

一本帮您重塑美体的健康全书!

301

医院 营养 专家

减肥瘦身 一本通

刘英华 李峰 张永 / 主编

 营养大医生开讲

减肥预备课

- ✓ 做好心理预备
- ✓ 减肥趣味测试
- ✓ 会传染的肥胖
- ✓ 双面胰岛素
- ✓ 吹气球游戏
- ✓ 双益合璧

减肥怎么吃

- ✓ 每天一个万能蛋
- ✓ 缤纷蔬果
- ✓ 橄榄油的“六脉神剑”
- ✓ 椰子油的魔法棒
- ✓ 食盐减料五巧板
- ✓ 减肥食谱举例

运动有讲究

- ✓ 运动非乱动
- ✓ 微微一“动”不倾城
- ✓ 运动有处方
- ✓ 运动甲乙问

食疗减肥法

- ✓ 杜坎纤食瘦身法
- ✓ 半食减肥法
- ✓ 素食减肥法
- ✓ 低GI减肥法
- ✓ 水果减肥法
- ✓ 酸奶减肥法



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

双色
印刷

301 医院 营养 专家

减肥瘦身 一本通

刘英华 李峰 张永 / 主编

编委 (按姓氏拼音排序)

曹菊阳	李心洁 (海南医学院第一附属医院)	薛长勇
贾媛媛 (复兴医院)	刘鹿	杨雪艳
蒋鸿琳	刘新焕	于晓明
孔爱景	刘英华	张荣欣
李峰	刘钊	张新胜
李戈楠 (解放军总医院第一附属医院)	欧阳红	张永
李惠子 (火箭军总医院)	彭燕 (北京市房山区良乡医院)	张月红
李婧	邱继红	赵晓
李溪雅	徐庆	赵修畅



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

301 医院营养专家 : 减肥瘦身一本通 / 刘英华, 李峰, 张永
主编. —北京 : 化学工业出版社, 2017.5

ISBN 978-7-122-29493-7

I. ①3… II. ①刘…②李…③张… III. ①减肥-食物
疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 075612 号

责任编辑 : 傅四周
责任校对 : 宋 玮

文字编辑 : 何 芳
装帧设计 : 尹琳琳

出版发行 : 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装 : 大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 13 $\frac{1}{2}$ 字数 232 千字 2017 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询 : 010-64518888 (传真 : 010-64519686) 售后服务 : 010-64518899

网 址 : <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价 : 39.80 元

版权所有 违者必究

PREFACE

301医院营养专家：减肥瘦身一本通

序

随着改革开放后经济水平的发展和水平的提高，餐饮消费和饮食结构发生很大改变，我国居民慢性疾病的发病率急剧攀升。根据国家卫生计生委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告（2015）》，我国肥胖人数不断增加。据估计中国男性肥胖人数约4300万，女性肥胖人数约4600万；全国18岁及以上成人超重率为30.1%，肥胖率为11.9%，比2002年分别上升了7.3%和4.8%；6~17岁儿童青少年超重率为9.6%，肥胖率为6.4%，比2002年分别上升了5.1%和4.3%。超重和肥胖人数增加，随之而来的是脂肪肝、血脂异常、高血压、糖尿病、心脑血管疾病的发病率升高和发病人数增加。肥胖已经成为威胁我国居民健康的“万恶之源”。

一般所指的肥胖为非疾病继发的单纯性肥胖，其发生的主要原因是在日常生活中吃得多、动得少，导致摄入的过剩能量以脂肪的形式储存在人体各个组织，因此减重控制肥胖的关键点就是在日常生活中做到“少吃一点，多动一点”。减重是需要长期坚持、持之以恒的，没有一口吃成的胖子，也没有一天就能成为瘦子。每天亏空一点食物的摄入，同时做到没有难忍的饥饿感，没有微量营养素的不足，一天一天坚持下去，就能重新塑造自我，还您适宜的体重，同时收获健康和快乐。如何做到？这本书给读者提供了策略和细节。

解放军总医院（301医院）营养科日常承担医疗、保健、科研和教学工作，是全国临床营养主任委员单位，全军医学营养专业委员会副主任委员单位。在日常的医疗工作中，该科开设了营养门诊、营养专家门诊、糖尿病联合门诊、肥胖多学科联合门诊、特需专家门诊、儿科生酮饮食联合门诊等，满足各类患者的需求，解决他们的各种营养问题。不少肥胖患者

在门诊接受正规的膳食营养治疗和体重管理，取得了良好的减重效果。本书作者都是在一线工作的医务人员，将她们的经历和经验总结于书中，奉献给读者，希望对减重的朋友有所帮助。

