



简验便廉的美食保健便方系列

丛书主编 谢英彪 冯 翊 章茂森

塑身健体和 防治肥胖症 美食便方

主编 马爱勤 谢英彪

天然美食保健便方

中医药保健单验方

美食保健菜肴汤羹

美食保健药粥糕点

美食保健果蔬茶饮



人民卫生出版社

简·验·便·廉 的美食保健便方系列

丛书主编 谢英彪 冯 翊 章茂森

塑身健体和 防治肥胖症 美食便方



主 编 马爱勤 谢英彪

副主编 章茂森 王全权 吴妍妍

编 者 张俊美 陈海林 周 怡 孙云飞 杨 杰 董建栋



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

塑身健体和防治肥胖症美食便方 / 马爱勤, 谢英彪主编.

—北京: 人民卫生出版社, 2013.4

(简验便廉的美食保健便方系列)

ISBN 978-7-117-16212-8

I. ①塑… II. ①马…②谢… III. ①肥胖病-食物
疗法-食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 296403 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

塑身健体和防治肥胖症美食便方

丛书主编: 谢英彪 冯 诩 章茂森

主 编: 马爱勤 谢英彪

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 10 插页: 1

字 数: 174千字

版 次: 2013年4月第1版 2013年4月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16212-8/R · 16213

定 价: 19.90元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

前言

肥胖目前成为全球负担，近十几年来，由于我国城乡居民生活水平不断提高，肥胖者越来越多，有统计显示，中国约1/3的人超重和肥胖，大约为3.25亿人；儿童中超重和肥胖者占17.5%，成人则达到32.5%。专家预测，未来十年中国肥胖人群将会越来越多，全球肥胖症患者以每5年增加一倍的速度增长。现在全球近1/5的体重超标者或肥胖者是中国人。

肥胖既不符合现代人的审美观念，又易诱发多种疾病，如2型糖尿病、高血压病、血脂异常等。更严重的是，有些肥胖者的寿命将明显缩短。所以为了我们的健康身体，我们应该理智的对待肥胖。

为了让更多的肥胖症患者认识到肥胖的危害及患肥胖症后的治疗和调养方法，我们编写了这本塑身健体和防治肥胖症的美食便方。既要减肥又要健身塑体，这是所有减肥者的良好愿望，但往往事与愿违。有些人急于求成，走入减肥误区，他们盲目减食、禁食、滥用减肥药，以致造成营养不良，甚至罹患疾病，损害了身体健康。本书汲取我国传统医学的丰富源泉，详细地介绍了各种食材的性质、食疗价值及禁忌，包括美食单方、调养食品、中药验方、美食菜、汤、羹、粥等，使肥胖症患者在运用时具有针对性及选择性。这些方法，经过长期的临床实践，被证实是简单而有效的，而且容易为

人们所接受。而且中国传统中医理论对肥胖有其独特的治疗方法和临床效果，安全健康，在更加注重绿色、更加注重美丽健康的今天非常值得提倡。

本书内容丰富翔实，通俗易懂，文字简练，版面活泼，集知识性、科学性、可读性与趣味性于一体，可满足不同文化层次、不同职业读者的需求。适合广大群众，特别是肥胖症患者及其家属阅读，也可供临床医务人员参考。

