

WHY WE GET FAT And What to Do About It

# 我们 为什么 会发胖？

权威

以及到底该怎么减肥

[美]盖里·陶比斯 著

谢亦梦 译



GARY TAUBES

# 我们为什么会发胖？

[美] 盖里·陶比斯 著  
谢亦梦 译



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社  
HEILONGJIANG SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：13-2015-010 号

原书名：WHY WE GET FAT

原著者：Gary Taubes（盖里·陶比斯）

本书通过博达著作权代理有限公司代理，经上海读客图书有限公司授权福建科学技术出版社在中国大陆地区出版、发行中文简体字版，未经许可不得以任何形式复制或转载。

Why We Get Fat: And What to Do About It

Copyright © 2010, 2011 by Gary Taubes

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Shanghai Dook Publishing Co., Ltd.

This translation published by arrangement with Alfred A. Knopf, an imprint of The Knopf Doubleday Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

### 图书在版编目（CIP）数据

我们为什么会发胖？ / (美) 陶比斯 (Taubes, G.)

著；谢亦梦译. —福州：福建科学技术出版社，

2015.5

ISBN 978-7-5335-4756-1

I. ①我… ②陶… ③谢… ④肥胖病—防治

IV. ①R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第050561号



书 名 我们为什么会发胖？

著 者 [美] 盖里·陶比斯

译 者 谢亦梦

责任编辑 黄肖林

特约编辑 读客梁余丰 读客孙青

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 海峡出版发行集团  
福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路76号（邮编350001）

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行（集团）有限责任公司

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 680毫米×990毫米 1/16

印 张 16

字 数 200千

版 次 2015年5月第1版

印 次 2015年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5335-4756-1

定 价 39.00元

如有印刷、装订质量问题，请致电010-85866447（免费更换，邮寄到付）

版权所有，侵权必究

# 目 录

作者的话：

健康专家的误导正是减肥失败的祸根 / 001

肥胖的原罪 / 005

第一部分 我们会发胖，究竟谁之过 / 017

到底为什么这么胖？ / 019

节食减肥，真的有好处？ / 041

运动减肥，真的管用？ / 049

“20卡路里帮你减肥”的弥天大谎 / 069

喝凉水也胖？为什么是我！ / 075

“因为”多吃，“所以”胖？——大错特错！ / 081

多动多吃，少动少吃——这才是“能量守恒”！ / 087

减肥失败，就面临意志薄弱的指控？ / 091

## 第二部分 直击减肥的唯一真相 / 099

肥胖学定律 / 101

为什么身体变得“喜欢”脂肪？ / 121

脂肪：从哪里来，到哪里去？ / 129

为什么我拼命减肥还是失败，你却怎么吃都胖不起来 / 145

越来越胖，减肥却失败，我们该怎么办？ / 153

吃糖、囤脂，就变胖，生活是公平的 / 159

减肥成功，明明谁都可以做到 / 163

去吃吧！发胖吧！而我就在一边看着你 / 169

吃肉还是吃素？这是个问题 / 187

真相浮出水面：健康减肥的本质 / 197

必须坚持到底：减肥的本质是恢复健康 / 223

附录 1：无糖饮食减肥指导 / 235

附录 2：减肥菜单推荐 / 242

附录 3：常见食物升糖指数表 / 246

**作者的话：**

**健康专家的误导正是减肥失败的祸根**

完成这本书，用时超过10年。一开始，我为《科学》杂志和《纽约时报》杂志撰写了一系列专栏文章，主要讲述当代营养学和医学对怎样解决肥胖问题仍停滞不前。后来，经过多年的深入研究和内容扩充，我逐步将它们编写成书。

我一直试着给大家解释这么一件事：二战后，从事营养学与肥胖研究的欧洲科学家及医生数量锐减，这两个学科的研究已经迷失方向，但是，任何企图矫正他们研究方向的尝试都会遭到反对。结果就是，研究人员不仅浪费了数十年的时间、精力和金钱，而且因为错误的研究方向给大众造成了不计其数的伤害。如今，公共健

康领域的权威们广泛接受了来自营养学界的错误研究结论，并“忠实”地据此给出大众错误的建议。比如，关于如果我们想维持正常体重，活得健康长寿，什么该吃，什么不该吃的建议。并且，面对日趋增多的反驳他们的证据，他们仍坚持自己的判断不为所动。

写这本书的原因之一，那些研究肥胖和营养学的研究者们，他们读过我的书，或者听过我的演讲，甚至就某些观点与我直接讨论过，他们经常跟我说，我所探讨的话题——比如我们为什么会胖，还有饮食对心脏病、糖尿病和其他慢性疾病的影响因素等——都具有重大意义。他们赞同我的观点，认为半个世纪以来我们听说的营养学建议肯定都是错的。我们都认为这些挑战权威的想法需要验证，更需要普及。