薛长勇

2017年5月

减肥是个经久不衰的话题。特别是在物质生活水平较高的今天，我国居民膳食消费和生活方式发生了巨大变化，超重/肥胖率节节攀升，导致“三高”等疾病上升，使社会各界对控制体重普遍开始关注起来。肥胖本来就是能量摄入和能量消耗的失衡问题，运动消而摄食长，一口一口变脂肪。很多人都是有心减肥、不得其法！要么减肥不到位，自己觉得辛苦，却没什么效果；要么减肥用力过猛，体重是眼睁睁地在体重秤上嗖嗖往下掉了，可是又产生一系列减肥后遗症，什么月经不调、厌食、体重反弹甚至抑郁等，陷入了减肥失衡、身体垮掉的怪圈。

本书汇总了减肥相关的饮食、营养、运动等基础知识，对各种减肥方法逐一进行科学地分析讨论，尽力以科普、幽默的语言将减肥的各种知识呈现在您的眼前，让您轻轻松松收获知识，真正做到一书在手、减肥不愁。本书共设置了九章内容，第一章开门见山，先提示胖友们要做好四方面减肥准备工作，即心理预备、知识储备、饮食必备和运动防备；第二章是减肥相关的事儿，让您初步认识肥胖，知道怎么判断自己的肥胖程度，并了解肥胖都有哪些危害等；第三章是营养学基础知识，让您清楚各种宏量营养素和微量营养素以及益生菌和益生元与肥胖的关系，深刻理解饮食减肥和平衡膳食的要点和意义所在；第四章旨在揭示不同种类食物的营养特点，让您认识到不同食物的作用和区别，明确食物选择的重要性；第五章直视常见的各种减肥方法，使您明白哪些科学可取，哪些陷阱不断，理性对待各种“神奇”的减肥方法，最终掌握减肥真理和大义；第六章则介绍了运动与减肥的关系，涵盖了运动相关概念、运动减肥的优势、常见运动误区和科学运动的方法、运动处方制定等内容；第七章则重点教您怎么合理结合饮食限制（减法）和增加运动量（加法），并根据自身的特点，找

到适合自己的个性化减肥加减混合运算，真正有效、舒适地进行减肥；第八章则罗列了100个减肥中常见的饮食和运动疑问，很多问题笔者在写作前都做了翔实的调研，可以说，您想问的，这里都有，相信有助于解决您关心的减肥问题；第九章主要是减肥食谱的制订原则和一周食谱举例，让您明明白白、科学均衡饮食。由于此书是写给普通大众阅读的科普书籍，内容设定基本上是循序渐进、层次分明的，相信随着您的阅读深入，能帮助您在减肥道路上稳扎稳打、节节胜利！

此外，本书的完成除了本科所有营养专业人员的参与外，还要感谢医院运动医学专家、出版社等同志的无私帮助，在此对他们的辛苦付出一并予以感谢。由于此书是首次出版，编者学识有限，错误之处在所难免，还请广大同仁和读者朋友们一一指出，我们一定认真勘误、进一步完善。希望本书可以为广大减肥者们指出一条比较正确的减肥道路，使他们的生活发生积极、健康的变化，唯愿此书不负君、减肥相伴踏歌行！

解放军总医院营养科

2017年2月

Chapter

第一章

减肥，您准备好了吗

1

- 第一节 做好心理预备 / 2
- 第二节 减肥趣味测试 / 4
- 第三节 明确饮食必备 / 8
- 第四节 完善运动防备 / 13

Chapter

第二章

减肥那些事儿

17

- 第一节 体重、文明和幸福感 / 18
- 第二节 超重和肥胖 / 20
- 第三节 肠道的消化与吸收 / 23
- 第四节 双面胰岛素 / 26
- 第五节 长胖原因探析 / 27
- 第六节 福兮祸所伏 / 29
- 第七节 饥饿与体内平衡 / 31
- 第八节 吹气球游戏——发胖与发炎 / 32

Chapter

第三章

懂点营养学

34

- 第一节 我的诱惑甜蜜而苦涩——
碳水化合物 / 35
- 第二节 拒绝“黑锅”，长胖不光我的错——
脂肪 / 38

- 第三节 选我选我，我最纯洁？——
蛋白质 / 41
- 第四节 双益合璧——益生菌和益生元
的“情缘” / 45
- 第五节 “微”亦足道——维生素与
微量元素 / 46
- 第六节 平衡的艺术 / 51

