

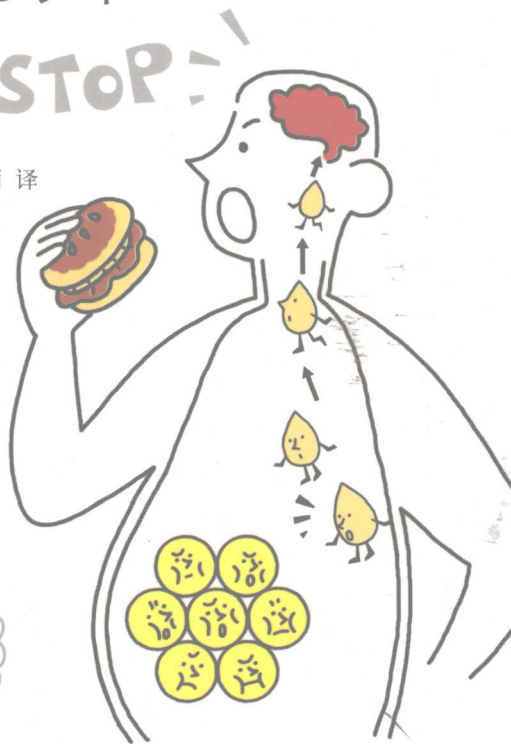
内脏减脂书

内臓脂肪を減らす本

Visceral
Fat Reduction

STOP!

〔日〕 工藤一彦 著 李巧丽 译



内脏减脂书

内臓脂肪を減らす本

〔日〕工藤一彦 著 李巧丽 译



南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

内脏减脂书 / [日] 工藤一彦著; 李巧丽译. — 海口:
南海出版公司, 2009.6

ISBN 978-7-5442-4507-4

I. 内… II. ①工…②李… III. 减肥—基本知识 IV.
R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 093092 号

著作权合同登记号 图字: 30-2009-080

NAIZOU SHIBOU WO HERASU HON

© KAZUHIKO KUDOU 2006

Originally published in Japan in 2006 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA Inc., KAWAGOE.

All rights reserved.

NEIZANG JIANZHI SHU

内脏减脂书

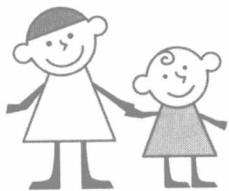
作 者	[日] 工藤一彦	译 者	李巧丽
责任编辑	崔莲花	特邀编辑	冯静楠
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com		
装帧设计	崔振江	内文制作	郭 璐
出版发行	南海出版公司	电话	(0898)66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206		
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司		
开 本	700 毫米 × 990 毫米 1/40		
印 张	5.2	字 数	80 千
版 次	2009 年 6 月第 1 版	2009 年 6 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5442-4507-4	印 数	1—30000
定 价	22.00 元		

南海版图书 版权所有 盗版必究



CONTENTS

目 录



Part one

算一算你胖不胖 / P1

Part two

你是哪种肥胖类型 / P11



Part three

内脏脂肪与代谢综合征 / P63

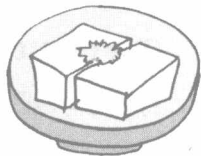


Part four

可怕的内脏脂肪 / P95

Part five

吃对了，就能消除内脏脂肪 / P121





Part six

动一动，燃烧内脏脂肪 / P167



Part seven

减肥，从点滴做起 / P185

Part one

算一算你胖不胖



这些症状很危险

- 腹部凸起，一些体检指标异常

很多人都在体检后一边拍着凸起的腹部，一边担心体检结果中会不会有几项指标异常。

人到中年，腹部凸起是普遍现象，加之体检结果表明情况并不是很严重，所以大多数人对此都不太在乎，认为只要稍微减减肥，腹部就会瘪下去，没什么大问题。

- 诱发生活方式病的罪魁祸首

这里列举了4种典型的现代人，哪种人更容易患严重的生活方式病呢？

最新的医学研究认为，A和B患病的可能性较低，C和D的患病危险性较高。因为C和D腹部肥胖且有多项指标异常。其中D有3项指标异常，所以最危险。

肥胖按脂肪在体内的分布位置可分为皮下脂肪型肥胖和内脏脂肪型肥胖。其中内脏脂肪型肥胖（比如C和D）容易引发代谢综合征。如果任其发展，会造成无法挽回的后果。



A 女性 (48岁)

