

文汇译丛·生活

人会胖

可是
能瘦下来

能瘦下来



金锦珠译

[日]森谷敏夫著

文匯出版社



文汇译丛·生活

「日」森谷敏夫著

人会胖，

但肯定能瘦下来

金锦珠译 文匯出版社



图书在版编目(CIP)数据

人会胖,但肯定能瘦下来/(日)森谷敏夫著;金锦珠译. —上海:文汇出版社,2004.5

ISBN 7-80676-527-1

I. 人... II. ①森... ②金... III. 减肥-方法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 030870 号

图字:09-2003-363 号

《人は必ず太る しかし 必ずやせられる》

©(森谷敏夫)(1996)

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Simplified Chinese character translation rights arranged
with KODANSHA LTD. through AIHUA CORPORATION.

人会胖,但肯定能瘦下来

作者/(日)森谷敏夫

译者/金锦珠

责任编辑/刘刚

封面装帧/王建纲

出版发行/文匯出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经销/全国新华书店

照排/南京理工排版校对有限公司

印刷装订/上海浦东东北联印刷厂

版次/2004年5月第1版

印次/2004年5月第1次印刷

开本/890×1240 1/64

字数/96,000

印张/3.5

印数/1—6000

ISBN 7-80676-527-1/G·283

定价/11.00元

前 言

目前，大街上充溢着各种各样的“减肥”方法，人们每天致力于“减肥”、“减肥”。大家如此努力地去减肥，其效果理所当然应该是显著的，走在街上映入眼帘的苗条的人应该比比皆是。

可是，事情并不那么简单。我所属的日本肥胖学会的专家们之中也有肥胖者。就连从遗传基因到行动心理学等角度，对肥胖的原因和对策进行广泛而深入研究的专家们也有肥胖者，可见“肥胖”之复杂及解决之难。

曾几次挑战减肥而体重总是反弹的人，在健身俱乐部用过腰部围一个腰带的一种瘦身机器而没有见效的人，不进餐只吃苹果、魔芋的人，肚子饿了也一味地忍耐着的人，这些在进行痛苦的减肥的人，几乎都在被毫无科学根据的减肥法所左右着。

肥胖重复轮回着。一到春天，杂志上就充斥着“夏天到来之前一定瘦身专集！”之类的文章。可是，它们都在重演着依据不明确的减肥法。

营养不平衡的这些减肥法使身体中的糖质、蛋白质、类脂质及维生素、微量元素等经常性不足。即使体重减了，也会造成骨骼和肌肉的弱化，容易产生疲劳、贫血、抵抗力下降，以至于使人容易感冒、憔悴，头发和皮肤容易干燥。

书店里虽然有很多减肥方面的书，但几乎都是没有科学根据的验证，更难以寻见减肥方面的畅销书或经典性著作。

本书尝试着对“肥胖”进行科学的解剖，重点介绍了关于肥胖的最新研究成果并浅显易懂地说明了实验结果。如何健康地减肥是本书的重要着眼点。

肥胖不仅仅是美观上的问题，它还为我们演奏着“肥胖症、糖尿病、高血压、高血脂症”的死亡四重奏，并成为生活习惯病（癌、心脏病、脑溢血等）的温床。明知自己略微肥胖，但尚未采取任何方法的人，但愿此书使您重新认识肥胖的弊端。

各位读者若能正确认识肥胖的机理，学习正确的饮食方法、运动方法并付诸于行动，将肯定能解除肥胖的痛苦。我确信“人肯定能胖起来，但是也肯定能瘦起来”。

最后，此书的策划、构成得到了讲谈社玉井惠子女士和事务所 201 的新保宽子女士的鼎力相助，在此谨表谢意。

目录

前 言 1

- 序 章 放任自己,人肯定会发胖 1
 体重减轻了,肥胖未必已消除 2
 即使现在不胖,也不能掉以轻心 3
 吃一口布丁,十年后就会增加 20 kg 5

- 第一章 减肥的误区 9
 误区:“只要体重减轻了就好” 10
 “一个月减 10 kg”是绝对不可能的 16
 不幸的是赘肉永远不能变成肌肉 21
 “局部瘦身”乃虚幻的梦 27

