

日常饮食与健康系列

柴瑞震 编著

人民卫生出版社

日常饮食的减肥妙用

科学
减肥



日常饮食与健康系列

柴瑞震 编 著

日常饮食的减肥妙用



——科学减肥



0303763

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常饮食的减肥妙用——科学减肥/柴瑞震编著.
—北京:人民卫生出版社,2004.

ISBN 7-117-05877-3

I.日… II.柴… III.减肥-食物疗法
IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125163 号

日常饮食的减肥妙用——科学减肥

编 著:柴瑞震

出版发行:人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址:(100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址:<http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷:北京市卫顺印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:7.625

字 数:149 千字

版 次:2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-117-05877-3/R·5878

定 价:12.00 元

著作权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

随着现代物质生活水平的不断提高,生存环境的极大改善,生活方式的更新改变,饮食结构的不断发展变化,越来越多的人处于营养过剩和运动不足的状态,其中有些儿童过度受宠,营养过剩,摄入大于消耗,使肥胖人口日益增多,肥胖病随着物质文明的发展蔓延开来。“肥胖是疾病的温床”,它可使循环血量不足,加重心脏负担,而易发高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症、脂肪肝、动脉粥样硬化、中风、胆石症等。减肥是个需持之以恒的过程,而不是以节食的方式就可达到理想的减肥目的,信奉不吃就能够使身材苗条,是减肥的误区。

几千年前,中国传统医学就很重视“医食同源”、“药膳同功”,以食医结合,来达到对某些疾病的防治目的。本书就是通过日常饮食的妙用,科学合理的饮食疗法,配合药膳效方,以及采取减肥措施,达到减肥的效果。减肥的目的应该是达到身体健康,必须查寻肥胖的原因,才能对症治疗,根据消耗量决定摄入量,合理平衡膳食,以达到营养平衡,配合一些适宜减肥的体育运动。所以,减肥不单单是为了苗条和美,为减肥而减肥,这是减肥的盲区和误区。本书撰写的内容,集食疗和药膳知识为一体,融知识性、实用性、科学性于一炉,完全符合国际制定的统一减肥疗效标准,所采用的调理饮食的方法,不是通过抑制食欲或引起腹泻的方式,而是采用减轻体重且不降低体力,高效低毒的减肥办法,既增强了体质、促进了健康,又延年益寿,并造福于后代。

我的学生柴瑞震医学博士,编著医学论著甚丰,笔耕不辍,先后编著出版了《中国中西医结合内科学》、《妇产科学》、

2008/01

日常

饮食

的

减肥妙用

《现代内科急症》等 28 本医学书籍；参编出版了《中国中医药最新研创大全》、《当代中国名医论坛》等 30 本医学书籍；在国内外医学杂志发表学术论文及科普文章 150 余篇，并对饮食养生方面的内容也有较深入的研究，真是后生可畏。在本书即将出版之际，故乐之为序。

刘燕池

2003 年 11 月

刘燕池，教授、主任医师、博士生导师，北京中医药大学基础医学院顾问、原院长，北京中医药大学基础理论研究所所长，享受国务院专家特殊津贴。

前言

随着医学科学的迅速发展,人们对现今文明病和富贵病的发生因素及死亡原因如肥胖已日益重视并采取积极的预防措施。社会经济的快速发展和人民生活水平的不断提高,使肥胖的人越来越多,队伍越来越壮大。预测全球到2020年,因肥胖死亡的人数,将由目前的300万人增加到500万人,我国的肥胖人口约7000万左右,约占总人口的5.4%,而且肥胖患者年龄越大,导致的疾病就会越多,而且死亡率及并发症的发病率也会大大增加。所以,人们期盼着能用自然疗法和现代医学返朴归真的方法减肥和治疗肥胖症。追求无任何毒副作用的疗法,自然会给减肥研究带来意想不到的新突破,给肥胖症患者带来又一新的希望。“科学合理减肥”的饮食方法为坚决摒弃突然性的节制饮食、不良的膳食习惯或药物减肥,必须把握“膳食平衡和出入平衡”的原则。本书就是以中医药基本理论为基础,通过辨证论治,结合现代医学的药理分析,利用现代科学的知识和方法,使用日常饮食的新鲜蔬菜、瓜果、食物及中医药,为肥胖患者设计了科学合理的配餐,寓肥胖症的防治于日常饮食之中。全书将四季时令减肥配餐、食物疗法和药膳效方应用于肥胖症及其并发症糖尿病、高脂血症、高血压病、动脉粥样硬化、冠心病、脂肪肝、便秘等的防治中,明确了科学合理地应用日常饮食、食疗和药膳减肥的思路,强调减肥是为了健康而减肥,绝不仅仅是为了身材美和靓丽才减肥,使人们走出减肥的误区,以提高全民健康的素质,提倡健康的饮食生活方式,提高生存质量,防治文明病和富贵病的发生,走向健康长寿之路。希望本书中介绍的日常饮食减肥食

