

主 编 王 力 魏庆芳

管理你的腰围

——抵御腹型肥胖

GUANLI NIDE YAOWEI
——DIYU FUXING FEIPANG



人民军医出版社

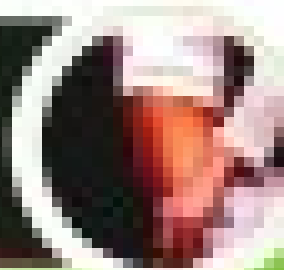
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国医药出版社

管理你的腰围

——肥胖型糖尿病

DIABETES AND THE WAISTLINE
——TYPE 2 DIABETES PREVENTION



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICINE PUBLISHING HOUSE



管理你的腰围

—— GUANLI NI DE YAOWEI ——

—— 抵御腹型肥胖 ——

主 编 王 力 魏庆芳

副主编 张娟辉 刘 卓

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 洁 刘 蕙 刘明东

刘瑞真 刘新平 孙 峰

李继燕 吴润蓝 张志翔

郑思何 孟 辉 赵丽华

郝明丽 胡丹丹 董国兰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

管理你的腰围/王力,魏庆芳主编. —北京:人民军医出版社,
2013.5

ISBN 978-7-5091-6540-9

I. ①管… II. ①王… ②魏… III. ①腹—减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 072191 号

策划编辑:于哲 文字编辑:周玥 责任审读:谢秀英

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8052

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:北京国马印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6.875 字数:133 千字

版、印次:2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:19.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要

编者从食欲谈起,系统介绍了食物的消化吸收与脂肪的形成储存,生动、形象地阐述了腹部脂肪的形成及其危害,剖析了腹型肥胖与糖尿病、高脂血症、痛风、脂肪肝及代谢综合征等疾病的密切联系,以及进行腰部管理的必要性及重要意义,并进一步从日常饮食方式、并发症的饮食诀窍、运动方法、生活习惯等方面介绍了如何进行腰部管理。书中针对高脂血症、高血压病、糖尿病、脂肪肝等常见腹型肥胖并发症列出丰富的食疗药粥、药茶、药饮及药膳方供读者参考借鉴。本书语言简明、生动,内容深入浅出,介绍的食疗药方简单实用,特别适合有意进行腰部管理的人群阅读。



前言

人体脂肪的分布主要有三个落脚点。其一，在皮下、内脏周围，犹如软垫，当机体受外物机械撞击时起缓冲作用，保护内脏和肌肉。其二，在血液中，也就是血脂。其三，在大网膜内。与皮下脂肪、血脂不同，大网膜脂肪与人体主要器官毗邻而居，器官中的营养物质成了网膜脂肪源源不断的最佳能量来源，同时也为内脏输送着脂肪，如管理不善，容易导致腹部肥胖。腹型肥胖又称苹果型肥胖、内脏脂肪型肥胖，如同河流上游的“淤泥”一样，时时危害着身体“河流”的健康。与皮下脂肪相比，腹部脂肪更容易导致生活方式病，比如糖尿病、高血压病、高血脂、动脉硬化等。

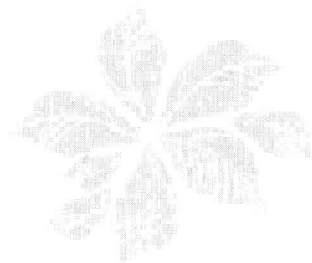
幸运的是，内脏脂肪与皮下脂肪相比，具有分解快、合成快，易堆积，易减少的特性，而皮下脂肪一经形成是很难消除的。因此，我们应该重视腰围，重视腰部管理，尽量减少内脏脂肪，以便从源头上清理体内的垃圾，使身体“河流”处于健康状态。

容易导致内脏脂肪形成的因素有很多，饮食是其中最为重要的一个因素，饮食过量、胆固醇、脂肪、糖类摄入过多，导致热

量超标,多余的热量就会变成内脏脂肪积聚下来。除此之外,运动量不足、年龄增长、饮酒过量、压力过大等也与内脏脂肪的形成有一定关系。所以,我们应该从日常生活入手,养成良好的饮食、运动、睡眠的生活习惯。要做到这些并不复杂,本书提供了很多简便易行、切实有效的方法,可以帮助您管理自己的腰围,规划生活细节。一旦减去了网膜脂肪,腰围缩小,患上上述疾病的风险自然就会降低,最终拥有健康,摆脱腰围超标的烦恼!