我相信这已经是当下最紧急的事儿。已经有上亿人遭受到肥胖和糖尿病等慢性疾病带来的恶果。**如果越来越多的人肥胖，甚至成为糖尿病患者，竟然是因为他们接受了错误的营养学建议，我们就决不能拖拖拉拉、掩盖问题。**

虽然要扭转当今营养学界权威们的观点需要时间，等这些研究被证实时可能已经是十年之后，甚至更久。但是至少它能让公共健康领域的权威们积极地去修正针对“我们为什么会发胖”“发胖如何导致疾病”以及“我们需要如何解决肥胖”这些问题的官方解读。当时我在纽约大学演讲后，一位营养学教授告诉我，人们可能

需要一生的时间去接受我所倡导的饮食改变。

为大众解决肥胖问题刻不容缓，为了加速答案揭晓的进程，我写了这本书。本书针对当代营养学对肥胖等问题的普遍建议提出新的质疑和看法。我对这些建议都做出了论证。如果我的质疑是对的，那么就让我尽早公布正确答案。

写这本书的原因之一，读者们也写信告诉我，他们听从我的建议之后，已经转变了自己的饮食和生活模式。他们没费什么劲，体重就减轻了，并且保持不反弹；体检报告显示患心脏病的风险系数也戏剧性地改善了。这在他们之前看来是根本不可能的。一部分人甚至表示他们再也不需要高血压和糖尿病治疗了，他们感觉好多了，精力更加充沛。简而言之，很久以来他们第一次感觉到自己真的是健康的。

伴随着这些读者来信，还有这么一个请求。那就是希望我撰写一本更加通俗易懂的健康减肥书，能让每一个丈夫或妻子、年迈的父母们以及每一位亲朋好友都能毫不费力看懂。医生们则希望我能写一本不需要投入大量时间精力去动脑子阅读的书，让他们能拿给父母、患者甚至其他同行阅读。

所以，我决定撰写这本《我们为什么会发胖？》。通过这本书，你会第一次了解到，我们为什么会发胖，为此我们又能做些怎样的改变。



我希望你能够理性思考，你需要不停地问自己，我说的内容是否合乎道理。这本书的目的是反驳某些公共营养健康领域权威们的观点。我将同你分享必要的信息，用逻辑推理来武装你，使你能依靠自己的判断去改变，不发胖，更健康。

如果你接受了我的观点并对你的饮食做出相应的调整，很有可能会与医生告诉你的相左，也必定与健康组织及政府机构统一制定的健康食谱相左。从这层意义上来说，阅读此书后，采取行动产生的风险自负。不过，如果你在读完此书后，将该书交给你的医生，让他决定哪些部分可操作，那么风险将会降低。你也可以将这本书传播给更多人看，因为不仅仅个人会承担肥胖的苦恼，全世界的肥胖人群及糖尿病患者也一直在增多，肥胖是公众健康的大问题。如果我们真的了解到自己是如何陷入肥胖困境，那么这本书可以帮助大家真正去解决问题，而不是使问题长存。

——盖里·陶比斯

2010年9月

## 肥胖的原罪

1934年，年轻的德国籍儿科医生希尔德·布鲁赫（Hilde Bruch）搬到了美国，在纽约定居下来。日后，她在书中写道，鉴于她所见到的肥胖儿童数量实在太多，她才决定定居下来。“胖孩子真的很多，不仅在诊所里，街上、地铁里和校内也到处都是。”的确，肥胖儿童的问题太引人注目了，以至于其他的欧洲移民都会向布鲁赫询问：孩子们到底怎么了？为什么他们越来越胖？很多人说他们以前从没见过那么多胖孩子。

如今我们经常会听到这些问题。当我们被健康专家和新闻报道不断提醒，目前人类正处于肥胖盛行的“潮流”当中时，我们或许也会扪心自问：为什么他那么胖？为什么我那么胖？

当时是20世纪30年代中期，20年后，第一家肯德基和麦当劳才开业；50年后，葡萄糖饮料和大份快餐才普遍出现。这样说，1934年正是经济大萧条最严重的时期，到处是食物短缺的危机和规模空前的失业。当时的美国，每四个工人中，就有一个处于失业状态；每十个美国人中，就有超过六个生活贫困；每四个儿童中，就有一个营养不良。然而，布鲁赫医生还是被纽约儿童的肥胖震惊了，这是怎么回事？

定居纽约后第二年，布鲁赫在哥伦比亚大学的外科医学院开设了私人诊所，医治肥胖的孩子。1939年，她出版了肥胖问题系列报告的第一部分，这些报告主要介绍她医治的众多肥胖儿童的详细研究。通过和肥胖者本人及家属的沟通，她发现，无论本人及其父母最初多么不愿意承认，这些肥胖儿童的确暴饮暴食了。尽管如此，告诉他们少吃一点并不起效。任何对儿童及家长的指导、同情、忠告、规劝，都不管用。

