

美国《预防》杂志女性时尚健康丛书

Fight Fat

战胜肥胖

成功减肥手册

[美] 艾丽萨·鲍曼 《预防》杂志编辑部/编

《预防》杂志
全球每月发行超过
12,000,000 册
美国最具影响力的时尚健康杂志

世界图书出版公司



健康新生活

JIANKANGXINSHENGHUO

003

战胜肥胖

成功减肥手册

[美] 艾丽萨·鲍曼 《预防》杂志编辑部/编

张伟 甄丽艳/译

Fight Fat

美国《预防》杂志女性时尚健康丛书

世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜肥胖: 成功减肥手册 / (美) 褒曼, 美国《预防》杂志女性健康图书编辑部合编; 张伟, 甄丽艳译. - 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2002.1

(美国《预防》杂志女性时尚健康丛书)

ISBN 7-5062-5250-3

I. 战… II. ①褒… ②美… ③张… III. 女性-减肥-通俗读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 084973 号

Fight Fat: Secrets to Successful Weight Loss

Copyright©1998 by Rodale Press, Inc.

Illustrations Copyright© 1998 by Gayle Kabaker, Narda Lebo, and Tom Ward

Published by arrangement with Rodale Press, Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

Simplified Chinese Translation Copyright© 2001 by Beijing World Publishing Corporation.

All rights reserved.

书 名: 战胜肥胖 (美国《预防》杂志女性时尚健康丛书)

著/译者: [美] 艾丽萨·褒曼 美国《预防》杂志女性健康图书编辑部 合编 张伟 甄丽艳 译

出版策划: 王小民 谢 婷

责任编辑: 杜丁丁 审 校: 张军荣

封面设计: 卢 罡 技术编辑: 刘 凌

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司 电话 64038342
(北京朝内大街 137 号 邮编 100010)

销 售: 各地新华书店和外文书店

印 刷: 北京京丰印刷厂

开 本: 850×1168 1/32 印张: 11.5

字 数: 226 千字

版 次: 2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

版权登记: 图字 01-2001-4692 号

ISBN 7-5062-5250-3/R·105

定价: 22.00 元

世界图书出版公司北京公司已获得 Rodale Press, Inc. 授权在中国大陆独家出版发行

版权所有 翻印必究

目 录



第一部分 生活中注意控制脂肪

告别节食	2
最好的节食法是不节食	
脂肪报告	13
女性的体型是如何被塑造的	
谁之过?	26
根据家庭遗传判断你的身体	
完美的体重	41
不同时代的体型——过去和未来	
数字方案	54
合理的体重和测量	



第二部分 食物与你

为什么我如此饥饿	74
食欲的触发器	
食欲, 走开吧!	82
如何培养吃低脂食物的习惯	
少食多餐	92
健康生活方式的来源	
瘦身从早上开始	104
减肥冠军的早餐	
吃不含脂肪的零食	117
如何选择健康零食	
低脂肪的午饭	129
远离家庭的午饭策略	
低脂肪晚餐	135
让自己高兴也让别人满意的饮食方案	
把节食带到餐馆里去	150
外出就餐的策略	

敢吃甜食吗?	164
13 种可以接受的方法	
留意饮料问题	173
热量和脂肪太容易被吞下去了	
假日里应注意的问题	186
27 项明智的建议	
妇女的饮食计划	202
特殊情况下的饮食策略	



第三部分

为你的脂肪燃烧系统添加燃料

运动现在时	230
让运动成为一次小小的冒险	
理想的体重	244
体能训练为什么能产生奇迹	
最大量地消耗脂肪	262
消耗热量的 50 种方法	



第四部分

把自己想像得很苗条

安慰食品	284
使情绪最好和最坏的食物	
受压力折磨的人们	297
节食失败的真正原因	
阻止破坏因素	310
回避 4 条最普遍的减肥圈套	
有动力做起来就容易	321
一个能使你持之以恒的方法	
时间与体重	332
需要时间和耐心的明智减肥计划	
面对餐盘	346
达到目标的心理技巧	

食 节

饮食与营养



脂肪是人体必需的营养素，但摄入过多会导致肥胖和心血管疾病。因此，在日常生活中应注意控制脂肪的摄入量。

一方面，应选择健康的脂肪来源，如橄榄油、坚果等。另一方面，应避免摄入过多的饱和脂肪和反式脂肪。

第一部分

生活中注意

控制脂肪

摄入与代谢

脂肪是人体必需的营养素，但摄入过多会导致肥胖和心血管疾病。因此，在日常生活中应注意控制脂肪的摄入量。

告别节食

最好的节食法是不要节食

妇女们为节食主义所误。节食主义者让我们摒弃食物的色香味所带来的快乐，让我们去注意到食物只会给身体增加脂肪。于是我们看见蛋糕就想起肥腰；看见鸡腿，想起丰臀；看见奶酪，想到粗腿。

