

美食保健系列

肥胖症

饮食疗法

青 岛 出 版 社

李秀才 编著



肥胖症饮食疗法

李秀才 主编

青岛出版社

鲁新登字 08 号

书 名 肥胖症饮食疗法

主 编 李秀才

副 主 编 王作生 毛永芹

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

邮购电话 (0532)5814750 5814611-8666

责任编辑 尹红侠

装帧设计 申 尧

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2003 年 12 月第 2 版,2003 年 12 月第 2 次印刷

开 本 32 开(787×960 毫米)

印 张 6

字 数 140 千字

书 号 ISBN 7-5436-0980-0

定 价 10.00 元

(青岛版图书售出后发现倒装、错装、字迹模糊、缺页、散页等质量问题,请寄回承印公司调换。地址:胶南市珠山路 120 号 电话:0532-8183519 邮编:266400)

前 言

食疗亦称药膳治疗。药膳是药与食结合的产物,药膳治疗是中医治疗的传统方法之一。中医认为,病盛时以药为主,以食为辅,食养善后,相互依存,各取所长,相得益彰。在食疗的实施过程中,坚持因人、因症、因时、因地辨证施膳的原则。

肥胖不仅影响外观美,还会减少人的寿命,合并许多并发症,如高血压、高脂血症、冠心病、糖尿病、胆结石、脂肪肝、癌症、痔疮、阳痿、不孕、痛风、骨质增生等疾病。防止肥胖不仅是维持个人形体健美的需要,更重要的是维护自身健康的需要。

本书简要介绍了肥胖症的病因和症状,介绍了常用中草药以及药膳原料的性味归经、功用、宜忌等,收集了历代防治肥胖病及其合并症的药膳方 300 余种,每一种都疗效确切,药和原料少而精,取材容易,制作简便,尽量保持药物和食物的原汁、原味,以发挥药膳固有的功效。

编写此书,旨在为读者防病治病、自我保健提供方便。由于水平所限,难免有不当之处,恳请读者批评指正。

编 者

2003 年 11 月

目 录

第一部分 病因与症状	绿萼梅	12
一、病因	二、益脾药	13
二、症状与并发症	山药	13
三、肥胖症诊断标准与分	白术	13
类	人参	13
四、肥胖症的中医分型	西洋参	14
.....	党参	14
五、肥胖症的预防	太子参	15
第二部分 常用中草药	黄芪	15
一、理气药	大枣	15
青皮	甘草	15
橘皮	三、养血药	16
木香	阿胶	16
香附	桂圆肉	16
乌药	何首乌	17
厚朴	熟地	17
白豆蔻	当归	17
砂仁	桑葚子	18
川楝子	白芍	18
佛手	四、消食药	18
香橼	山楂	18
玫瑰花	神曲	19

麦芽	19	百合	26
莱菔子	19	十一、除痞药	27
鸡内金	20	槟榔	27
五、利水药	20	枳实	27
玉米须	20	十二、止呕药	27
车前子	20	半夏	27
薏苡仁	21	生姜	28
茯苓	21	十三、固肠药	28
六、活血药	21	五味子	28
丹参	21	乌梅	28
元胡	22	莲子	28
郁金	22	十四、润肠药	29
七、温脾药	22	火麻仁	29
肉桂	22	郁李仁	29
干姜	23	十五、驱虫药	29
草豆蔻	23	使君子	29
吴茱萸	23	榧子	30
丁香	24	十六、抗癌药	30
八、升阳药	24	白花蛇舌草	30
柴胡	24	半边莲	30
葛根	24	半枝莲	30
九、泄火药	25	第三部分 常用原料	
黄连	25	粳米	31
蒲公英	25	糯米	31
槐子	25	梗米	31
十、生津药	26	大麦	32
石斛	26	小麦	32
麦冬	26	燕麦	32

羊肉	54	柚	65
鸡肉	54	香蕉	65
鸭肉	55	葡萄	65
蛇肉	55	金橘	66
鹅肉	55	菠萝	66
鲤鱼	56	桃	66
鳊鱼	56	杏	67
鲫鱼	56	枇杷	67
黄鳝	57	桑葚	68
海鳗	57	山楂	68
泥鳅	57	橄榄	68
鳖	58	栗子	69
银鱼	58	白果	69
海参	59	松子	70
海蜇	59	落花生	70
淡菜	59	大枣	70
鲍鱼	60	荸荠	71
牡蛎	60	甘蔗	71
田螺	60	樱桃	72
田鸡	61		
海带	61		
紫菜	62		
西瓜	62		
苹果	63		
橘	63		
梨	64		
柑	64		
甜橙	64		