日常

饮食

的

减肥妙手

疗配方能对读者有所帮助,使其在减肥的过程中,得到最大的收益。

柴瑞震

2003年11月

目录

日常饮食的 减肥妙用

第一部分 第二部分

引言	1
日常蔬菜瓜果减肥饮食	12
1. 黄瓜	12
2. 苹果	13
3. 香蕉	14
4. 白萝卜	14
5. 西红柿	15
6. 南瓜	15
7. 苦瓜	16
8. 冬瓜	16
9. 山楂	17
10. 胡萝卜	17
11. 白菜	18
12. 芹菜	18
13. 菠菜	19
14. 泡菜	19
15. 茶	20
16. 绿豆芽	21
17. 红薯	21
18. 槟榔	21
19. 茄子	22

第三部分

- | | |
|------------------|----|
| 20. 鲜荷叶 | 22 |
| 21. 燕麦 | 23 |
| 四季配餐 | 24 |
| 一、春季减肥配餐 | 25 |
| 1. 豆芽芦笋豆腐汤 | 27 |
| 2. 白萝卜面丝汤 | 28 |
| 3. 八宝醪糟汤 | 29 |
| 4. 炒红薯丝 | 31 |
| 5. 糖醋熘大白菜 | 32 |
| 6. 凉拌苦瓜丝 | 33 |
| 7. 面粉拌苜蓿 | 34 |
| 8. 辣椒韭菜炒蘑菇 | 36 |
| 9. 冬瓜炖豆腐汤 | 37 |
| 10. 山楂茶 | 38 |
| 二、夏季减肥配餐 | 40 |
| 1. 凉拌黄瓜粉丝 | 41 |
| 2. 新鲜果蔬五汁饮 | 42 |
| 3. 海带紫菜菠菜汤 | 43 |
| 4. 西红柿炒茄子 | 44 |
| 5. 绿豆粥 | 46 |
| 6. 荞麦饴饅面 | 47 |
| 7. 凉拌豆角 | 48 |
| 8. 黄瓜拌面酱 | 49 |
| 9. 槟榔粥 | 49 |
| 10. 面粉拌马齿苋 | 50 |

三、秋季减肥配餐	51
1. 冬瓜竹笋炒香菇	52
2. 茶	54
3. 玉米油炒洋葱	55
4. 黄豆花生拌芹菜	57
5. 甜杏仁	58
6. 小白菜萝卜炖豆腐	59
7. 面粉拌红薯叶	60
8. 鲜桃山楂粥	61
9. 秋柿叶茶	62
10. 玉米糝绿豆粥	63
四、冬季减肥配餐	64
1. 凉拌冬笋雪菜	66
2. 荷叶山楂陈皮饮	68
3. 冬瓜豆腐炖兔肉	69
4. 烘烤红薯	70
5. 素烧魔芋	71
6. 燕麦片粥	72
7. 豆粉粥	73
8. 生白萝卜汁	74
9. 沙锅炖豆腐	76
10. 南瓜面丝汤	77
食物疗法	79
1. 玉米油炒仙人掌	82
2. 燕麦饼	83