Chapter

第四章

吃对食物才健康

54

- 第一节 食物七巧板 / 55
- 第二节 食物中的彩虹——不同颜色蔬果
的秘密 / 60
- 第三节 红肉和白肉的纷争 / 63
- 第四节 本是同根生，作用大不同——
牛奶和酸奶 / 64
- 第五节 鱼和人的进化史 / 65
- 第六节 健康的欢乐豆 / 67
- 第七节 酒逢知己病痛多 / 68
- 第八节 坚果的纠结 / 70
- 第九节 橄榄油传奇 / 72
- 第十节 椰子油的魔法 / 74
- 第十一节 众神的饮料——巧克力 / 75
- 第十二节 糖衣炮弹的危险 / 78
- 第十三节 万人迷甜味剂 / 80
- 第十四节 盐多必失 / 81
- 第十五节 潜伏者游戏——看不见的
盐和油 / 83
- 第十六节 食物吃对不垃圾 / 85

Chapter

第五章

食疗减肥法面面观

88

- 第一节 断食减肥法 / 89
- 第二节 杜坎纤食瘦身法 / 90
- 第三节 半食减肥法 / 92
- 第四节 素食减肥法 / 93
- 第五节 低GI 减肥法 / 95
- 第六节 OMEGA 减肥法 / 97
- 第七节 酸奶减肥法 / 98
- 第八节 牛奶减肥法 / 99
- 第九节 水果减肥法 / 101
- 第十节 茶减肥法 / 103
- 第十一节 辣椒减肥法 / 104
- 第十二节 喝水减肥法 / 105
- 第十三节 碱性减肥法 / 107
- 第十四节 巧克力减肥法 / 110
- 第十五节 咖啡减肥法 / 112
- 第十六节 酵素减肥法 / 113

Chapter

第六章

运动减肥，看上去很美

116

- 第一节 运动的概念和分类 / 117
- 第二节 运动减肥的优势和益处 / 119
- 第三节 运动非乱动，自欺不成功 / 120
- 第四节 微微一“动”不倾城 / 122
- 第五节 运动监测和评估 / 124
- 第六节 外行了吧，运动还有处方 / 125

Chapter

第七章

减肥到底该做加法 还是减法

128

- 第一节 加法与减法 / 129
第二节 怎么吃才健康 / 129
第三节 怎么练合适 / 132
第四节 找到适合自己的加减混合运算 / 138

Chapter

第八章

减肥博学好问

144

A 饮食超爱问 / 145

- Q1. 限制饮食减肥时容易饿怎么办? / 145
Q2. 减重是不是少喝水就行了? / 146
Q3. 怎样在减肥的同时保证皮肤的光泽? / 146
Q4. 有没有减肥同时胸围不缩水的好办法? / 146
Q5. 患有胃溃疡怎样健康有效地减肥呢? / 147
Q6. 吃主食容易发胖是吗? 减肥是要控制主食, 那不吃粮食或少吃就行了吗? / 147
Q7. 运动前后饮食有什么讲究吗? / 148
Q8. 听朋友说轻断食减肥法BBC纪录片都报道了, 这个靠谱吗? / 149
Q9. 喜欢在压力大下暴饮暴食怎么办? / 149
Q10. 我家孩子是个小胖墩该怎么办? / 150
Q11. 爱吃土豆会不会胖成土豆? / 150
Q12. 听说喝汤减肥, 是不是少吃或者不吃肉, 喝肉汤就行? / 151
Q13. 孕前肥胖对胎儿有影响吗? / 152

- Q14. 孕期体重增长过快怎么办？有何不良影响，可以
减肥吗？ / 152
- Q15. 超重孕妇怎么运动才安全？ / 152
- Q16. 减肥过程中会出现营养不良吗？怎么判断相关问题？ / 153
- Q17. 老年人超重也需要减肥吗？ / 153
- Q18. 少量多餐对减肥比较好吗？ / 153
- Q19. 巧克力和咖啡有助于减肥吗？ / 154
- Q20. 减肥时管不住嘴咋办？ / 154
- Q21. 低能量饮食的标准是什么？ / 154
- Q22. HDL 和 LDL 是什么意思？ / 154
- Q23. 我BMI正常，但一个朋友超重了，她就一定是肥胖
而我没问题是吗？ / 154
- Q24. 喝牛奶就会拉肚子，正好能减肥，这种办法好吗？ / 155
- Q25. 管饱又长不胖的低能量食物有哪些？ / 155
- Q26. 减肥过程中的饮食，应该要重视食物的量还是质？ / 155
- Q27. 狼吞虎咽真的比细嚼慢咽要容易发胖吗？ / 155
- Q28. 检查说我基础代谢低，这是什么意思？低了就容易长胖吗？ / 155
- Q29. 盐吃多了也会发胖，是真的吗？那么一天应该吃多少呢？ / 156
- Q30. 有哪些食物是减肥时绝对不能吃的呢？ / 156
- Q31. 降低食欲的方法有哪些？ / 156
- Q32. 白米和糙米有什么差别？ / 156
- Q33. 真的有只喝水也会胖的体质吗？ / 157
- Q34. 减肥可以不吃早餐吗，或者少吃一顿？ / 157
- Q35. 一天三餐怎么分配比较好？ / 157
- Q36. 外出就餐时如何避免摄入过量？ / 157
- Q37. 平时做饭时应该注意什么？ / 158
- Q38. 减肥时是不是只要能耐受，吃得越少越好呢？ / 158
- Q39. 为什么喝酒会发胖？ / 158
- Q40. 吸烟和肥胖有关系吗？ / 158