由于编者知识水平有限，本书难免有缺点和不足之处，希望各位同道和读者不吝赐教，多提宝贵意见。

愿《塑身健体和防治肥胖症美食便方》一书成为您和家人防治肥胖症的良师益友。

本书的编写过程得到了江苏恒泽堂保健食品连锁股份有限公司总裁冯翎的大力支持，在此表示感谢。

编者

2013年2月

目 录

第一部分

不可不知的肥胖症防治知识

1

- | | | | |
|-------------------|---|--------------------|---|
| 一、肥胖症患者知多少····· | 2 | 1. 忌暴饮暴食····· | 7 |
| 二、肥胖症的危害····· | 2 | 2. 多吃富含水分的食物····· | 7 |
| 三、肥胖症的诊断····· | 3 | 3. 多吃富含纤维素的食物····· | 7 |
| 1. 肥胖症的定义分类····· | 3 | 4. 多吃促进排便的食物····· | 8 |
| 2. 肥胖症的症状····· | 4 | 5. 多摄入利水排尿、出汗 | |
| 3. 肥胖症的检测指标····· | 5 | 耗热的食物····· | 8 |
| 4. 肥胖症的判断标准····· | 5 | 6. 减少糖类的摄入····· | 8 |
| 四、易患肥胖症的人有你吗····· | 6 | 7. 少吃脂肪····· | 8 |
| 五、肥胖症患者的饮食原则····· | 7 | 六、肥胖症的中医分型····· | 9 |

第二部分

生活中简便易行的肥胖症防治方法

11

- | | | | |
|------------------|----|-------------------|----|
| 一、肥胖症的防治原则····· | 12 | 2. 规定合理的膳食总热量以及 | |
| 1. 肥胖症的预防原则····· | 12 | 对热量进行合理的分配····· | 13 |
| 2. 肥胖症的治疗原则····· | 12 | 3. 注意食物的选择····· | 14 |
| 二、肥胖症患者保健要点····· | 13 | 4. 减肥莫减维生素····· | 14 |
| 1. 建立良好的饮食习惯，少吃 | | 5. 增加运动和体力活动····· | 14 |
| 零食、少喝酒、不偏食····· | 13 | 6. 保持良好的心态····· | 14 |

第三部分

肥胖症饮食及调养技巧与误区

15

- 一、饮食调养原则..... 16
 1. 控制总热能的摄入16
 2. 足够蛋白质的摄入16
 3. 限制脂肪摄入量16
 4. 限制糖类摄入量16
 5. 多吃水果蔬菜16
 6. 限制食盐及嘌呤的摄入17
 7. 限制饮酒及刺激性食物17
 8. 注意烹饪方法17
 9. 养成良好的饮食习惯17
 10. 采用预防为主的原则17
- 二、饮食及调养误区与禁忌..... 18
 1. 服瘦身药就能立竿见影18
 2. 多吃纤维粗粮18
 3. 单吃青菜水果不吃饭18
 4. 多吃辛辣食物可瘦身18
 5. 减肥就是要过度节食18
 6. 减肥就不能碰脂肪19
 7. 吃肉不利于健康, 也不利于减肥19
 8. 富含淀粉的食物会让你长胖19
 9. 葡萄、芹菜、卷心菜等能够帮助你燃烧脂肪, 减掉体重19
 10. 少吃一两餐可以减肥19
 11. 种子类食物富含脂肪, 千万不能吃20
 12. 高蛋白低淀粉的食物结构有利于减肥20

第四部分

简验便廉的塑身健体和防治肥胖症美食单方

21

1. 鲜豆浆22
2. 冬瓜粥22
3. 煨煮花生22
4. 赤小豆羹22
5. 生姜酒22
6. 丝瓜花饮22
7. 糖醋蒜22
8. 菠菜蛋汤22
9. 冬瓜汁饮23
10. 蒜蜜奶23
11. 芦荟汁23
12. 咸番茄汁23
13. 茯苓茶23
14. 鲜山楂汁23

15. 黄豆粉面糊	23
16. 芹菜蜜汁	24
17. 菠菜菊花汁	24
18. 绿豆粥	24
19. 槐米山楂茶	24
20. 柴胡茶	24
21. 银杏叶饮	24
22. 薯泥粥	24
23. 马兰头粥	25
24. 玉米粉粥	25
25. 海带决明子汤	25
26. 韭菜大枣汁	25
27. 茯苓饼	25

28. 苋菜汁	25
29. 赤小豆鲤鱼汤	26
30. 薏苡仁饮	26
31. 山楂玉米须汤	26
32. 雪梨鲜藕汁	26
33. 番茄酸奶	26
34. 蜂蜜西瓜汁	26
35. 桑白皮茶	26
36. 香蕉酸奶汁	27
37. 山楂首乌汤	27
38. 荸荠汁	27
39. 蚕豆冬瓜皮汤	27
40. 银耳蜂蜜汁	27