第四部分 防治肥胖症的药膳

一、防治肥胖症的菜肴	73
莲藕炒豆芽	73
蒜苗炒山药	74
口蘑烧冬瓜	74
金针菇冬笋	74
草菇豌豆苗	75

糖醋茭白	75	黄花菜炖粉丝	87
栗子烧白菜	76	黄豆芽炖豆腐	88
鲜蘑青菜	76	芦笋扒冬瓜	88
海米烧白菜	77	青荷熏鲢鱼	89
白菜烩豆腐	77	菇笋烧油菜	89
马兰拌竹笋	78	糖醋黄瓜卷	90
凉拌莴苣	78	黄瓜汆肉片	90
凉拌鲜莲片	78	凉拌藕片	91
蒜蓉拌黄瓜	79	清蒸黄瓜	91
蒜蓉空心菜	79	冬瓜冰糖蓉	91
山楂炒绿豆芽	80	多味冬瓜	92
生姜炒红薯条	80	红烧冬瓜条	92
冬瓜香菇炒瘦猪肉 ...	81	杂碎冬瓜	93
芝麻青菜	81	水晶冬瓜	93
素炒三元	81	芝麻酱冬瓜	94
话梅豆芽	82	瘦肉酿冬瓜	94
海米炒绿豆芽	82	素烧冬瓜	95
红烧冬瓜	83	蘑菇烧冬瓜	95
蒜蓉红薯叶	83	果脯烩冬瓜	96
蒜蓉茭瓜	84	冬瓜炖鹌鹑	96
白萝卜炒肉丝	84	肉末虾仁蒸冬瓜	97
黄瓜煮豆腐	85	红辣椒黄豆烧猪肉 ...	97
笋扒冬瓜	85	烩三元	97
扒冬瓜条	85	什锦素菜煲	98
清蒸凤尾菇	86	糖醋平菇	98
赤小豆炖鲤鱼	86	山楂豆腐	99
清炖黄豆芽	87	姜汁黄瓜	99
清炖冬瓜	87	麦芽山楂	100

香椿芽拌豆腐	100	魔芋粟米粥	109
陈皮兔丁	100	益智仁白术粥	110
二、防治肥胖症的汤羹类		山药赤豆粥	110
.....	101	白扁豆橘皮粥	110
竹荪汤	101	茯苓赤豆薏米粥	111
赤小豆鲤鱼汤	101	薏苡仁山楂红豆粥	111
竹荪莲子汤	102	薏苡仁菠菜粥	111
冬瓜皮汤	102	荷叶粥	112
冬瓜海米汤	103	山楂二芽粥	112
玉米须虾皮豆腐汤	103	莱菔子橘皮扁豆粥	112
冬瓜三豆汤	103	什锦乌龙汤	113
鸡肉冬瓜汤	104	红薯粥	113
南瓜绿豆汤	104	鹤鹑粥	113
荷叶山药汤	105	四、防治单纯性肥胖症	
苡仁冬瓜汤	105	的茶类	114
山楂荷叶甘草汤	105	蚕豆壳冬瓜皮茶	114
山楂首乌汤	106	乌龙荷叶茶	114
山楂玉米须汤	106	荷叶减肥茶	114
萝卜海带汤	106	泽泻乌龙茶	115
冬瓜赤小豆羹	107	桑白皮白术茶	115
山药茯苓羹	107	罗汉果茯苓饮	115
山楂山药羹	107	陈葫芦轻身茶	116
绿豆玉米须羹	108	冬瓜汁饮	116
赤小豆羹	108	柚子荷叶饮	116
三、防治肥胖症的粥类		陈皮山楂乌龙茶	117
.....	109	大黄茶	117
白茯苓粥	109	山楂银菊茶	117
蚕豆粥	109	双乌茶	118