c o n t e n t s

- Q41. 睡眠和肥胖有关系吗? / 159
- Q42. 哪些饮食习惯易诱发肥胖? / 159
- Q43. 什么是中心性肥胖和全身性肥胖? / 159
- Q44. 怎样称体重比较准确呢? / 160
- Q45. 为什么减肥会反弹? / 160
- Q46. 为什么胖起来容易瘦起来难? / 160
- Q47. 中年发福怎么防治呢? / 160
- Q48. 更年期发胖, 罪魁祸首只是雌激素吗? / 161
- Q49. 胖的人不容易老年痴呆, 是真的吗? / 161
- Q50. 糖尿病和肥胖的相关性有多少? / 161
- Q51. 听说胖的人容易得癌症、冠心病、高血压, 寿命短, 但又有
人说胖的人活得久, 究竟是怎样? / 161
- Q52. 减肥时容易掉头发是怎么回事? / 162
- Q53. 减肥期要不吃或少吃哪些食物? / 162
- Q54. 听说女性节食减肥不当会闭经、内分泌失调, 是真的吗? / 162
- Q55. 肥胖的人或者减肥时容易便秘怎么办? / 163
- Q56. 常见低能量水果有哪些? / 163
- Q57. 晚餐只吃水果的话也会发胖吗? / 163
- Q58. 为什么有人说减肥时吃地瓜、南瓜和土豆代替主食好呢? / 163
- Q59. 为什么有人说减肥期间要经常吃香蕉呢? / 163
- Q60. 减肥后容易骨质疏松是真的吗? / 163
- Q61. 哪些食物有助于改善骨质疏松症呢? / 164
- Q62. 减肥和维生素有啥关系? / 164
- Q63. 富含脂肪的肉, 氽烫后再食用就没事儿了吗? / 164
- Q64. 反式脂肪和饱和脂肪是一回事吗? / 164
- Q65. 为什么减肥时要常吃燕麦片或一些粗粮? / 164
- Q66. 一天的能量摄入可以低于1000kcal吗? / 165
- Q67. 只要做好饮食调整的话, 就可以减轻体重吗? / 165
- Q68. 为什么已经吃得很少了, 却还是瘦不下来? / 165

- Q69. 若想减肥, 最晚几点前应该结束用餐? / 165
- Q70. 想增加肌肉, 一定要摄取蛋白质吗? / 165
- B 运动甲乙问 / 166**
- Q71. 什么运动减肥肉? / 166
- Q72. 什么运动长肌肉? / 166
- Q73. 怎么判断是中等还是轻体力活动? / 166
- Q74. 肥胖者运动中关节疼痛怎么办, 又想运动又想保护膝关节应该怎么做? / 166
- Q75. 如何改变静坐少动的生活方式? / 167
- Q76. 运动时间应该怎么安排合理? / 167
- Q77. 对于爱好晨跑的人应该注意什么? / 167
- Q78. 对于爱好夜跑的人应该注意什么? / 168
- Q79. 日常生活中的体力活动对减肥有帮助吗? / 168
- Q80. 参加多少运动才能获得健康益处? / 168
- Q81. 有氧运动和抗阻运动有何区别? / 169
- Q82. 运动会增加食欲吗, 如果增加的话那岂不是白费劲? / 169
- Q83. 如何燃烧、利用更多身体脂肪? / 169
- Q84. 肥胖者参加多少运动才能保持减肥效果? / 169
- Q85. 穿上减肥衣再做运动, 能事半功半瘦得更快吗? / 170
- Q86. 减肥没时间运动怎么办? / 170
- Q87. 腰疼时, 应该如何运动? / 170
- Q88. 超重孕妇该如何运动才安全? / 170
- Q89. 爬楼梯运动有助于孕妇顺产是真的吗? / 171
- Q90. 产后减肥做什么运动好? / 171
- Q91. 老年人减重做什么运动既有效又安全呢? / 171
- Q92. 我天天行走2万步, 为什么减肥效果还是不明显呢? / 171
- Q93. 什么运动有助于减肚子, 仰卧起坐, 还是呼啦圈? / 172
- Q94. 听说按摩可以减肥, 哪里不要减哪里, 有这么神奇吗? / 172
- Q95. 运动强度越大, 流的汗越多, 减肥效果越好吗? / 172