- 下身肥胖。
- 甘油三酯值略高。
- 血糖值略高。



B 男性 (43岁)

- 身材偏瘦。
- 血压略高。
- HDL 胆固醇值低。



C 女性 (39岁)

- 身材偏瘦，仅腹部凸起。
- 甘油三酯值略高。
- 血压略高。



D 男性 (52岁)

- 腹部凸起。
- 高血压。
- 甘油三酯值偏高。
- 血糖值偏高。

可怕的代谢综合征

● 增加心脏病和中风的患病危险

代谢综合征是多种代谢成分异常聚集的病理状态。只要具备“内脏脂肪型肥胖，高血压，高血脂，高血糖”中的任何3个或全部危险因素，即可诊断为代谢综合征。

以第3页的图为例，A和B虽各有两种危险因素，但不存在腹部肥胖，即没有内脏脂肪，不属于代谢综合征。而C和D不但属于内脏脂肪型肥胖，还具有其他2~3种危险因素，可以诊断为代谢综合征。

代谢综合征的可怕之处在于，即使每种危险因素的程度都比较轻，但多种危险因素叠加在一起，就可能引发动脉硬化，增加心脏病和脑中风等疾病的发病风险。

其实这些危险因素产生的源头都是内脏脂肪。

● 代谢综合征的自查方法

自查是否患有代谢综合征，只需要准备一条尺子就可以了。

首先，用尺子测量腰围，这里的腰围不是指腰部最细的部位，而是肚脐周围最胖的部位。如果男性 ≥ 85 厘米、女性 ≥ 90

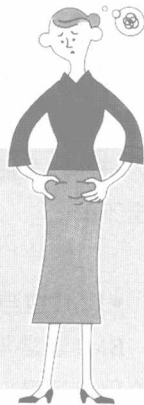
厘米，即可判定为腹部肥胖。

然后，将测量结果与下页图表对照一下。如果腹部肥胖且具有多项危险因素，就可判定为代谢综合征。

有数据表明，如果患有代谢综合征，动脉硬化就会加剧，心肌梗死和脑血栓的发病风险也会增加30倍。进行严格的自查后，如果发现自己可能患上了代谢综合征，就要尽早接受治疗。

代谢综合征自查

1. 肚脐周围最胖处测量的腰围
男性 ≥ 85 厘米、女性 ≥ 90 厘米。
2. 高血脂
甘油三酯值 ≥ 150 毫克/分升、
或HDL胆固醇值 ≤ 40 毫克/分升。
3. 高血压
舒张压 ≥ 130 毫米汞柱、
或收缩压 ≥ 85 毫米汞柱。
4. 血糖高
空腹时的血糖值 ≥ 110 毫克/分升。



除1外，还符合2~4中的两项以上，即可诊断为代谢综合征。

判断自己的肥胖程度

● BMI 值正常就不算肥胖吗？

我们知道内脏脂肪型肥胖（腹部肥胖）很危险，那么这种肥胖的标准和身高、体重的比例有关吗？一般认为相同体重的人，个子高的没有矮的胖，这种想法似乎很有道理。

比如，体重都是 70 千克，身高 180 厘米的 A 与 150 厘米的 B 肥胖程度肯定不同。世界通用的体重指数 BMI（从总体上衡量肥胖程度的有效指标）就是基于这一想法制定的。由此我们可以计算出 A 的 BMI 为 21.6，属正常；B 的 BMI 为 31.1，属肥胖。但内脏脂肪型肥胖和代谢综合征的诊断标准与这种传统的标准完全不同。

