

饮食与运动

主编 姜 垣 廖海江

减肥 300 问



安徽科学技术出版社

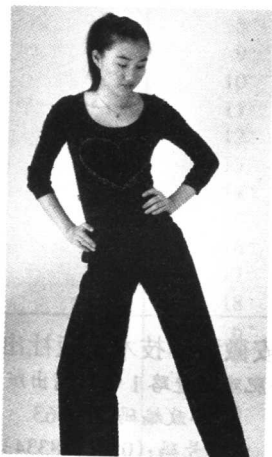


性腰

价指

饮食与运动减肥 300 问

主编 姜 垣 廖海江
编委 段蕾蕾 吴广林
南 奕 刘华清



 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食与运动减肥 300 问/姜垣,廖海江主编. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2005. 2
ISBN 7-5337-3135-2

I. 饮… II. ①姜…②廖… III. ①减肥-食物疗法-
问答②减肥-体育疗法-问答 IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 103287 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2833431

新华书店经销 合肥华星印务有限责任公司印刷

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 6.5 字数: 150 千

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

印刷: 5 000

定价: 9.80 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)

序

体重超重和肥胖已成为人们的热门话题之一。按照世界卫生组织关于衡量体重超重和肥胖的标准,根据调查估计美国 2000 年有 64% 的成人体重超重或者肥胖,15% 的儿童、青少年体重超重。欧洲大陆的肥胖者数量也很多,欧共体 25 个国家达到超重和肥胖的人数有 1.35 亿之多,另外还有 7 000 万人正处于超重和肥胖的边缘。海湾各国人群中的超重和肥胖的比例也达到 50% 以上,特别是育龄妇女的肥胖比例更高。显然,超重和肥胖的流行已经成为一个普遍现象。

我国居民面临着营养过剩和营养不良的双重问题。相信在党和政府的正确领导下,营养不良的问题将会逐渐得以解决,但是营养过剩、膳食结构不合理,以及由此引起的健康问题却是我们面临的长期挑战。据中国预防医学科学院的调查,自 20 世纪 80 年代以来,我国居民膳食结构发生了显著变化。膳食结构在 20 世纪 90 年代转入关键时期,就是高热量食物摄入量显著增加,相应地肥胖人数也明显增加。据对 11 省市的调查,我国的超重和肥胖人数占总人口的比例也达到 24.43%,有些城市和地区甚至达到 40%。显然,超重和肥胖的流行也是我国人群中的一个普遍现象。

事实上,体重超重和肥胖在 20 世纪的后半叶已经引起了医学和公共卫生专家的广泛关注,并为此开展了长期大量临床试验和人群流行病学研究。到目前为止,对于超重和肥胖发生的原因、超重和肥胖流行趋势、肥胖与人群某些疾病的关联已经基本弄清楚了。研究结果表明,除了极少数与遗传因素和某些疾病因素有关以外,超重和肥胖的主要原因是饮食不当、长期静坐和缺乏运动。超重和肥胖的流行率影响该人群的心血管疾病发病率,一方



面肥胖可以通过影响心血管病的危险因素发生作用,比如肥胖可增加罹患高血压、糖尿病的危险,并与血总胆固醇和低密度胆固醇升高有关,而后两者是心血管疾病的重要危险因素;另一方面,肥胖本身还是冠心病的独立危险因素。研究结果还表明人群体重超重和肥胖流行率升高明显与社会环境的变化有关。人群的超重和肥胖流行已经成为一个重要的公共卫生问题。预防与控制超重和肥胖不仅要改善个人不健康的生活方式,同时还需要全社会的努力,共同形成健美的风尚,从根本上促使人群超重和肥胖的流行率下降。

改善饮食习惯是控制体重和肥胖的首要选择。应当说,与西方国家的饮食习惯相比,我国、韩国和日本等东亚国家的传统饮食习惯相对而言是比较健康的。主要是因为这些国家居民膳食中的蔬菜、水果比例比较高,脂肪含量比较低。但是随着我国人们生活水平的提高,人们的饮食习惯也在发生显著变化,膳食结构显著改变,特别是有些广为流行的含高热量的快餐食品大行其道,这种变化应引起人们足够的重视,并采取相应的对策。