事实就是，这些人花了一生的时间去改善饮食，控制体重，至少想着少吃点，但他们还是那么胖。布鲁赫写道，“**尽管他们耗尽全力去减肥，但实际上他们已经放弃在有生之年达成这个目标了。**”维持苗条的身材需要“长期处于半饥饿的状态”，这点他们无法做到。他们宁愿让自己变得肥胖，生活在窘境之中。

布鲁赫有一个病人，她10多岁时还是个清瘦的小女孩，而这个

苗条的形象“在脂肪层层叠叠的堆积下慢慢消失”，这个年轻的姑娘用了一生时间与她的体重作斗争。她知道她不得不做的事情，她必须少吃点，而这个减肥的奋斗过程决定了她生活的意义。“一直以来我都明白，生活取决于体形，”她告诉布鲁赫，“当我的体重增加时，我总感到闷闷不乐。活着真没意思……我真的恨自己。我简直不能忍受自己那么胖。我不想正视自己。我恨镜子，镜子总是照出我有多胖。我从来不觉得吃东西很开心，因为会发胖。但我找不到解决之道，所以我变得越来越胖。”

就像这个原本清瘦的女孩子，很多体重超标的人会花大半生试着去少吃点，再少吃点。有的时候他们成功了，有的时候失败了，而奋斗会一直继续下去。对有些人来说，自打童年时期，减肥战争就打响了——比如布鲁赫治疗的这位女孩子。对另一些人而言，这场战争开始于大学时代：大一入学时期，新生离开家后住校的头一年，他们腰部和臀部的脂肪就开始大面积堆积。还有一些人，当他们三四十岁时才开始意识到，想瘦已经不像以前那么容易了。

如果我们比医学权威推荐的标准体重还要重，那么，无论我们因为什么原因去看医生，医生都会强烈建议我们去减肥。我们被告知，如果我们得了心脏病、中风、糖尿病、癌症、阿尔茨海默病、哮喘等任何听上去就让我们感到不适的慢性疾病，都很有可能与肥胖有关。我们被要求去锻炼，规范饮食，少吃少喝——好像不被要

求，我们就不会想到去做这些事。“比起其他疾病，”布鲁赫谈到肥胖时说，“在医治肥胖方面，医生仅仅耍了个特殊的把戏，那就是要求胖子们别吃了，尽管明知道他们做不到这点。”

布鲁赫那个年代的医生们并不草率，当代的医生们也是。他们只是认定，既然发胖的原因这么清晰明了，解决肥胖的方法也一样直观。医生告诉我们，我们之所以会发胖，是因为我们吃得太多、动得太少，所以我们要做的就是反其道而行之。正如一本畅销书中的名言所说：“想减肥，没有比‘别吃得太多’更好的法子了。”大家都认为，这样就能减肥了，至少我们不会变得更胖。

1957年，布鲁赫将这种观点描述为：“很简单，肥胖的原因在于饮食实际摄入的量大于人体所需的量。”如今，这早就成为了全球的流行看法。

我们称此为热量摄入和热量消耗，也就是营养摄入和消耗是否平衡。世界卫生组织认为：“肥胖的根本原因在于热量摄入与热量消耗之间的失衡。”当我们摄入的能量大于消耗的能量时，就会发胖（正能量平衡）；当消耗大于摄入时，就会变瘦（负能量平衡）。食物是一种能量，我们用卡路里<sup>[1]</sup>这个单位来衡量这种能量，当我们摄入的卡路里大于消耗时，就会发胖；摄入的卡路里越

---

[1] 每卡路里相当于4.2焦耳。

少，就会变得越瘦。这些官方解释的影响极为普遍。还有，美国疾病控制中心认为：“控制体重就是平衡摄入的卡路里与人体‘燃烧’的卡路里。”英国医学研究理事会认为：“尽管我们不能把肥胖只归结为某种单一的原因，但能量摄入（通过食物）与能量消耗（主要通过体力活动）之间的失衡肯定是引起肥胖的重要原因。”法国国家健康和医学研究所认为：“肥胖总是由于能量摄入和能量消耗之间的失衡造成的。”德国联邦卫生部认为：“摄入的能量大大超过消耗的能量，进而导致了肥胖。”

如今，这种对肥胖的看法是如此的普遍，并且充满了说服力，以至于人们很难不去相信它。即使我们有大量相反的证据来证明，不管我们如何有意识地去维持“少吃，多动”的生活，我们也未必能成功瘦下来。这很有可能是因为，比起怀疑“肥胖是由摄入及消耗的卡路里决定的”这个观念，我们更容易怀疑自己的减肥意志力太薄弱。