第四部分

3. 荞麦面条 84
4. 烧紫茄子 85
5. 苦瓜炒芹菜 86
6. 荷叶粳米粥 87
7. 黄瓜炒红辣椒 88
8. 鲜冬瓜面汤 89
9. 醋熘辣椒黄瓜 90
10. 泡菜 91
11. 红薯面丝汤 93
12. 乌龙茶 94
13. 冬瓜白菜豆腐汤 95
14. 菠菜葱花面丝汤 96
15. 南瓜玉米糝粥 97
16. 冬瓜白萝卜香菇汤 98
17. 白萝卜橘皮粳米粥 99
18. 豆角炒蕹菜 100
19. 木耳苹果板栗炖猪瘦肉 101
20. 芦笋香菇竹笙炖蚌肉 103
21. 白萝卜丝炒辣椒 104
22. 红薯粳米粥 105
23. 冬瓜炖玉兔 106
24. 土豆胡萝卜烩白菜 107
25. 凉拌金针菇 109
26. 菠菜凉拌黄花菜 110
27. 蒸南瓜菜 112

第五部分

28. 香椿拌豆腐 113
29. 白萝卜竹笋炖兔肉 114
30. 茼蒿蒜苗炒萝卜 115
31. 莜麦西红柿面 116
- 药膳效方** 118
1. 荷叶泽泻炖玉兔 119
2. 薏苡麦仁粥 121
3. 山楂决明炖鳕鱼 122
4. 扁豆薏苡仁核桃汤 124
5. 丹参泽泻炖海鲈鱼 125
6. 陈皮芥末拌玉兔 126
7. 荷叶扁豆萝卜粥 127
8. 黄芪白术烧鲤鱼 128
9. 藜菜茶 130
10. 黄芪桃仁蜂蜜汤 131
11. 玉竹茶 132
12. 茯苓山楂炖兔肉 133
13. 九制大黄玉米粥 135
14. 荷叶苡仁冬瓜粥 136
15. 罗布麻柿叶茶 137
16. 葫芦壳茶 138
17. 海带丝瓜山楂汤 138

第六部分

- 肥胖并发症的配餐与药膳** 140
- 一、肥胖并发糖尿病 140
1. 冬瓜山药百合粥 143

2. 南瓜苡仁小米粥 144
 3. 五汁饮 144
 4. 葛根麦冬荞面饼 145
 5. 生地沙参南瓜粥 147
 6. 乌梅石榴皮南瓜汤 148
 7. 清炒苦瓜丝 149
 8. 猪胰鸭子南瓜粥 150
 9. 南瓜冬瓜炖鲤鱼 151
 10. 荷叶扁豆粳米粥 152
- 二、肥胖并发高脂血症 154
1. 丹参决明双降鲫鱼汤 155
 2. 山楂丹参粳米粥 156
 3. 柿叶绿茶 157
 4. 黑木耳大蒜苗炒豆腐 158
 5. 芹菜山楂拌水煮花生米 159
 6. 牛奶山楂玉米羹 161
- 三、肥胖并发高血压病 162
1. 凉拌丹参大豆 163
 2. 柿叶玉米须饮 164
 3. 绞股蓝小米粥 165
 4. 山楂菊花茶 166
 5. 黄芪木耳香菇汤 167
 6. 葛根山楂炖兔肉 168
 7. 夏枯草木耳冬瓜汤 169
 8. 山楂荷叶粳米粥 170

9. 菊花芹菜拌花生米 171
10. 天麻冬瓜荠菜粥 173
- 四、肥胖并发动脉粥样硬化 174
1. 苜蓿山楂燕麦麸粥 175
2. 香菇木耳春笋汤 176
3. 蜜炙甘薯核桃肉 178
4. 无花果板栗醪糟汤 179
5. 香椿小葱拌豆腐 180
6. 霸王菜 181
7. 葡萄玉米燕麦饼 182
8. 西红柿鸡蛋紫菜汤 183
9. 红花炖牡蛎 185
10. 冬瓜海带炖豆腐 186
- 五、肥胖并发冠心病 187
1. 薏白粳米粥 190
2. 丹参赤小豆大枣粥 191
3. 茄子洋葱炖鲭鱼 192
4. 橘皮韭黄炒豆芽 193
5. 马齿苋面拌鱼腥草 194
6. 菠萝香蕉苹果沙拉 195
7. 蘑菇番茄炖鲤鱼 196
8. 当归黄芪羊肉汤 198
9. 瓜蒌薏白炖鹤鹑 200
10. 百合银耳大枣粳米粥 202
- 六、肥胖并发脂肪肝 203