注意身体运动是预防和控制肥胖、增进健康的重要手段。最近一些年,人们摄入的热量越来越多,而身体运动越来越少,多余的热量难以消耗掉,造成进多出少。同时,随着我国家电视机的普及,人们已经习惯饭后围坐在电视机前欣赏电视节目,而把俗话常说的“饭后百步走,能活九十九”也抛诸脑后了。另外最近几年来,由于因特网的快速普及,上网的人们越来越多,特别是青少年更是到了废寝忘食的地步。进食高热量食物加上缺乏运动,久而久之,难免出现体重超重和肥胖增加的现象。

主编姜垣和她的同事们根据现有的科学知识和经验,以及她们自己的研究结果,汇集成了一本。力图从个人健康的角度,把控制体重和减肥的科学道理和方法用通俗易懂的语言,告诉给每一位希望控制体重和减肥的人,以帮助他们形成对于减肥的正确认



识,消除关于减肥的种种误区,引导他们建立健康的生活方式和行为。衷心期望这本书不仅对那些关心自己的体重、渴望减肥的朋友有所裨益,而且能够给那些热心宣传超重和减肥的人们提供一个参考。

在这里要特别提醒家长们注意自己孩子的体重和饮食习惯。据调查我国很多城市儿童的热量平均摄入水平不断攀升,同时由于缺乏体育锻炼和活动,随之而来的是儿童体重超重率和肥胖率迅速上升,这对于儿童健康的危害是不言而喻的。

生活环境的变化和社会经济的发展对于肥胖和健康的影响已经被国际社会充分认识。在2004年5月召开的第57次世界卫生大会上,与会代表一致通过了《关于全球膳食、身体运动 and 健康的全球战略》,旨在唤起各国政府、非政府组织和民间机构以及广大民众对于膳食、运动及其引起的超重和肥胖的关注,特别是建议各国政府要制定相应的法律、政策,创造健康的生活环境,提供更多的运动场所和设施,鼓励健康食物和限制不健康食物的生产和销售等。

“不积跬步,无以致千里;不积小流,无以成江海。”无论是健美、控制体重还是减肥都是一个长期渐进的过程,绝不是一朝一夕之功。有志于控制体重和减肥的人们只要树立正确的信念,加上长期不懈地努力,一定能保持健美的身材或者恢复正常的体重。相信经过全社会的共同努力,定会形成关于健康的新风尚。

但愿本书能成为您减肥过程中的一叶扁舟,帮助您达到健康信念与健康体魄的彼岸。

邵瑞太

世界卫生组织慢性病
预防与健康促进专家

总 目

正视肥胖	1
心理与减肥	24
饮食与减肥	54
运动与减肥	75
药物与手术治疗肥胖	116
减肥的常见问题	140
附 录	170

总 目

正视肥胖

1

心理与减肥

24

饮食与减肥

54

运动与减肥

75

药物与手术治疗肥胖

116

减肥的常见问题

140

附 录

170

目 录

正视肥胖

001	什么是肥胖?	2
002	人为何肥胖?	2
003	如何测量肥胖?	2
004	肥胖是不是病?	3
005	肥胖的主要危害是什么?	3
006	肥胖可归纳为几种类型?	4
007	肥胖为何是全世界的健康新问题?	5
008	中国肥胖问题形势如何?	5
009	体重指数分类中为何无性别、年龄差异?	6
010	如何测量腰围?	6
011	对于 18 岁以下的人群,是否可用体重指数来衡量?	7
012	如何解释体重指数与体脂的关系?	7
013	肥胖体形有哪一种?	7
014	有没有青少年肥胖的标准?	7
015	超重与肥胖是同一个概念吗?	8
016	肥胖与高血压的关系如何?	8
017	肥胖与糖尿病的关系如何?	8
018	肥胖与血脂的关系如何?	9
019	肥胖与冠心病的关系如何?	9
020	肥胖与脑卒中的关系如何?	10
021	肥胖与某些癌症之间的关系如何?	10
022	肥胖与睡眠呼吸暂停症(俗称打鼾)的关系如何?	10
023	肥胖与内分泌及代谢紊乱的关系如何?	11
024	肥胖与胆囊疾病及脂肪肝的关系如何?	11