这种想法的实例有很多，比如一位令人尊敬的运动生理学家，由他参与编写的《体力劳动和健康准则》丛书在2007年8月由美国心脏病学会和美国运动医学院出版。这位同行告诉我，20世纪70年代他开始长跑的时候，他又矮、又秃，还胖；现在他快70岁了，还是那么矮、那么秃，而且更胖。锻炼了那么多年后，他的体重增加

了约13.6千克，而他累计奔跑的里程达到了130000千米——大约是地球赤道周长的3倍。他认为锻炼对保持体重的作用有限；但他也相信，如果不锻炼，他可能会变得更胖。

我问他，是否真正想过：如果他跑的里程更多一点，比如说地球赤道的4倍而不是3倍的话，他会变得更瘦一些。他回答道：“我看不会有更多效果，我没有时间那样做。但是假如我能在过去的几十年里每天出去锻炼两三个小时，也许我现在就不会这么胖。”关键是，他被困在“只要锻炼就一定能减肥”的定律中了。

近年来，任何针对“热量摄入与消耗的平衡关乎减肥大事”论调的反证都遭到了学界明显的抵制。设想一下：在一次谋杀案的审判上，先后有几位可信的证人出庭作证，证明凶案发生时，嫌疑人有无可辩驳的不在场证明；但由于法官在庭审开始时就认定嫌疑人有罪，所以他们裁定被告有罪。

肥胖正在蔓延，现在人们越来越胖。

50年前，每十个人中只有一个人肥胖，而现在，每三个人中就有一人肥胖。**如今三分之二的人体重超标，儿童在变胖，青少年在变胖，甚至新生儿也在变胖。**尽管数十年来肥胖一直在蔓延，但是“能量摄入平衡”的减肥观念已深入人心，因此卫生官员想当然地认为：我们之所以会发胖，要么是因为没有遵循他们的建议——少吃多动，要么就是因为我们没有好好控制自己。

1998年，马尔科姆·格拉德威尔（Malcolm Gladwell）在《纽约客》（The New Yorker）上说起过这个悖论：“我们被告知无需摄入比消耗更多的卡路里，如果我们不坚持运动，就无法减轻体重。”他还写道：“很少有人能实际遵循这一建议，那可能是我们的问题，也可能是建议本身的问题。正统医学自然趋向于前者，而减肥书籍则趋向于后者。考虑到正统医学过去经常犯错，从表面看，这种结论也不是不合理。它的正确性值得商榷。”

在与若干权威人士讨论过后，格拉德威尔得出“问题在于我们自身”的结论。我们“缺乏自律，也缺乏必要的手段”来做到少吃多动。他还暗示道，由于我们对自己饮食的极端不控制，导致了不良基因从饮食中提取了更多的脂肪。

而我将会在本书中论证，问题全部在于正统医学，他们不仅使人们相信肥胖是由摄入过多卡路里造成的，还给出了相应的错误建议。我将证明，所谓热量摄入平衡与减肥之间的必然联系是多么的荒谬。我们既不会由于多吃少动而发胖，有意识地少吃多动也不能解决问题或预防发胖。这就是肥胖的原罪。可以说，在理解并纠正这一错误之前，我们永远无法解决我们自身的超重问题，更不用说那些由肥胖、糖尿病及相应并发症引发的社交问题了。

尽管如此，我并不是暗示大家有什么灵丹妙药可以快速减肥，至少没有任何一种方法可以不需要付出代价。问题在于，我们到底



需要付出什么来维持良好体型？

本书的第一部分将提供反驳“热量摄入平衡与减肥相关”这一假说的证据。这部分会告诉大家许多这个概念根本无法解释的现象。我们为什么总会去相信它，作为后果，我们又会犯什么错。

本书的第二部分将介绍解决肥胖的全新思考方式，这种方式早在二战前就被欧洲医学研究人员接受。他们和我一样主张，“肥胖是由过度饮食引起的”这种想法是很不合理的，因为所有长身体的食物——无论是身高、体重、肌肉还是脂肪——都会要求人们过度饮食。比如说，儿童假如不天性贪食，让自身摄入的卡路里多于消耗的卡路里，他们就不会长得更高更壮。正因为他们正在成长，他们才吃得那么多——这就是过度饮食，他们需要摄入的卡路里应该高于消耗的卡路里。人体分泌的生长激素促使儿童成长发育，我们有充分理由相信，导致超重和肥胖的脂肪组织生长也是由激素引起的。

所以说，二战前的欧洲医学研究人员希望从“肥胖从根本上来说，就是脂肪堆积的失调”这个想法着手，而不是像近半个世纪以来的专家那样将肥胖定义为“能量平衡的失调以及过度饮食的后果”。

一旦我们开始思考，那么自然会问，什么可以控制脂肪堆积？因为造成脂肪自然堆积的激素和酶都有可能成为决定某些人发胖，