山楂红花茶	118	脂血症的药膳	129
降脂减肥茶	118	茄子杂烩	129
健身减肥茶	119	凉拌苦瓜	130
五、防治肥胖症的其他		麻辣豆腐肉末	130
药膳	119	鲜蘑冬瓜	130
蒸豆腐包	119	丝瓜油豆腐汤	131
藕夹山楂	119	干豆腐皮香菇汤	131
蜜饯黄瓜	120	拌腐竹木耳	132
冬瓜丸子	120	赤小豆高粱粥	132
大蒜头炒饭	121	蚕豆壳茶	133
咖喱牛肉什锦饭	121	春笋豌豆	133
鱼馅水饺	122	糖醋花生仁	133
什锦素包	122	荷叶肉	134
麦麸山楂糕	123	山楂鱿鱼卷	134
玫瑰糕	123	糟烩鲜蘑豆腐	135
大麦黄豆煎饼	124	二、防治肥胖症合并糖	
荞麦葱油饼	124	尿病的药膳	135
蚕豆糕	125	蒜苗炒豆腐	135
冰冻豌豆蓉	125	素炒洋葱头	136
扁豆赤小豆糕	125	紫皮大蒜粥	136
山楂元宵	126	山药蛤蜊肉	136
山楂消食饼	127	紫菜白萝卜汤	137
消积饼	127	苦瓜茶	137
茯苓夹饼	128	黄瓜豆浆	138
黑木耳豆面饼	128	木耳炒黄瓜	138
第五部分 防治肥胖症并		三鲜丝瓜	138
发症的药膳		冬瓜苡仁脯	139
一、防治肥胖症合并高		干贝冬瓜球	139

玉兰木耳烧冬瓜	140	赤小豆焖鲤鱼	152
蛋皮什锦饭	141	豌豆肉丁面	152
麦麸南瓜粥	141	四、防治肥胖症合并肝	
燕麦地黄糊	142	炎的药膳	153
莼菜豆腐汤	142	冬菇烧白菜	153
干豆腐皮冬笋汤	142	豆渣糕	153
麦麸天花粉粥	143	陈粟米健脾茶	154
三、防治肥胖症合并脂		燕麦面条	154
肪肝的药膳	143	胚芽豆浆	155
山药决明荷叶茶	143	黄豆姜橘米粉	155
山药绿豆羹	144	火腿豆腐	156
鲜汁春笋	144	豆豉炒苦瓜	156
焦三仙粥	144	绿豆银耳粥	157
玉翠羹	145	银丝白菜	157
鸡鱼嫩玉米	145	银针炒香菇	158
什锦杂粮饭	146	赤小豆八宝粥	158
麦麸红枣茶	146	豌豆茭白	159
西红柿炒面	146	白木耳炖黑木耳	159
芹菜肉馅饺子	147	银耳茯苓鸽蛋	160
荞麦荷叶饼	147	五、防治肥胖症合并高	
海米豆芽汤	148	血压病的药膳	160
豆粉鸡蛋饼	149	糖醋三丝	160
笋干丝黄豆	149	菠菜炒香干	161
素烧油豆腐	149	荠菜粥	161
腐竹桃仁	150	荠菜芹菜苡仁粥	161
白菜心拌豆腐干	150	西红柿冬瓜汤	162
豆豉蒸鳊鱼	151	茭白炒毛豆	162
黑豆山楂枸杞饮	151	素炒洋葱丝	163

第一部分 病因与症状

一、病 因

肥胖症是指体形发胖,体重超过正常体重 20% 者。体重超过理想体重 10%, 但又不超过 20% 者称为超重, 体重超过理想体重 20% 者为轻度肥胖, 超过 30% 者为中度肥胖症, 超过 50% 以上者为重症肥胖。

肥胖的致病因素包括内因和外因两个方面。内因包括遗传因素、神经精神因素和内分泌因素等; 外因则包括饮食因素和运动活动两个方面。现分别介绍如下:

1. 饮食不合理: 当热量总摄入量超过人体需要量, 多余的热量将转变为脂肪而堆积在体内, 从而引发肥胖。所以, 饮食结构不合理是导致肥胖症发生的重要致病因素之一。饮食不节, 摄入多于消耗, 导致脂肪在体内堆积, 是引起肥胖症的常见原因。

2. 运动量少: 体力活动减少或者运动量减少也是发生肥胖症的常见原因之一。现代人习惯于吃过晚饭后长时间坐在沙发上看电视, 缺乏必要的运动和锻炼, 这种生活方式容易引发肥胖症。

3. 遗传因素: 单纯性肥胖症有一定的家族性。这类肥胖症病人很难通过运动、节食等措施来消除肥胖, 只能相对减轻一些体重。在日常生活中也常常发现, 肥胖有

明显的家族倾向。父母肥胖,其子女肥胖的几率较高。研究表明,在发生遗传基因突变的脂肪组织中会出现更多的脂肪细胞,这类脂肪细胞只能积存而不能转化为能量,而且这类脂肪细胞还会诱发胰岛细胞分泌更多的胰岛素,引起食欲增加,并且刺激肝脏细胞合成更多的脂肪,从而引起肥胖。