● BMI 值与内脏脂肪型肥胖无关

BMI 正常与否其实和内脏脂肪型肥胖没有关系，所以还是建议用尺子量一下腰围。如果男性 ≥ 85 厘米，女性 ≥ 90 厘米，可判断为腹部肥胖，即内脏脂肪过多。

采用这一标准来判断是否为内脏脂肪型肥胖，这是预防危及生命的生活方式病的第一步。

即使 BMI 值正常也不可掉以轻心



1. 准备一条尺子。
2. 测量肚脐周围最胖的部位。当男性 ≥ 85 厘米，女性 ≥ 90 厘米时，可判断为腹部肥胖，即内脏脂肪过多。

测量腰围的方法没有将皮下脂肪等处的脂肪计算在内。这种方法是一种用来测定对生活方式病有重大影响的内脏脂肪量的方法。

BMI (Body Mass Index) 的计算方法

$BMI = \text{体重 (千克)} \div \text{身高 (米)} \div \text{身高 (米)}$

例如：

◎ 体重 70 千克、身高 180 厘米的人 $BMI = 70 \div 1.8 \div 1.8 = 21.6$

◎ 体重 70 千克、身高 150 厘米的人 $BMI = 70 \div 1.5 \div 1.5 = 31.1$

判断标准：

$BMI \geq 25.0$

→ 肥胖

$18.5 \leq BMI < 25.0$

→ 正常

$BMI < 18.5$

→ 偏瘦



❖ 隐性肥胖是万恶之源 ❖

● 隐性肥胖者体内有很多内脏脂肪

腹部凸起的中年男性、臀部到大腿堆积有大量脂肪的女性，都是从外表就可以看得出的肥胖者。除此之外，还有外表上看不出的肥胖，也就是“隐性肥胖”。

有的人看起来不胖，甚至可以说身材苗条，而且BMI值也正常，但是他们却属于腹腔积满脂肪的“内脏脂肪型肥胖”，这就是隐性肥胖。最近这种类型的肥胖者人数正在急剧增加。

● 内脏脂肪是重大疾患的元凶

在日本，心绞痛、心肌梗死等心脏病和脑血栓、脑出血等脑血管疾病是继癌症之后排在第二位和第三位的致死原因。

诱发这些病症的直接原因是引起血管变硬变脆的动脉硬化。医学研究发现，内脏脂肪增加与动脉硬化的加剧有着密切的联系。

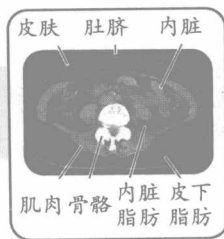
简而言之，内脏脂肪的增加使体内的恶性“生物活性物质”（能对机体生命活动产生影响的物质）增加，从而引起血压上升、血液中的甘油三酯增加、好胆固醇（HDL胆固醇）减少、血

糖升高症状。这些症状中的任意一项都会加剧动脉硬化，并会因动脉硬化的加重而进一步恶化。

内脏脂肪是这一恶性循环的根源，而造成下半身肥胖的皮下脂肪基本上不会对健康产生上述有害影响。因此，我们要认识到腹部肥胖的危害，并努力加以改善。

皮下脂肪型肥胖和内脏脂肪型肥胖

女性肥胖多为下身脂肪堆积的皮下脂肪型肥胖。



从图中可以看出本例的体脂肪量虽多，但主要集中在皮下，腹腔的内脏周围基本上没有脂肪。

男性肥胖多为腹部周围脂肪堆积的内脏脂肪型肥胖。



皮下脂肪虽然少，但主要集中在腹腔的内脏周围。

喝冷饮会引发“隐性肥胖”

看起来很苗条，仅腹部凸起的“隐性肥胖”是怎么产生的呢？原因有很多。

例如，原本缺少肌肉、体型苗条的人在短时间内饮食过量，腹部脂肪堆积会导致发胖；或者原本是脂肪消耗能力强，不易发胖的人，突然松懈不再运动，结果肌肉缩减，脂肪堆积，但这种人比普通人的脂肪燃烧能力强，所以不会变得太胖，只是容易引起“隐性肥胖”。

“隐性肥胖”与饮食、运动密切相关。近年来，冷饮可以诱发“隐性肥胖”的观点备受关注。因为现在商店和自动售货机中出售的饮料几乎都是冷藏的。

喝大量罐装咖啡和矿泉水后，人体的腹部温度会骤然降低。腹部遇冷，身体就会增加腹部脂肪以保护胃肠，所以长期喝冷饮会使腹部凸起变胖。此外，腹部温度降低，血管收缩，代谢速度放缓，腹部脂肪就难以燃烧。有些医生将喝冷饮引发的腹部肥胖称为“冷饮综合征”。



Part two

你是哪种肥胖类型