饮食与运动减肥 300 问

- 025 肥胖与骨关节病和痛风的关系如何? 11
- 026 肥胖会导致的社会和心理问题有哪些? 12
- 027 如何正确对待肥胖问题? 12
- 028 脂肪肝会有害身体健康吗? 12
- 029 控制肥胖的原则有哪些? 13
- 030 如何控制减肥速度? 13
- 031 减肥应该减什么? 14
- 032 如何正确减肥? 14
- 033 反复减肥有什么危害? 14
- 034 应该减去多少体重才算是合理的呢? 14
- 035 如何进行适当的体育运动? 15
- 036 肥胖发生的原因有哪些? 15
- 037 肥胖会影响性欲和生育吗? 16
- 038 青春期肥胖对人体的危害更大吗? 17
- 039 为什么有的人感觉自己“喝凉水也发胖”呢? 17
- 040 使用激素会导致肥胖吗? 17
- 041 腹部肥胖与臀部肥胖相比哪种更危险? 17
- 042 “啤酒肚”是喝啤酒造成的吗? 18
- 043 如何消除“啤酒肚”? 19
- 044 你是容易发胖的人吗? 19
- 045 什么样的人需要减肥? 20
- 046 正确减肥的原则有哪些? 20
- 047 一年四季中哪个季节适宜减肥? 20
- 048 减肥有什么小窍门吗? 21

心理与减肥

- 049 如何用心理暗示战胜肥胖? 25
- 050 如何培养良好的心情以助减肥? 25
- 051 如何克服减肥的“失败意识”? 25
- 052 心理减肥的训练方法有哪些? 27
- 053 如何实现快乐减肥? 28



054	减肥者有哪些常见的心理障碍?	29
055	什么是灰色减肥?	30
056	心理减肥效果为什么好?	31
057	如何做到轻松减肥?	32
058	什么是脑袋减肥法?	33
059	治疗肥胖为什么要先治“心”?	34
060	如何根据性格选运动项目?	35
061	如何战胜肥胖导致的不良心理?	36
062	如何用心理方法治疗儿童肥胖?	38
063	如何避免走入减肥心理误区?	38
064	为什么肥胖者易对节食减肥心生恐惧?	40
065	减肥的心理疗法有哪些?	41
066	肥胖对儿童的心理损害有哪些?	41
067	肥胖女性的心理如何调节?	42
068	减肥心态为什么忌讳完美主义?	43
069	肥胖症与精神心理因素有怎样的关系?	44
070	减肥者常见的心理障碍是什么?	45
071	如何尝试进行心理减肥?	46
072	肥胖对心理健康的危害有哪些?	48
073	成功减肥九大心理要点是什么?	49
074	什么是肥胖反弹?	51
075	哪些人容易出现减肥反弹?	52
076	肥胖反弹的危害有哪些方面?	52
077	为什么会出现肥胖反弹?	52

饮食与减肥

078	卡路里究竟是什么?	55
079	提高新陈代谢率可以帮助减肥吗?	55
080	如何通过正确饮食来减轻体重?	55
081	“减肥主要靠节食”,这种说法对吗?	55
082	节食减肥需要注意什么?	56



饮食与运动减肥 300 问

- 083 节食减肥的四大禁忌是什么?56
- 084 节食减肥失败都有哪些原因?57
- 085 “饮水会使身体发胖,要减肥就不能喝水”,这种说法对吗?57
- 086 “水果当饭吃能使人变瘦”,这种说法对吗?57
- 087 “肥胖是营养积累的结果,所以不能吃有营养的食物”,这种说法对吗?58
- 088 我们每天需要多少食物?58
- 089 哪些食物比较容易使人发胖?59
- 090 哪些食物所含热量比较高?59
- 091 哪些食物所含热量比较低?59
- 092 减肥时是否可以大量吃蔬菜?59
- 093 肥胖和吃饭速度的快慢有关吗?59
- 094 哪些食物脂肪含量比较高?59
- 095 哪些食物胆固醇含量比较高?59
- 096 “肥胖的人消瘦后再发胖,不会对身体有什么坏的影响”,这种说法对吗?60
- 097 多吃豆腐能减肥吗?60
- 098 秋季减肥有什么饮食妙方?60
- 099 一日三餐中,少吃一两顿,是减肥的好方法吗?60
- 100 吃点心会增加体重吗?60
- 101 有人说,身体太胖是由于体内水分过多引起的,因此减肥最好的方法是服用利尿剂,对吗?61
- 102 有人说,如果严格节制饮食,那么每个星期都会逐步消瘦下去,是这样吗?61
- 103 节食时,应该多吃些天然食物,是这样吗?61
- 104 要减肥,就不能吃淀粉含量高的食物吗?61
- 105 有人说,喝几杯酒不会发胖,是这样吗?62
- 106 固定食谱能减肥吗?62
- 107 吃土豆容易使人发胖吗?62
- 108 淘米会减少米的热量吗?62
- 109 节制饮食的最佳方法是吃那些含碳水化合物很低的食物吗?62