4. 内分泌功能失调:单纯性肥胖症患者大多伴随有内分泌功能的改变,内分泌激素分泌的紊乱往往会引起肥胖。其中,与肥胖症发生关系密切的内分泌激素有胰岛素与肾上腺皮质激素。胰岛素是胰岛 β 细胞分泌的一种蛋白质激素,能够促进脂肪细胞摄取葡萄糖合成脂肪,抑制脂肪分解,促进血糖转变成肝糖原和肌糖原。抑制糖原异生,降低血糖水平,在肥胖症的发生过程中起到重要作用。在肥胖症病人中常可见到血液中胰岛素水平升高,提示高胰岛素血症可引起多食,从而引起肥胖。另外,中年以上肥胖症患者中以女性为多,尤其常见于经产妇、绝经期后或者长期口服避孕药者,提示雌激素分泌减少与肥胖症发生有一定关系。

5. 神经因素:研究表明,中枢神经系统能够调节食欲及营养物质的消化和吸收。摄食中枢位于下丘脑腹外侧核。临床上可以见到下丘脑的炎症、肿瘤或手术外伤引起的肥胖。

6. 精神因素:精神因素也常常影响食欲,引起肥胖。如果没有思想负担和压力,消化吸收功能就特别好,此时人容易发胖,即所谓心宽体胖。反之,如果烦事缠身,无法解脱,只有终日借酒消愁,以大吃大喝来缓解不良情绪者,也容易引发肥胖。

7. 生长因素:肥胖症发生的实质是脂肪组织的增多。

而脂肪组织的增多可能是由于肥胖者脂肪细胞数量的增多或者脂肪细胞体积增大所致。幼年起病者大多为脂肪细胞既数量增多,又体积增大,肥胖程度往往较重,而且成年后往往也不易控制。

8. 代谢因素: 近年来, 科学家推测, 在肥胖者与非肥胖者之间存在着代谢功能上的差异。例如, 肥胖者脂肪组织从营养物质中摄取能量的效应加强了甘油三酯的合成及贮存, 并且可能使已经贮存的甘油三酯能量利用受阻。

二、症状与并发症

一般来讲,超过理想体重 20%为轻度肥胖,超过 30%者为中度肥胖症,超过 50%以上者为重症肥胖。但应该注意把肥胖与体重增加区别开来。一些人因肌肉发达、妊娠或者出现肝硬化腹水、肾病等原因,均可使体重超过正常标准。而肥胖症患者体重增加仅仅是由于体内脂肪贮存过多所引起的。所以,不能简单地把体重增加与肥胖症混为一谈,要注意进行鉴别。减轻体重的目的在于减少多余的脂肪,肥胖者应该注意自己的腰部、臀部以及大腿部的脂肪是不是减少了。

单纯性肥胖症患者的脂肪分布均匀,男性脂肪分布以颈项、躯干和头部为主,女性脂肪分布以腹部、乳房和臀部为主。肥胖者往往行动不便,可伴有自卑、焦虑和抑郁等相关身心健康障碍问题。

肥胖不仅给肥胖症患者造成形体上的臃肿,带来行动上的不便,更重要的是常会引发许多心血管疾病、肝胆系统疾病,缩短人的寿命。肥胖症患者常常并发的疾病

有糖尿病、癌症、冠心病、高血压病、高脂血症、胆结石症、脂肪肝、肾病、肝炎和肝硬化、妇科病、皮肤病、性功能障碍等多种疾病。

三、肥胖症诊断标准与分类

一般来讲,体重超过理想体重的 20% 或者体重指数大于 24 者,可确定为肥胖症。理想体重和体重指数的简易算法如下:

理想体重(千克)

= 身高(厘米) - 105

= [身高(厘米) - 100] × 0.9(男性)或者 0.85(女性)

体重指数 = 体重(千克) / 身高²(米)

肥胖症的分类比较多,细分如下:

(一)按肥胖的程度分

按肥胖的程度可分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖。

轻度肥胖指体重超过理想体重 20% 者,中度肥胖指体重超过 30% 者,重度肥胖指体重超过 50% 者。

(二)按发病的年龄分

1. 婴幼儿肥胖:婴幼儿肥胖比较常见。其高发年龄为 1 岁,其次为 5 岁。大约有 1/3 的肥胖患儿随着年龄的增长而变为成年期肥胖,同时潜伏着许多疾病的危险,可影响患儿的一生。

2. 青年期肥胖:青年期肥胖是指发生于 14 ~ 18 岁年龄段的肥胖。统计资料表明,我国男性 17 ~ 18 岁肥胖症患者的检出率为 5% ~ 6%,女性 14 ~ 16 岁肥胖症患者的检出率为 4.5%。近年来,随着人民群众生活水平的不断提高,青少年由于营养过剩而引起的肥胖症呈现出逐年