- 第二章 肥胖的种种 33

体重轻易增加的理由 34

算算您的肥胖度 37

脂肪长在体内何处 44

第三章 肥胖之谜 47

人为什么会进食过度 48

美味食物是发胖的根源 50

由交感神经决定饱腹感和空腹感 53

听不见“瘦下来”的声音 57

失去了肌肉,能量就会剩下来 61

胖与不胖其命运掌握在 20 岁之前 68

第四章 会生活才是减肥的秘诀 75

父母胖,其孩子也会胖吗 76

父母瘦,其孩子也会瘦吗 82

怎么吃也消除不了的精神压力 87

会自我控制的人不会胖 92

肥胖始于厄运年 95

第五章 肥胖的关键是“自律神经” 103

女人的大敌是“中年肥胖” 104
发觉年轻小姐也是“隐形肥胖” 107
只要锻炼自律神经,就一定能瘦下来 111

第六章 苗条的生活 119
“一成节食法” 120
又便宜、又美味、文雅地用餐 127
战胜肥胖的强强组合 136
无意识地多活动,干什么都要勤快 152

第七章 肥胖的恐惧 159
自己的身体要自己负责 160
肥胖者不会长寿 162
生活习惯病和肥胖是同步的 165
“有害的三重奏”是死亡的邀请书 173

第八章 运动的功效 179
确实能够只减去脂肪 180
防止肥胖是预防生活习惯病的特效药 188
座右铭 197

末 章	必能瘦身的 30 条法则	199
	关于不易长胖的饮食的 10 条法则	200
	锻炼出不易变胖体质的 10 条法则	201
	为了增加能量消耗的 10 条法则	202
尾 声		203

序章

体重减轻了，肥胖未必已消除
即使现在不胖，也不能掉以轻心
吃一口布丁，十年后就会增加20kg

放任自己，人肯定
会发胖

体重减轻了,肥胖未必已消除

肥胖是最具代表性的生活习惯病。有的人会认为身体胖一点儿并非是病,可肥胖确实是需要治疗的病。如果体内脂肪率高而被医生诊断为“肥胖症”,那就是名副其实的疾病了。

肥胖者,在包括日本的世界各国中急剧增加。放眼周围,我们身边的肥胖者也逐年增加,预计今后的肥胖者会越来越多。

那么,先让我们正确认识什么是肥胖吧。医生所说的肥胖是指体内脂肪率高,而一般人在考虑是否肥胖时,倾向于注重体重。这与医生所说的肥胖,认识上有着很大的差距。

现在致力于“错误”的减肥,或者本人不认为自己肥胖的人,从体内脂肪来看或许业已加入到了肥胖者的队伍之中。

“我呢,想吃也忍着,天天称体重检查,所以应该没问题。今天也是,比昨天减了1 kg呢。”如是说的您,这可是大大的认识误区。虽然体重减轻

了,但也有可能体内脂肪并未减下来。

那么,体重为什么会减少了呢?那仅仅是因为身体中的水分消失了。因此体重今天虽然减了1 kg,但马上会恢复过来,无法达到根本的解决目的。

况且,体内脂肪一天内并不可能消耗1 kg。其理由,我会在后面作详细说明。

这就是说,因每天的体重增减而一喜一忧,判断有没有减肥是完全没有用的。即使体重减轻了,也可能肥胖一点儿都没有得到改善。

即使现在不胖,也不能掉以轻心

人为什么会肥胖呢?在街上,我们经常可以看见肥胖的父母和孩子(亲子)。那么,肥胖会不会遗传呢?

最近的研究结果显示,肥胖的父母拥有肥胖孩子的比率将近七成。单从这个结果看,很多人会认为“肥胖会遗传”,可事实上,肥胖的机理非常复杂,不可能仅仅取决于遗传。

有一个报告指出,相对于父亲,母亲肥胖的人其孩子肥胖的更多。难道说母亲的遗传更强烈吗?答案是否定的。可能是母亲比父亲和孩子在一起的时间更长,所以母亲每天的饮食和生活习惯对孩子产生较大影响,并“遗传”。

这一点从肥胖者多的家庭所饲养的宠物大多也肥胖现象中也能看出来。在宠物热中,其家庭的饮食、生活习惯影响到可爱的宠物,使根本没有遗传关系的宠物也患有肥胖,并在宠物间蔓延。

如果遗传不是重要原因,那么,在这饱食和运动不足的社会,可以说任何人都有肥胖的可能性。

最近发现了与肥胖相关的遗传基因。它就是将摄取的能量不乱用而尽量积攒起来的能量节约遗传基因($\beta 3$ 肾上腺素受体异常)。我们发现每三四个日本人当中就有一人拥有这种基因,即拥有“容易发胖的体质”。

接着发现了以调节自律神经来消耗脂肪的肥胖遗传基因体胖素(Leptin)。只是,这是对鼠进行试验的结果,还不能适用于人类。随着今后的研究,其与肥胖的关系会逐步明朗。

专家们认为,肥胖的原因有三成是遗传因素,而剩下的七成为后天因素。也就是,遗传上容易

发胖的人如果改变其饮食和运动等生活习惯,那么肥胖是完全有可能预防的。

吃一口布丁,十年后就会增加20 kg

那么,现在瘦的人将来就不会胖起来吗?