编 者

2013 年 1 月





目 录

一、剖析食欲 / 1

(一)食欲——饥饿激素与饱足激素的擂台赛 / 1

(二)饥饿激素如何发挥作用 / 2

(三)不可忽视的瘦素 / 3

二、食物在人体内的旅行 / 3

(一)曲曲折折的高速公路——消化道 / 3

口腔的作用不仅是咀嚼 / 3

胃到大肠 / 4

(二)食物加工机——人体如何利用营养物质 / 5

人体需要营养物质的暂存站 / 5

肝——营养物质停靠的第一站 / 6

(三)消化系统如何调节食欲——两个“红灯” / 7

第一个“红灯” / 7

胆汁的作用 / 7

第二个“红灯” / 8

(四)情绪如何影响消化功能 / 8

三、脂肪是如何储存的 / 9

(一)有情绪的第二大脑——肠道 / 9

第一份工作——吸收食物 / 9

第二份工作——分清敌我 / 10

第三份工作——调节进食情绪 / 11

(二)脂肪的停靠站——大网膜 / 12

(三)人体最大化工厂——肝 / 12

四、别让脂肪成为健康杀手 / 13

(一)脂肪、胆固醇和血脂 / 13

(二)肝如何处理脂肪和胆固醇 / 15

(三)肝负担过重会带来什么 / 16

(四)脂肪给血管带来了什么 / 18

大网膜脂肪有何危害 / 18

脂肪如何毁损动脉 / 18

(五)腹部脂肪与糖尿病 / 21

血糖与胰岛素 / 21

1 型糖尿病 / 21

网膜脂肪与胰岛素抵抗 / 23

血糖增高有何不良后果 / 24

糖尿病诊断标准 / 26

糖尿病可怕在并发症 / 27

(六)腹部脂肪与高血压 / 29

血压上升的八大原因 / 29

饮食因素非常重要 / 29

腹部脂肪与高血压有关 / 30

高血压是“沉默的杀手” / 31

- 高血压患病率惊人 / 31
- (七)腹部脂肪与痛风 / 32
 - 痛风之意为“来去如风” / 32
 - 痛风性关节炎疼痛难忍 / 33
 - 高嘌呤饮食和疲劳是痛风性关节炎最常见的诱因 / 33
 - 痛风患者不断增多 / 34
- (八)与腹部脂肪有关的其他疾病 / 35
 - 脂肪肝 / 35
 - 胆石症 / 37
 - 呼吸睡眠暂停综合征 / 38
 - 内分泌及代谢紊乱 / 39
 - 关节病变 / 39
 - 癌症 / 40
- (九)什么是代谢综合征 / 40
 - 代谢综合征可怕在叠加效应 / 40
 - 代谢综合征不容忽视 / 41
 - 高尿酸血症、痛风与代谢综合征 / 42
- (十)为何要进行腰部管理 / 43
 - 肥胖与腹部肥胖 / 43
 - 超重和肥胖与哪些慢性病有关 / 44
 - 腹部肥胖更危险 / 45
- (十一)全面认识“活期存款”——腹部脂肪 / 46
 - 良性脂肪细胞因子 / 46
 - 腹部脂肪是万恶之源 / 47

腹部脂肪比较容易控制 / 48

(十二)如何消除内脏脂肪——腰部管理 / 49

什么是热量 / 49

能量代谢与肥胖 / 49

易使内脏脂肪积聚的生活习惯 / 51

五、吃对了,就能消除内脏脂肪 / 57

(一)饮食过量是内脏脂肪增加的元凶 / 57

饮食管理之所以重要的原因 / 57

饮食科学与寿命有关 / 58

饮食第一要点——少吃高热量食物 / 58

(二)通过饮食减少坏胆固醇,增加好胆固醇 / 58

根据功能来分类——好胆固醇、坏胆固醇和

超级坏胆固醇 / 58

少吃或不吃高胆固醇食品 / 60

(三)减少坏胆固醇的低脂饮食法 / 61

动物性脂肪和植物性脂肪都很重要 / 61

从控制脂肪总量入手 / 62

如何做到高蛋白低脂肪饮食 / 62

少吃饱和脂肪酸 / 63

多摄入不饱和脂肪酸 / 65

两种特殊的多不饱和脂肪酸 / 69

吃坚果补充植物性脂肪 / 69

多吃鱼,少吃肉 / 70

小心反式脂肪酸 / 71

(四)享受美味肉食的八大秘诀 / 72

- 烹肉秘诀一：上锅蒸 / 72
- 烹肉秘诀二：用不用油的粘锅 / 72
- 烹肉秘诀三：熬汤 / 72
- 烹肉秘诀四：和多种食材一起煮 / 73
- 烹肉秘诀五：将肉焯水 / 73
- 烹肉秘诀六：预先腌制 / 73
- 烹肉秘诀七：使用烤网、烤箱 / 73
- 烹肉秘诀八：裹淀粉 / 73
- (五)充分摄入维生素,预防动脉硬化 / 74
- β -胡萝卜素不足,胆固醇容易沉积 / 74
- B族维生素能够促进脂类燃烧 / 75
- 维生素C促进胆固醇的排出 / 77
- 维生素E能够降低胆固醇 / 78
- 芦丁能够增强血管壁韧性 / 79
- 胆碱能够清除多余的胆固醇 / 80
- (六)矿物质能够预防动脉硬化及并发症 / 80
- 矿物质是人体不可缺少的 / 80
- 缺钙和缺镁是动脉粥样硬化的原因之一 / 82
- 锌及铬能让胆固醇保持正常 / 83
- 硒能降低血液黏度 / 84
- 唯有钠不能摄入过多 / 84
- (七)膳食纤维能够降低脂肪和胆固醇 / 85
- 膳食纤维能够减少坏胆固醇 / 85
- 水溶性膳食纤维作用更强 / 86
- 富含水溶性膳食纤维的食物 / 86