第五部分

肥胖症最佳调养食物

29

1. 茶叶	30
2. 麦麸	30
3. 薏苡仁	31
4. 赤小豆	32
5. 大豆	32
6. 玉米	33
7. 魔芋	34
8. 冬瓜	34
9. 黄瓜	35
10. 萝卜	36
11. 竹笋	37
12. 苜蓿	38
13. 马齿苋	38

14. 芥菜	39
15. 番茄	39
16. 大蒜	41
17. 洋葱	41
18. 芹菜	42
19. 蘑菇	43
20. 香菇	44
21. 黑木耳	44
22. 苦瓜	45
23. 苹果	46
24. 山楂	46
25. 海带	47
26. 海藻	48

27. 兔肉49

28. 橘皮49

第六部分

防治肥胖症的常用中药

51

1. 山楂52

2. 骨碎补52

3. 泽泻52

4. 决明子53

5. 大黄53

6. 蒲黄53

7. 荷叶54

8. 玉米须54

9. 白术54

10. 金樱子54

11. 山药55

12. 芡实55

13. 生地黄55

14. 茯苓55

15. 茵陈56

16. 丹参56

17. 牛膝56

18. 覆盆子56

19. 三七57

20. 人参57

21. 黄芪57

22. 女贞子57

第七部分

防治肥胖症的美食菜肴

59

1. 清炖冬瓜60

2. 白果炒虾仁60

3. 冬瓜清炖鹌鹑60

4. 炒二冬61

5. 海蜇拌黄瓜61

6. 蒜泥黄瓜兔肉62

7. 蒜蓉黄瓜62

8. 金钩银条63

9. 姜拌茼蒿63

10. 姜丝地瓜63

11. 冬笋炒肉丝64

12. 洋葱炒豆腐皮64

13. 番茄牛肉片65

14. 姜汁海带65

15. 炒素三丝66

16. 清炒土豆丝66

17. 豆瓣黄鱼	66
18. 酸辣豆腐汤	67
19. 茭白鲫鱼羹	67
20. 海米扒油菜	68
21. 糖醋萝卜丝	68
22. 清炒菠菜	68
23. 清炒胡萝卜	69
24. 醋熘白菜	69
25. 枸杞炒肉丝	70
26. 凉拌青椒丝	70
27. 茼蒿炆炒冬菇	70
28. 凉拌虾仁	71
29. 番茄鱼	71

30. 蘑菇豆腐	72
31. 三鲜竹荪	72
32. 黄瓜拌花生米	73
33. 香醋拌苦瓜	73
34. 鲜蘑冬瓜夹	73
35. 素炒双脆	74
36. 蘑菇魔芋豆腐	74
37. 黑木耳烧草鱼	75
38. 平菇炒鸡丁	75
39. 银鱼蒸鸽蛋	76
40. 芹菜炒香菇	76
41. 椿芽豆腐	77

第八部分

防治肥胖症的美食汤肴

79

1. 香菇紫菜汤	80
2. 白菜萝卜汤	80
3. 冬瓜鲤鱼汤	80
4. 冬瓜虾仁海带汤	81
5. 番茄鞭笋汤	81
6. 竹荪三鲜汤	82
7. 鲜蘑菇虾仁汤	82
8. 虾仁萝卜汤	82
9. 鱼丸菠菜汤	83
10. 菠菜鸡蛋汤	83
11. 荠菜虾皮汤	84
12. 酸辣豆腐汤	84
13. 香菇萝卜汤	85

14. 银耳鹌鹑蛋汤	85
15. 紫菜冬菇肉丝汤	86
16. 土豆番茄汤	86
17. 茼蒿叶鱼片汤	87
18. 鳊鱼白汁汤	87
19. 白菜冻豆腐汤	87
20. 生菜鱼片汤	88
21. 竹荪木耳汤	88
22. 三丝紫菜汤	89
23. 香菜鱼丸汤	89
24. 三菇鲜汤	89
25. 海带冬瓜汤	90
26. 马齿苋荠菜汤	90