110	饮食时,需要考虑番茄酱、蛋黄酱等调味品中的热量吗?	63
111	喝咖啡可以减肥吗?	63
112	喝牛奶可以减肥吗?	63
113	中药可以减肥吗?	63
114	哪些食物可以减肥?	64
115	喝茶可以减肥吗?	65
116	哪种茶的减肥效果比较好?	65
117	减肥时购买食物应注意什么问题?	65
118	吃夜宵容易长胖吗?	65
119	喝炒菜汤容易长胖吗?	65
120	什么是膳食结构?	66
121	什么是平衡膳食?	66
122	脂肪是否主要含于禽(动物)肉中?	66
123	膳食中脂肪过量的标准是多少?	66
124	不吃主食就可以减肥了吗?	67
125	减肥时,用餐顺序应该怎样?	67
126	肥胖者宜吃哪些肉类?	67
127	呕吐减肥可取吗?	67
128	怎样控制吃零食?	67
129	哪些烹调方法有利于减肥?	68
130	减肥时一定要补充维生素吗?	68
131	减肥时一定要补充矿物质吗?	68
132	减肥时喝哪种饮料比较好?	68
133	减肥时晚餐应该怎样安排?	68
134	减肥要限制饮水吗?	69
135	哪些蔬菜可以减肥?	69
136	减肥饮食有哪些适宜的烹调方法?	69
137	减肥时不吃脂肪行吗?	69
138	吃瘦猪肉就不会胖吗?	70
139	餐前怎样抑制食欲?	71
140	多吃花生和核桃会长胖吗?	71



饮食与运动减肥 300 问

- 141 帮助儿童减肥时应该注意哪些事项?71
- 142 儿童减肥有没有灵丹妙药?71
- 143 减肥时如果每餐之间感到饥饿,应该怎么办?72
- 144 进餐时,应该先吃什么?72
- 145 睡前 3 小时内能吃晚餐或进食吗?72
- 146 何种进食方式有助于减肥?72
- 147 食醋有利于减肥吗?73
- 148 补充膳食纤维有利于减肥吗?73
- 149 改变就餐方式也能减肥吗?73

运动与减肥

- 150 运动能不能减肥?76
- 151 运动为什么能减肥?76
- 152 运动不足是否会发胖?77
- 153 所有运动都能减肥吗?77
- 154 只有出汗的运动才能达到减肥效果吗?78
- 155 肌肉疼痛说明锻炼的效果好吗?78
- 156 减肥时不应做哪些运动?78
- 157 运动对肥胖者有哪些好处?79
- 158 运动能把脂肪变成肌肉吗?79
- 159 常见的减肥运动的类型有哪些?80
- 160 什么是有氧运动?80
- 161 有氧运动对人体有哪些好处?81
- 162 常见的有氧运动有哪些?82
- 163 如何选择合适的运动项目来减肥?82
- 164 如何选择适宜的运动量?82
- 165 怎样测量运动中的心率?83
- 166 减肥运动中应该注意的问题有哪些?83
- 167 运动减肥多长时间才能见效?84
- 168 减肥运动间隔时间越短越好吗?85
- 169 饭后散步的最佳时间是什么时候?85



