极可能引发糖尿病、高血压和高脂血症这三大生活习惯病的并发症。因此，内脏脂肪型肥胖有致人死亡的危险。

“隐性肥胖”者腹部的内脏脂肪

内脏脂肪型肥胖

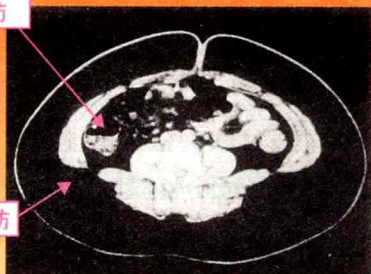


腹腔脂肪

皮下脂肪

这是脂肪紧贴内脏周围堆积的“隐性肥胖”状态。脂肪在悬吊、固定小肠的肠系膜、肝脏、胰脏等脏器之间以及血管周围等处聚集，会引发生活习惯病。皮下脂肪的分布较少。

皮下脂肪型肥胖



内脏与皮肤之间呈黑色的部分就是皮下脂肪层，是摄入人体内的多余能量以脂肪形式聚集储存后形成的。多见于身材肥胖的人或女性。此类脂肪一旦存积很难消耗掉。

与内脏脂肪相关的血常规标准

中性脂肪 (甘油三酯 = TG)

• 47 ~ 149mg/dL

总胆固醇 (甘油三酯 = TG)

• 130 ~ 219mg/dL

HDL 胆固醇

(好胆固醇)

• 男性 37 ~ 63mg/dL

• 女性 47 ~ 69mg/dL

LDL 胆固醇

(坏胆固醇)

• 70 ~ 159mg/dL

还请测量肥胖度 (BMI 值)

衡量肥胖程度的 BMI 值计算公式

BMI 值

$$\text{BMI 值} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身高 (m)}^2}$$

例 体重 65kg, 身高 170cm (1.7m), 则
 $\text{BMI} = 65 \div 1.7 \div 1.7 \approx 22.5$

BMI < 18.5 体重偏低 (瘦)

18.5 ≤ BMI < 25 一般体重 (正常)

25 ≤ BMI 肥胖



本来中性脂肪对人体是必不可少的



当“通过饮食摄取的能量”比“通过运动消耗的能量”多时，多余的能量会变成中性脂肪存积在体内，导致肥胖。但是，因此就认为“中性脂肪 = 肥胖的根源”还为时尚早。

中性脂肪是甘油的三个羟基与三个脂肪酸分子脱水缩合后形成的酯，也叫做甘油三酯，在体内作为“存储用能量”是不可或缺的脂类。

只有一小部分中性脂肪是通过肝脏合成的，90%以上都是从饮食中的肉类等动物性脂肪中摄取的。从饮食中摄取的脂类变成脂蛋白，随血液被送往全身各组织，最终到达需要能量的细胞。

中性脂肪的热效率比蛋白质和糖质好，在体内可以完全被燃烧，每公斤中性脂肪能转化成9 000卡路里的能量。例如，体重60公斤的人的脂肪平均约9公斤。即平时身体中一直存积着81 000卡路里的能量，数字着实惊人。

另外，当中性脂肪作为皮下脂肪存储起来时，能够防止体热外泄，保持体温，如同防寒服一般。皮下脂肪还具有防护垫的功能，能够保护内脏不受外部冲击伤害。

中性脂肪还能够生成消除坏胆固醇（LDL）的好胆固醇（HDL），坏胆固醇增加过度会导致动脉硬化，但由于它是生成体内细胞膜和荷尔蒙的材料，因此好胆固醇和坏胆固醇在人体内的平衡很重要，双方都需要保持一定量。