带着这样的有色眼罩、眼镜，我们就会习于算计，这一片蛋糕，加上今晚的有氧运动减去明天的早餐就等于一个还算过得去的肚子和大腿。这种有色眼镜，我们年少时期就开始习以为常，以后就摘不下来。但是如果我们要减肥成功，我们必须舍弃这种有色眼镜。《战胜女性脂肪细胞》一书作者、旧金山营养学家戴伯拉·沃特豪斯说过：“虽然我们认为节食可以暂时让我们变瘦，但从长远眼光看，节食只能让我们变得更胖。”

节食确实令人肥

根据亚特兰大卡路里控制中心的报告，进行节食的女性

平均每三年就要重新开始一次。她们有的尽力弃绝“有害”食物，诸如巧克力、蛋糕、黄油、啤酒和牛排；有的严格地限制自己只吃菜汤、水果和蛋类食品；有的甚至干脆经常不吃饭，或大幅度削减热量。但不管怎么做，结果都一样：她们跟自己较劲，直到体重减轻，然后又开始像往常一样吃喝起来。

你也许会认为这样节食，女性肯定会变瘦，但事实上她们因此却胖了。70年代中旬，20岁以上女性肥胖患者占26%（根据“都市生命保险公司”的身高体重标准，肥胖患者即体重超过正常标准20%者）。到90年代初期，肥胖患者上升到了35%。可见，节食基本上无效。靠削减食物热量减肥的人们中有一半的人在一年内又恢复了甚至超出了原来的体重。有更多的人在较长时间内恢复体重。波士顿健康职业学院副教授兼马萨诸塞医学院专攻减肥的饮食治疗师苏·卡明斯说：“减了肥的女性，有95%在5年内又恢复了体重。”节食为什么失败。研究发现有如下原因。

1. 节食会增强脂肪细胞吸收力。每个女性有大约300亿个脂肪细胞。这些细胞的规模和数量能够增加到1000亿左右。节食会加速其增长过程。专家说：“使脂肪细胞饥饿，只能提高其吸收脂肪的能力。节食的作用其实是给脂肪细胞进行健身训练：增强脂肪细胞储存和接收新脂肪的能力，甚至在有些情况下，还加大其数量。何以这样呢？进化使然。脂肪细胞过去的进化是为了让人度过饥饿时期。在节食状态下脂肪细胞的反应就如同饥饿时期一样。它更牢固地抓住已有的脂肪，同时，在节食结束后，更主动地去截取新的脂肪。

2. 节食会让体内消化酶紊乱。体内细胞产生酶，这是一



女性之间

她不节食了反倒减了肥

辛迪·奎亚特是马萨诸塞州弗莱明汉姆郡的一位旅游代理，2年前停止了节食，代之以体育锻炼，成功地减掉70磅体重。下面就是她的故事。

真该把“节食”这个词从字典中删除，节食不起任何作用。

我从大学二年级就开始与肥胖做斗争，什么方法都试过——减肥中心、套餐盒饭、减肥饮料以及节食等等。每种节食方法都曾经带来一线希望、一种迅速而容易的减肥承诺，所有办法也都曾一度有成效。但很快就会滑回去，体重恢复往日，甚至反而令人沮丧地再增加一些。

大学毕业后不久，我简直胖到底了，比以前任何时候都胖。我简直不敢看镜子。我恨自己，我感到绝望。我知道必须做点事情以改变自己。我结束了不愉快的交往，重新找一份工作，并决定做些事来减轻体重。既然种种节食计划对我不起作用，于是我寻求一种新的战略：我参加了体育馆中的活动。

相信我吧，以我的体重，到体育馆锻炼并不容易，一开始我做不了什么，但我坚持下去并逐渐好起来。体重开始下降。现在我每周去五次，并逐渐有瘾了。

当我开始认真对待体育锻炼时，我的生活就步入了正轨。我吃得好了，进食中少了脂肪，多了蔬菜。

如今我如果吃一个快餐汉堡包，肚子就不好受。我吃的蔬菜非常丰盛。我发现一点变化也可以积少成多，比如吃三明治时，能减掉一些黄油和奶酪则减掉一些；能吃两片比萨饼就不吃五片。