170	睡前跑步和睡醒后跑步对身体有益吗？	85
171	每次运动前都要做准备活动吗？	85
172	如何制定合适的减肥运动计划？	86
173	体力劳动能不能代替运动？	87
174	家务劳动能够代替体育锻炼吗？	87
175	运动减肥效果不佳的常见原因有哪些？	88
176	运动强度越大减肥效果越好吗？	88
177	减肥运动对着装有什么要求吗？	89
178	穿厚衣服锻炼效果好吗？	89
179	如何选择减肥运动的时间？	90
180	为什么说黄昏锻炼比清晨锻炼效果好？	90
181	肥胖儿童如何进行运动锻炼？	91
182	肥胖的年轻人如何进行运动锻炼？	91
183	肥胖的中年人如何进行运动锻炼？	92
184	肥胖的老年人如何进行运动锻炼？	92
185	肥胖的糖尿病患者进行减肥运动时应注意什么？	93
186	在哪些情况下肥胖的糖尿病患者不能或不宜进行减肥运动？	94
187	肥胖的高血压、冠心病患者运动时应注意什么？	94
188	肥胖的女性如何选择减肥运动？	95
189	女性大量运动后，为何会月经失调？	96
190	怀孕早期的妇女该如何运动？	97
191	怀孕中期的妇女该如何运动？	97
192	怀孕后期的妇女该如何运动？	98
193	妇女产后如何通过运动减肥？	98
194	为什么说游泳是最好的减肥运动？	99
195	游泳时需要注意什么问题？	100
196	跑步减肥有什么利弊？	101
197	跑步减肥需要注意什么问题？	101
198	步行与跑步哪种方法减肥效果更好？	102
199	跳绳对减肥有效吗？	102
200	如何通过跳绳来减肥？	103



饮食与运动减肥 300 问

201	运动减肥能够“练哪减哪”吗？	103
202	如何进行腹部减肥运动？	104
203	如何进行腰部减肥运动？	104
204	如何进行臀部减肥运动？	105
205	空腹运动对健康有害吗？	105
206	运动器械减肥有什么好处？	106
207	常用于减肥的健身器械有哪些？	107
208	如何选择减肥健身器械？	107
209	如何使用划船器进行减肥运动？	108
210	如何利用哑铃进行减肥运动？	109
211	举重会让人越练越胖吗？	109
212	超负重锻炼减肥效果更好吗？	109
213	如何利用骑自行车减肥？	110
214	跳舞可以减肥吗？	110
215	气功能够减肥吗？	111
216	气功减肥需要注意什么？	111
217	哪些人不应进行气功减肥？	112
218	瑜伽能够减肥吗？	112
219	如何选择球类运动进行减肥？	112
220	爬楼梯能够达到减肥效果吗？	113
221	采用交叉运动减肥好吗？	113
222	如何开始交叉运动？	114
223	停止锻炼体重会反弹,甚至比以前更胖吗？	114
224	运动减肥有全面或局部之分吗？	115

药物与手术治疗肥胖

225	如何正确认识目前流行的五大减肥招术？	117
226	中西医结合如何治疗肥胖症？	119
227	只要吃减肥药就可减肥吗？	120
228	减肥药物有几种？	121
229	减肥仅靠吃减肥药行吗？	122



230	药物减肥速度很快好吗?	123
231	为什么不能同时使用 2 种减肥药?	124
232	吃抗生素能减肥吗?	124
233	吃泻药能减肥吗?	125
234	吃安非他命能减肥吗?	125
235	吃维生素丸能减肥吗?	126
236	吃利尿剂能减肥吗?	127
237	吃甲状腺素能减肥吗?	128
238	外科如何治疗肥胖病?	128
239	手术减肥有哪些利与弊?	129
240	手术减肥有哪些方式?	130
241	做截肠手术能减肥吗?	131
242	做缩胃手术能减肥吗?	132
243	做抽脂手术能减肥吗?	132
244	如何用抽脂术减肥?	134
245	怎样抽脂才安全?	134
246	抽脂减肥效果如何?	135
247	按摩疗法可以减肥吗?	137
248	灌肠能减肥吗?	138
249	针灸能减肥吗?	139

减肥的常见问题

250	快速减肥有利于健康吗?	141
251	随着年龄增长而逐渐发胖,这正常吗?	141
252	脂肪多就是不健康吗?	141
253	脂肪是肥胖的孪生兄弟,只有与脂肪“绝缘”,才能获得苗条的 体形,对吗?	142
254	减肥就是减体重吗?	142
255	青春期少女适宜减肥吗?	143
256	生育期妇女适宜减肥吗?	143
257	哺乳期妇女适宜减肥吗?	143