27. 番茄海带汤91

28. 枸杞子豆腐汤91

29. 菠菜银耳汤91

30. 薏苡仁老鸭汤92

第九部分

防治肥胖症的美食粥方

93

1. 太极羹94

2. 荷叶粟米粥94

3. 豆汁米糊粥94

4. 冬瓜芝麻粥95

5. 海带山药粥95

6. 山药赤豆粥95

7. 薏苡仁菠菜粥96

8. 银耳粥96

9. 苋菜粳米粥96

10. 芹菜陈皮粥97

11. 白扁豆山药粥97

12. 山药薏苡仁粥98

13. 黑木耳粥98

14. 海带薏苡仁粥98

15. 山药粳米粥99

16. 绿豆海带粥99

17. 冬笋粥99

18. 马齿苋荠菜粥 100

19. 大枣小麦粥 100

20. 枸杞羊肾粥 101

21. 羊肚菌粥 101

22. 金花菜粥 101

23. 绞股蓝粟米粥 102

24. 鲫鱼粟米粥 102

25. 鲤鱼白菜粥 102

26. 芹菜苡仁粥 103

27. 玉米燕麦粥 103

28. 燕麦绿豆粥 103

29. 海米菠菜燕麦粥 104

第十部分

防治肥胖症的美食主食方

105

1. 香菇包 106

2. 粟米赤豆糕 106

3. 牛肉米饺 106

4. 荞麦荷叶饼 107

5. 三丝凉面 107

6. 米糠肉馅汤圆 108

7. 蘑菇鸡蛋饼 108
8. 玉米面窝窝头 108
9. 绿豆芽米粉 109
10. 冬瓜猪肉蒸饺 109
11. 雪里蕻冬笋包 109

12. 玉米粟米面糊 110
13. 荞麦面 110
14. 山楂豆腐饼 110
15. 煮食珍珠米 111

第十一部分

防治肥胖症的美食果蔬汁饮方

113

1. 马齿苋绿豆饮 114
2. 黑木耳红枣饮 115
3. 复合山楂汁 115
4. 扁鹊三豆饮 116
5. 两桃蜜汁 116
6. 草莓苹果汁 117
7. 柚子蜜汁 117
8. 黄瓜西瓜汁 118
9. 丝瓜苹果汁 118
10. 芹菜蜜汁 119

11. 荷叶橘皮饮 119
12. 黄瓜豆浆 120
13. 麦麸杞子饮 121
14. 苹果红萝卜蒲公英汁 121
15. 橘皮萝卜汁 122
16. 赤豆瓜皮饮 123
17. 草莓奶露 123
18. 枇杷红果饮 124
19. 罗汉果茯苓汁 124
20. 芒果鲜藕饮 125

第十二部分

防治肥胖症的美食茶饮方

127

1. 乌龙茶 128
2. 马齿苋茶 128
3. 鲜荷叶茶 128
4. 芦荟山楂茶 129
5. 香蕉橘皮茶 129

6. 桑白泽泻茶 129
7. 银杏菊花茶 130
8. 荷明减肥茶 131
9. 芥菜山楂茶 131
10. 米皮糠人参茶 132

11. 粟米减肥茶	132
12. 银杏叶芹菜茶	132
13. 香菇红茶	133
14. 绞股蓝银杏叶茶	133
15. 玉米奶茶	134
16. 二花减肥茶	134
17. 荷叶乌贞茶	135

18. 杞菊薏米茶	135
19. 芹菜红枣茶	135
20. 荠菜山楂茶	136
21. 灵芝红枣茶	136
22. 首乌山楂乌龙茶	136
23. 螺旋藻橘皮茶	137
24. 海带山楂茶	137