1. 黄芪云苓炖全乌鸡 204
2. 首乌枸杞炖玉兔 206
3. 山楂丹参炖牛蛙 207
4. 茯苓青陈皮炖鲤鱼 208
5. 柴胡香附炖鹌鹑 209
6. 九蒸大黄炒豆腐 211
- 七、肥胖并发便秘 212
1. 果蔬沙拉 215
2. 黄芪党参菇笋炖兔肉 216
3. 芥末凉粉饴饴面 217
4. 凉拌芹菜豆芽 219
5. 黑芝麻三仁蜂蜜糊 220
6. 土豆苋菜炖豆腐 221
7. 马齿苋凉拌韭菜萝卜 223
8. 黄花菜凉拌黄瓜粉丝 224
9. 腊八粥饭 225
10. 萝卜芝麻粳米粥 226

第一部分 引言

随着现代社会的经济发展,人们生活水平的不断提高,近年来世界各地肥胖症患者正以每5年增长1倍或1倍多的趋势日益增加,目前全球至少有肥胖症患者2.5亿之多,因肥胖症而引起的有关疾病的死亡人数已超过同期全球饿死的人数,并可诱发严重的糖尿病、心血管病等疾病,给人类健康长寿带来了很大的威胁。据报道美国2/3的成人体重超标,1/3的成人患有肥胖症;美国健康数据中心公布的数据表明,1976~1980年,美国肥胖人口占总人口的14.4%,1988~1994年,肥胖人口为23%,而到了2000年,这一数字已达30.2%;联合国世界卫生组织(WHO)已将肥胖列为人类健康十大主要威胁之一。

那么,人为什么会发胖呢?在人体内部,糖和脂肪会互相转换,即糖可以转化成脂肪,脂肪亦可以转化成糖。在饮食过多的情况下,机体内的糖供大于求时,剩余的糖就会转化成脂肪,储存在皮下和内脏周围的结缔组织中,机体的储存量大于消耗量时,机体就会逐渐肥胖起来。所以,当进食热量多于人体消耗量,而以脂肪形式储存在体内,超过标准体重20%时,称之为肥胖症(也有的以超过10%为标准)。专门研究肥胖症的美国肥胖协会,将肥胖定义为“一种与环境(包括社会和文化)、基因、生理、新陈代谢、行为和心理等相关的复杂的、多因素的慢性疾病”。

减肥与增肥是当今社会时尚的两极,对于胖瘦的审美观,不同的历史时期有不同的标准,如唐代杨贵妃的时代,是以肥为美,而如今女性是以纤瘦为美,而且每个人都有自己的标准和尺度。那么,增肥是针对体形稍偏瘦、体质较弱的人。所谓真正的健康女性美,是指结实的肌肉、有光泽的皮肤,然而,减肥是采用各种手段,使自己超重或肥胖的状况恢复或接近正常体重的范围,减肥不是女性的专利,男性亦更为适合。肥胖患者体态臃肿,动作缓慢笨拙,还会引发出各种疾病,为了能使自己的身体更加苗条、更趋向于健康,减肥几乎成了肥胖人平时追求不停、奋斗不止的目标。

既然谈到减肥和增肥,那么,他的标准和尺度如何,肥胖是人体进食热量多于消耗量,而以脂肪形式储存于体内的一种表现形式。世界卫生组织(WHO)拟定了BMI的标准,体重指数法具体计算公式是:体重指数=体重(kg)÷身高(m)的平方,得到的商称为“体重指数”。正常值为19.5~23.5,如大于24为超重,介于24~25.9之间为轻度肥胖,介于26~27.9之间为中度肥胖,超过28以上的为重度肥胖。亚太地区体重正常的指数约为18.5~24,大于24为超重,28为肥胖,30为高度肥胖。如果体重指数已经超过28,那么,减肥是无可非议的;超重的身体虽然也需要节制饮食,增加体力活动,减轻体重,但还谈不上减肥。例如,一个体重为70公斤、身高1.7米的人,他的BMI是: $70 \div 1.7^2$ 大约等于24.22,体重略高于正常。一项针对中国人的调查表明,BMI大于22.6的中国人,其平均血压、血糖、甘油三酯水平都较BMI小于22.6的人