我不能保证。肥胖与饮食、运动及生活习惯息息相关,任何人都有可能胖起来。

最近,经常进入眼帘的肥胖的中年男子与女子,难道说他们从年轻时就是肥胖的吗?大概,他们曾经并不胖。缘于精神压力的暴食、不规则的饮食、运动不足,女性则由于更年期带来的身体变化等原因促使曾经瘦的人也可能很容易地胖起来。

我们再稍微具体地考虑一下这个问题。首先,说明一下成为肥胖根源的脂肪。

1 g 脂肪包含着大约 9 Kcal 的热量。不过,在脂肪转变为热量时,会产生少量的能量损失,因此日本肥胖协会以 1 g 等于 7 Kcal 来计算。通过饮食摄取的类脂质,即长在体内的脂肪,是 1 g 为

9 Kcal,而消耗时 1 g 脂肪为 7 Kcal 热量。这数据是贯穿于本书的基本,请诸位牢记。

如果想消耗体内脂肪 1 kg,就需要通过运动消耗 7 000 Kcal 热量。7 000 Kcal 换算成饮食,就相当于一天摄取 1 800 Kcal 的人四天饮食的总和。

下面,我们来研究一下运动不足与基础代谢的关系。基础代谢,是指在不做任何运动的静卧状态下人体所需的能量。随着年龄的增长,人的基础代谢会逐渐下降。随着年龄的增长,人体所需的能量会越来越少。尤其是运动不足的人的基础代谢会明显下降。

我们假设,由于基础代谢下降和“卧看电视”等典型的运动不足,饮食不变,而体内的能量消耗减少了 2.2%。这决不是不现实的假设。这个人因为不运动,所以每天将有 40 Kcal 的能量未能消耗而剩下来。

剩下的能量就变成脂肪逐渐在体内积蓄下来。

虽说一天只有 40 Kcal,但俗话说积少成多,一年后就是其 365 倍,14 600 Kcal。

也就是说,身体上增加大约 2 kg 脂肪。两年就是 4 kg,五年就是 10 kg。而过了十年,就是

20 kg了。况且是100%纯脂肪将会积蓄在体内。

40 Kcal, 充其量也只不过是布丁的1/3左右, 一小口而已。换句话说, 是否额外地再吃一口布丁呢? 稍不注意, 布丁的1/3就会消失在嘴里。所以我们说任何人都有胖起来的可能性。

那么, 如果此人有运动的习惯又会是什么样子呢? 比如, 在不改变进食量的前提下, 每天做半小时的散步。如果是体重50 kg的女性, 那么除了基础代谢的能量, 所消耗的能量大约有75 Kcal。

核对、核对!

体重50 kg的人, 如果坚持每天快步走30分钟, 一天的话消耗能量为75 Kcal

$$75 \text{ Kcal} \times 365 \text{ 日} = 27\,375 \text{ Kcal}$$

脂肪1 kg需要7 000 Kcal才能燃烧,
所以

$$27\,375 \text{ Kcal} \div 7\,000 \text{ Kcal} = 3.9 \text{ kg}$$

噢, 3.9 kg……约有4 kg的脂肪消失了!

(好棒啊!)

或许有人认为，“什么呀，做了30分钟的运动也只能消耗一根香蕉的能量？”的确如此。运动并不能消耗很多的能量。

不过，“坚持就是力量”。您试着坚持一年。嘿，您的脂肪减少了3.9 kg，大约4 kg。和不运动的人相比，其差距一年就是6 kg。一年里要么胖2 kg，要么瘦4 kg。这取决于您做不做运动。

而且体重越重消耗的能量也越多，当然脂肪减少得就会更多。

怎么样，您明白了吗？生活习惯是多么值得信赖的防止肥胖的好帮手啊！

“游手好闲，再吃上一口”就是肥胖的根源。要警惕，可千万要警惕啊！

心得一：腹部的松弛就是精神的松懈。