第十三部分

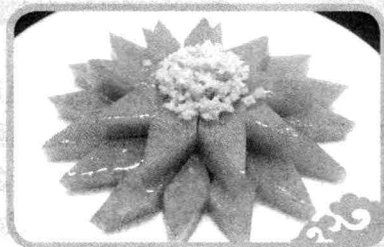
防治肥胖症的中药方

139

1. 防风通圣散	140
2. 祛瘀消脂汤	140
3. 减肥丸	140
4. 牵牛子散	141
5. 通腑化浊汤	141
6. 减肥降脂茶	142
7. 补中益气汤	142
8. 轻身饮	143
9. 复方茶丹降脂汤	143
10. 降脂减肥灵	143

11. 三仁汤	144
12. 清脂减肥方	145
13. 益气轻身汤	145
14. 千金化脂方	145
15. 首乌白术减肥汤	146
16. 六味地黄丸	146
17. 大柴胡汤	147
18. 轻身一号	147
19. 防己黄芪汤	147

不可不知的肥胖症防治知识



一 肥胖症患者知多少

肥胖症是指体内脂肪堆积过多和（或）分布异常，体重增加，是一种多因素的慢性代谢性疾病。遗传因素、高热量、高脂饮食、体力活动减少是肥胖的主要原因。世界卫生组织（WHO）已将肥胖定为一种疾病。肥胖症常与2型糖尿病、高血压、血脂异常等相应出现。

肥胖症也可作为某些疾病（如下丘脑、垂体的炎症、肿瘤、创伤，皮质醇增多症，甲状腺功能减退症，性腺功能减退症）的临床表现之一，称为继发性肥胖症。由于肥胖本身及其相关疾病对健康的危害，肥胖症可损害患者的身心健康，生活质量下降，预期寿命缩短，肥胖症已逐渐成为重要的世界性健康问题之一。

美国哈佛大学营养学教授 Mayer

先生曾指出“肥胖在许多情况下，是一种文明世界的疾病”。在美国的总人口中有50%的人超重，1/3的人患有肥胖症。美国每年有30万人死于与肥胖相关的疾病。国际肥胖大会发表的公报表明，全世界共有10亿人属于肥胖者，因患肥胖症死亡的人数是因饥荒饿死的人数的两倍多。

我国肥胖问题日趋严重，目前肥胖人口达3.25亿人，成年人超重比例达到32.5%左右，大城市则达到35%~40%。儿童中超重和肥胖者占17.5%。由于生活水平不断提高，子女备受宠爱，儿童肥胖的发生率也正在逐年提高。全球肥胖症患者正在以每5年增加一倍的速度增长。

二 肥胖症的危害

◎肥胖患者的冠心病发生率和病死率均较非肥胖患者要高。两者相比，冠心病发生率为5:1，发病机制有以下几方面：①超重引起心脏负

荷加重和高血压。②脂质代谢异常及进食高热量而引起的高脂血症，可导致动脉粥样硬化及心肌脂肪沉积、心室壁增厚，心肌顺应性减低。③肥胖

患者的体力活动减少，冠状动脉侧支循环削弱或不足，心脏代偿能力下降。

◎肥胖是糖尿病的一个重要诱发因素，且肥胖往往是糖尿病的前驱表现。

◎摄入过量的脂肪类食物，缺乏体力活动等造成脂质代谢障碍。

◎肥胖患者高血压的发生率显著高于非肥胖者，而且随着肥胖程度的增加，高血压发生率也成倍增加。

◎肥胖患者的胆石症发生率高于非肥胖者，男性肥胖者较正常者多2倍，女性肥胖者较正常者多近3倍。在肥胖者中，胆石症发生率随肥胖程度的增加而增加，且易形成胆固醇结石病。

◎由于肥胖者的超标准体重使骨关节压力增加，可产生骨关节的增生性改变而导致骨关节病；肥胖者的糖代谢、脂代谢、嘌呤代谢障碍也与骨关节病的发生有关。

◎肥胖者的痛风发生率比非肥胖者高3倍，好发于营养过于丰富的肥胖病患者，由于高蛋白质食物多富含嘌呤，其代谢产物尿酸的增加量超过

了肾脏的排泄量，而引起高尿酸血症。

◎肥胖使一些激素分泌失衡，导致不孕症、月经失调或性功能障碍。

◎超重40%以上的肥胖者，其结肠癌、直肠癌的患病率明显增高，而肥胖妇女的胆囊炎、乳腺癌、子宫癌和卵巢癌的发病率远远高于非肥胖者。

◎随肥胖程度的增加，死亡率也相应增加。调查发现，在40~49岁年龄组，超重30%以上者，男性死亡率可达42%，女性可达36%。中年发胖者死于心脏病的比老年发胖者高1倍多。