减肥，就象生活一样，全在于选择。如果我选择一块糖作为一次零食。那么我就决定当晚正餐时少吃一点。如果我不想去体育馆了，那么我就决定当天少吃一些。如果我确实有一天吃了很多，我就会告诉自己：“没什么，这只是一年 365 天中惟一的一天。”

减轻了 70 磅，却增加了无穷的精力，我感觉真是妙极了。我再也不去节食了。别再沉迷于那些禁食性的节食观念，重新武装自己，停止节食吧。

种极微小的蛋白分子，不同种类的酶帮助身体消耗或者储存脂肪。节食会增加用于储存脂肪的酶的数量，同时减少消耗脂肪的酶的数量。

3. 节食会减慢你的新陈代谢速度。节食，你冒着营养缺乏的危险，因为营养的吸收与卡路里（热量）的吸收息息相关，降低热量吸收会引起一系列复杂的连锁反应，最终将导致新陈代谢系统停止消耗卡路里。所以当一开始削减卡路里时，虽然可能会减少体重，但最后体重却很难减少。然后当你开始正常吃饭进食时，新陈代谢系统往往得需要一段时间恢复正常速度，于是你的体重反而会增加。

4. 节食会加强逆反心理。你越是注意可以吃什么，不可以吃什么，你越是有被剥夺的感觉，苏珊·奥尔森博士这样



生活案例

她怎样摆脱那种“大肚饿汉症”

安妮塔·史密斯可称得上是某种职业节食家。她现在的战略是在每周工作日内限制饮食以便在周末时大吃一通。工作日内典型的食谱：早餐：干面包加咖啡；午餐：一大盘沙拉；晚餐：鸡肉或鱼肉加蔬菜和大米。但星期五、六、日晚上她通常下饭店大吃大喝一通。安妮塔不仅没有减肥，体重反而逐渐升高了一些。她的问题究竟出在哪里？

安妮塔不仅是一个职业节食家，还是一个标准的节食者。工作日内限制热量和脂肪，然后在周末大吃大喝是标准节食者典型的做法。这也正是节食失败的诸多原因之一。

安妮塔整周吃得过少，当然周末就会吃的过多。以她的早餐为例，整个是由碳水化合物构成。热量过低，3个小时就会消耗殆尽。结果是，不到中午就已饥饿难耐。午餐的沙拉由于含有纤维，好象还能填饱肚子，但仍然是热量很低。甚至她“健康的”晚餐也不能弥补白天的消耗。于是随着周末的临近，安妮塔越是企盼着真正渴望的——更多的热量和脂肪——于是她就会沉迷于各种各样高脂高热食物。结果是，一周来的“良好”表现不能有任何回报——全被短短的周末3天给毁了。

如果她算一下整个一周消耗的热量，肯定会发现自己摄取的热量多于消耗。这就是为什么她不能减肥，反而长胖的原因。

安妮塔总是去饭馆大吃大喝也是问题之一，因为在饭馆她通常很少对吃什么加以控制。就象所有其它标准节食者一样，总是把出去吃饭当做一番庆贺而不是普通的一顿饭，因此她常常会吃下去一些她在家里绝对不会吃的东西。

安妮塔应该在平时更合理地安排膳食，就会有更多控制力，在餐馆也会更明智地点菜。当然在这里她也需要进行削减，从头至尾的大吃大喝不会有助于她减肥。如果她能在饮食中加入低脂而不是无脂食物，且在工作日内又不是如此严格地限制热量的话，她就能把周末的渴求压缩到最低，并且具备足够的意志力去抵抗甜食和香味的诱惑，不吃或少吃这些东西。另外若能把周末当成 2 天而不是 3 天，也是对她有好处的。

这样的话，体重就会逐渐下减，即使减得不象冰淇淋消融得那样快，但毕竟会越减越少的。

佛朗卡·阿尔芬 营养博士

北卡罗来纳州德尔汉姆·杜克（公爵）大学

饮食与健康中心营养学主任

说。她是西雅图的一位临床心理学家，也是体重控制方面的顾问，著有《远离肥胖：成功减肥》。结果就是你逆反了，本应少吃一点儿所谓“坏事物”，你却大嚼大咽地吃过了头儿。奥尔森博士说，“如果明天你打算节食，今晚可能先要

战胜肥胖

把自己填饱。”这种大吃让你吞下了比常规状态下不节食时更多的食物，也让你的身体储存起更多的脂肪，而正常情况下，如果你把同样多的热量均匀分散在一天的进食中，就不会这样。沃特豪斯说：“在几个小时内身体不能消耗的热量就会转化成脂肪。”