c o n t e n t s

Q96. 早上运动会引起低血糖吗, 晚上运动会影响睡眠吗? / 172

Q97. 冠心病患者是否需要静养而不该运动? / 173

Q98. 高血压患者运动后会不会血压更高、更危险? / 173

Q99. 运动可以改善忧郁症吗? / 173

Q100. 运动是否有助于降血糖和血脂? / 174

Chapter

第九章

减肥食游记——
食谱举例
175

第一节 减肥食谱制订原则 / 176

第二节 男女一周减肥食谱举例 / 176

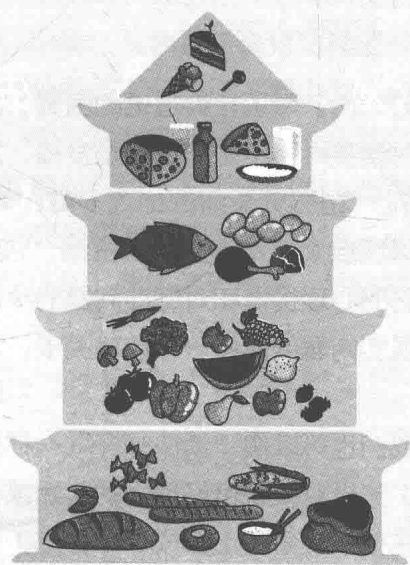
附录

185

附录一 食物的血糖生成指数 / 186

附录二 常见食物能量和营养成分 / 189

参考文献 / 200



第一章

减肥，您准备好了吗

第一节

做好心理准备

一、肥胖不美，调整心态

在物质还比较贫瘠的年代，母系社会追逐的图腾、盛唐时代追求的偶像，无一不都是丰腴的形象，那时候长得胖不是病态而是发福、富态，心宽体胖一时成为上层社会幸福的标准。可是，在历史长河的绝大多数时候，以赵飞燕为代表的“燕瘦”审美文化一直是中华民族女性审美文化的主流，包括我们现在所处的21世纪。那么，当您终于克服减肥的心理畏惧和对肥胖问题的冷漠，下定决心要减肥的那一刻，关于减肥与心理的现实问题依然像一个游戏关卡，您真的准备得万无一失，可以闯过所有关卡吗？

肥胖不是犯罪，但我们也可以像“读心神探”一样借鉴一下专业人士的心理分析方法——在孩童时期，父母对孩子良好行为的奖励或不良行为的惩罚多以提供或剥夺美味食品为主，这在孩子的心理上形成了一种定势：若要赢得父母的抚爱赞扬或避免处罚，就要“多吃”。结果这类家庭的孩子往往进食量大，进食速度快，加上孩子自控力差，天生爱吃淀粉多的甜食，吃零食多，因而摄入的能量高于身体需要量，长年累月，大量的能量在体内转化为脂肪储存起来，导致肥胖。不难理解的是，儿童和青春期肥胖往往会导致社交障碍，这一方面源于此刻无论身体、心理都处于生长发育期，周围的同学朋友都正是喜欢开玩笑、取外号什么的年纪，什么“肉球”“球球”“胖墩”之类的也就罢了，还有更难听的。同时各种晚会、表演之类的机会大多也都和胖子们无缘，很容易引起胖娃娃们焦虑、社交障碍等心理性疾病。此时特别需要家庭、社会的精神—心理支持，特别是专业的心理医疗救助。值得注意的是，一般人是焦虑、沮丧、抑郁时食欲降低，食量减少；而肥胖者在情绪低落时吃得更多，甚至通过暴饮暴食来缓解压力等不适刺激，并引发罪恶感而陷入恶性循环中，慢慢堕入肥胖的无底深渊。既然肥胖破坏了外在美就得减肥，尤其是青春期女性。虽然第二性征的重要部分之一就是皮下脂肪增厚，这是为成年后受孕、生育所做的物质准备，但此时若体重增加过快或对这种生理变化不适，以及对苗条和“骨感美”身材的过度追求，往往使得她们在减肥问题上走上极端。2001