◎肥胖对身心健康危害极大。美国心理学家研究指出，与体重正常的同龄人相比，肥胖青少年要承受更加沉重的心理负担，朋友少，交际少，一旦被人嘲笑，特别容易情绪低落甚至自杀。在许多发达国家，青少年肥胖的势头已经不可遏制。比如美国，大约15%的青少年都有不同程度的肥胖。

三

肥胖症的诊断



1. 肥胖症的定义分类

◎定义：当进食能量大于人体消耗能量，过剩的能量以脂肪的形式储

存在体内，引起体内的脂肪细胞数量增多和体积增大，使体重超过标准体重20%，或体质指数 ≥ 25 （国外男性以27，女性以25为高限）时便称

为肥胖症。

◎分类：肥胖症一般分为两类。

第一类是单纯性肥胖症：即人们通常所说的肥胖症，占肥胖总数的95%以上，其中又分为体质性肥胖和获得性（即外源性）肥胖。体质性肥胖由于遗传所致，是由机体脂肪细胞数目增多而造成的，这些人物质代谢过程比较缓慢、低下，合成代谢超过分解代谢。父母双方都肥胖，则他们的子女有60%~80%可能成为胖子；父母双方中一方肥胖者，其子女中约有40%可能成为胖子；如果父母双方均不胖，其子女只有10%可能成为胖子。

获得性（即外源性）肥胖是由于进食过多，营养过剩，特别是喜吃油腻食品，使摄入的能量大大超过人体生长和活动的需要，从而转化为脂肪，促进脂肪细胞肥大与脂肪细胞数量增加，脂肪大量堆积而引起。

第二类是继发性肥胖症：常由以下疾病引起：皮质醇增多症、水钠潴留性肥胖、下丘脑性肥胖、多囊卵巢综合征、胰岛素瘤、痛性肥胖（Dercum病）等等。

2. 肥胖症的症状

◎下腰痛和关节痛：这是肥胖者最多见的问题。主要是机械性损伤导致进行性关节损害和症状加重引起疼痛，但也有代谢的原因。如双手的骨关节病多发于超重患者，痛风也

多见于肥胖患者。按身体质量指数（BMI）或腰围指标，下肢痛和关节痛的发生率及程度都与肥胖程度明显相关。

◎消化不良：超重者常见消化不良，这主要是腹部脂肪块造成的机械性影响。此外，也可能是由于发生裂孔疝的机会增多所致，而不是食管反流的作用。

◎尿失禁：妇女尿失禁可能是机械性作用的结果，BMI>30千克/平方米的肥胖者往往表现为压迫性尿失禁。尿失禁是患者难以启齿的症状，老年人的发生率更高，给患者造成生活中的难堪和痛苦。平均BMI为33.1千克/平方米的妇女中，有61%发生尿失禁。

◎气喘：气喘是肥胖病患者的常见症状和特有主诉，肥胖病患者气喘的原因包括：肥胖导致原有呼吸系统疾病加重，呼吸道感染，特别是手术后感染明显增多以及肥胖本身的机械性和代谢性因素所致；肥胖导致呼吸道机械性压迫，患者往往感觉呼吸困难；此外，超重者需要吸入更多的氧气，呼出更多的二氧化碳，就像负重行走一样。

◎疲劳：疲劳是肥胖者的常见症状。移动臃肿的身体、打鼾导致睡眠质量差、睡眠呼吸暂停综合征引起低氧血症等都会使患者容易出现疲劳。体重超重加重了运动器官、骨、关节和肌肉的负担。同时，胸部的脂肪限制了呼吸运动的完成，关节周围的大