轻松摄入膳食纤维的九大要诀 / 88

(八)能够降血脂、降胆固醇的食物种类 / 89

大豆及豆制品:所含大豆皂苷可以减少坏胆固醇 / 89

香菇及其他菌类:所含香菇嘌呤可降低脂肪、胆固醇 / 90

大蒜、洋葱、韭菜:辣味蔬菜有降胆固醇的效果 / 91

琼脂、魔芋:填饱肚子又降血脂 / 92

绿茶、葡萄酒、醋、芝麻:降血脂各显神通 / 93

鱼类、贝类:富含牛磺酸可降低胆固醇 / 95

脱脂牛奶、脱脂酸奶:既补充营养,又不会引起肥胖 / 96

(九)饮食习惯好,防止内脏脂肪堆积 / 98

饮食不规律容易产生内脏脂肪 / 98

不吃早餐容易产生内脏脂肪 / 99

八分饱是保持健康的秘诀 / 99

良好的咀嚼习惯有助于控制内脏脂肪 / 99

(十)“解馋”的吃法 / 100

甜食会造成胆固醇升高 / 100

有质有量吃水果 / 101

少喝酒,会吃菜 / 103

六、并发症患者的饮食诀窍 / 104

(一)高血压患者:要限制钠盐的摄入 / 104

成年人每日只需摄盐 1~2 克 / 104

- 烹饪少盐又美味的九大秘诀 / 105
- (二)冠心病患者:要摄取钾、DHA 和 EPA / 106
- 降低血液黏稠度 / 106
- 一次性吃大量脂肪非常危险 / 106
- (三)脑卒中患者:多摄入 DHA、EPA 及膳食纤维 / 106
- (四)糖尿病患者:控制总热量,多摄入膳食纤维 / 107
- 采取低热量饮食 / 107
- 选择升血糖值较慢的食物 / 107
- 注意摄入优质蛋白 / 109
- 补充 B 族维生素及锌、铬、镁 / 109
- 膳食纤维既能降血糖又能降低胆固醇 / 110
- (五)脂肪肝患者:停止喝酒和吃甜食 / 110
- 吃得过多和运动量不足是两个重要原因 / 110
- 日常饮食策略 / 111
- (六)胆石症患者:采用严格的低脂饮食 / 112
- 尤其忌讳暴饮暴食 / 112
- (七)老年人:过胖、过瘦都不好 / 114
- 年龄因素与饮食习惯相叠加 / 114
- 太胖或太瘦都是问题 / 115
- (八)肥胖儿童:加强运动,营养均衡 / 117
- 10 岁以内保持正常的体重十分重要 / 117
- 防治基础是合理饮食 / 118
- 加强运动与锻炼 / 120
- 慎用降脂减肥药 / 120

七、动一动,燃烧内脏脂肪 / 121

(一)饮食和运动是防止内脏脂肪堆积的两大要素 / 121

内脏脂肪比皮下脂肪更容易减掉 / 121

运动能改善生活方式病 / 122

(二)要进行让氧遍布全身的运动 / 122

每天坚持 30 分钟的有氧运动 / 122

保持“微笑”的运动强度 / 123

运动时的注意事项 / 124

(三)有氧运动,从快走开始 / 126

快步走有七大好处 / 126

至少坚持 3 个月 / 127

(四)避免做需要屏气的无氧运动 / 127

(五)将有氧运动融入生活 / 128

八、防治慢性病,从点滴做起 / 129

(一)戒烟,从现在开始 / 129

烟雾中含有 4 000 多种有害物质 / 129

吸烟会导致坏胆固醇增多,加速动脉硬化 / 130

(二)高血压:注意温度的急剧变化,避免腹压骤增 / 130

温度骤降会导致血压骤升 / 130

防治血压急剧升高的方法 / 131

(三)脑卒中:警惕头晕等症状 / 132

(四)冠心病:警惕胸痛等症状 / 133

(五)糖尿病:注意防止感染 / 134

九、定期检查,自我管理 / 135

(一)高脂血症 / 135

(二)糖尿病 / 136

与代谢有关的检查 / 136

与并发症有关的检查 / 136

(三)高血压病 / 138

定期体检 / 138

随身携带应急卡 / 138

十、食疗食养,对症下药 / 138

(一)高脂血症食疗调养 / 138

食疗药粥 / 138

食疗药茶 / 143

食疗药汁 / 147

食疗药饮 / 149

(二)高血压病食疗调养 / 151

食疗药粥 / 151

食疗药茶 / 155

食疗药饮 / 157

食疗药膳 / 158

(三)糖尿病食疗方剂 / 163

食疗药粥 / 163

食疗药茶 / 172

食疗药饮 / 177

食疗药膳 / 179

(四)脂肪肝食疗调养 / 182

食疗药粥 / 182

食疗药茶 / 188

食疗药汁 / 192

食疗药饮 / 195

食疗药膳 / 198