5. 节食难以持久。要取得减肥成效并保持长久，你就要终生改变进食和锻炼的习惯。但是节食的概念本身只意味着暂时的剥夺。因此，虽然你减了几磅体重，然而，一旦你恢复平常的饮食习惯，体重也随之复原。“不能持久的办法，就是无效的办法。持久是最重要的。”佛朗西斯·伯格这样说。他是一位注册营养师、比达考安大学医疗学与健康学副教授，著有《减肥的健康风险》一书。

节食不仅阻止你的减肥计划，而且还会影响健康。限制食欲引发精神紧张与焦虑。节食会使你丢掉精神的敏锐力。比如计算慢，以致于经常丢三拉四，遇事反应迟钝。甚至最轻微的热量限制也会导致维生素缺乏，从而引发疲劳。快速的减肥甚至让你心绪不宁。

非节食的战胜肥胖计划

虽然节食确实不起作用，但你不必烦恼。只要放弃节食，你就可以踏上一条更方便而行之有效的节食途径了。与突击式的节食减肥计划所不同的是，“战胜肥胖”计划使你终身受用地、巧妙地战胜脂肪细胞并降低食欲。它还帮助你学会利用食物，锻炼甚至聪明才智来让你的身体在三个方面消耗更多的脂肪与热量。

1. 休息减肥。你的身体消耗卡路里来完成的每日的呼

吸、吞咽及供血之类日常活动的速率称为新陈代谢率 BMR (Basal Metabolic Rate)。BMR 会随着年龄增长放慢活动。但战胜肥胖计划将提供无数途径强化这个重要的热量消耗机能(系统)。

2. 运动减肥。即便是轻微的动作，如登楼梯、刹车、甚至是弯腰拾起件衣服，每次只要你运用肌肉，你肯定就消耗了热量，并且其速度超过正常新陈代谢率。“战胜肥胖”计划为你提供了一些行之有效的锻炼方式，这些锻炼方式能够很容易地融进你既便是很忙乱的日常计划中。

3. 消化过程也能减肥。是的，消耗热量只是为了消化食物，有些食物消化起来比其他食物更能消耗热量，“战胜肥胖”计划为你提供这类食物。

在此你还能获得一些精神方面的策略，帮助你终生坚持这一“战胜肥胖”计划，以使你成功减肥且不反弹。根据最新研究，这项计划主要涉及到六条减肥基本原则。这六个原则贯穿本书各部分。

想吃什么就吃什么

妇女们可以在自己的车上贴上“想吃什么就吃什么”字样的标签，奥尔森博士说。妇女们特别注意食物的“好”与“坏”，这实际上影响了其减肥效果。她说，过分注意所谓的“好”与“坏”食物，会使我们更热衷于“坏”事物，也正因此在我们的“战胜肥胖”计划中，没有所谓“坏”食物。当然你也需要削减一定的脂肪摄入，但你不必因此舍弃自己喜欢的食物。战胜肥胖实际上要求你把自己最珍爱的油性食物加入你的食谱中，同时削减那些你并不太注意的多油食物中的脂肪含量。

战胜肥胖

早吃多餐

与其他减肥方法不同的是，这项计划让你多吃而不是少吃。“每日多餐有助于你的新陈代谢，”帕特里西亚·沃尔曼博士这样说。她是人类营养学副教授、南卡罗来纳州罗克黑尔市的温斯罗普大学人类营养系主任。“如果你按常规吃饭，每日三餐，你就不大可能会因为饥饿而去大吃大喝的”。在我们这个“战胜肥胖”计划中，你需要吃早、中、晚餐，还要加餐，甚至需要加甜点。

轻松锻炼，成功减肥

身体本身就需要运动，但运动过量，也可致胖。超负荷运动会消耗体内的铬元素含量，铬元素用于平衡血糖。铬元素的缺乏会相应增加体内胰岛素含量，从而让人感到饥饿难耐。同时，由于过量锻炼让人感到难受，也许你锻炼一时还可以，但你终将会放弃，就像放弃节食一样。但是我们坐着不动，又怎能消耗多余的热量呢？这个“战胜肥胖”计划，要求你自己设计出非常舒适的锻炼方式和计划。其舒适程度让你没有籍口不练。很简单，就像你可以站起来走上 10 分钟那样简单。

练练举重

体内 50% ~ 90% 的热量要靠肌肉消耗。举重练习可以增强肌肉，从而加快新陈代谢。当然你不用每天花时间去体育馆跟一群壮实的男人们一块儿汗流浹背。“战胜肥胖”计划为你制订一个举重练习，只需要在家里做做哑铃，且一个星期也不过花上一个小时。