

辨析10大减肥误区，揭示101个减肥真谛
科学而持久地与肥胖作斗争

DIET MYTHS THAT KEEP US FAT

选择瘦身

走出饮食减肥的误区

(美)南希·斯奈德曼 著
高晓燕 译



锐减饮食不对吗？
减肥到底能否吃香焦？
为什么饮用果汁并不科学？
吃素为什么也会胖？

经常蒸桑拿能减肥吗？
晚上8点以后忍不住想吃东西可以吗？
狂吃一顿增加的体重是否都变成了脂肪？
如何防止体重反弹？



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

辨析10大减肥误区，揭示101个减肥真谛
科学而持久地与肥胖作斗争

DIET MYTHS THAT KEEP US FAT

选择瘦身

走出饮食减肥的误区

(美)南希·斯奈德曼 著
高晓燕 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Nancy Snyderman: Diet Myths that Keep Us Fat

Copyright 2009 by Nancy Snyderman

This edition arranged with Crown Publishers, a division of Random House, Inc.

All rights reserved.

本书中文简体翻译版由 Crown Publishers, a division of Random House, Inc. 授权电子工业出版社独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2009-4161

图书在版编目 (CIP) 数据

选择瘦身: 走出饮食减肥的误区 / (美) 斯奈德曼 (Snyderman, N.) 著; 高晓燕译.
北京: 电子工业出版社, 2009.8

书名原文: Diet Myths that Keep Us Fat

ISBN 978-7-121-09164-3

I. 选… II. ①斯… ②高… III. 减肥—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 106770 号

责任编辑: 刘露明

印 刷: 北京机工印刷厂

装 订: 三河市鹏成印业有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14.25 字数: 202 千字

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

本书所含信息仅供参考，不能代替医生的建议和要求。
在使用书中提供的信息时，你应该进行正确判断，并咨询你的医生。对读者本人因使用书中信息而产生的任何不良反应，本书作者与出版商概不负责。

前言

对自己体重十分满意的人寥寥无几。我也不想让体重增加几磅。我发现了一些既健康又可以接受的方法，可以让我的体重降到原来的样子。这些方法确实管用。如果你与我以前一样——对断断续续的节食以及大起大落的体重感到厌倦，我可以帮助你拥有并保持自然健康而不必忌口；能够欣赏自己所拥有的美妙身体，而不让自己感到丝毫的沮丧与绝望。

我为什么敢这么说呢？因为我是一位“减肥战场”上的老兵、一位医生，也是一位记者。无论从上医学院到做实习医生和高级住院实习医生的时间里，还是从30多岁初次怀孕到40多岁的第二次怀孕和做电视直播节目主持人的过程中，我曾忍饥挨饿过，大吃大喝过，也曾暴饮暴食、节食、禁食，我现在还健康地活着。所以，我可以把我的故事讲给你听。

我在做儿科高级住院实习医生时以香草味华夫饼干和黑咖啡为食；在接受手术培训时以全麦饼干和花生酱为食；我尝试过流食减肥法和蛋白质减肥法——这周用这种方法，下周用另一种方法。我也尝试穿桑拿服健身，生吃胡萝卜。还有一段时间，我因为往冰箱里伸鼻子的时间过长而把自己的鼻子冻伤了。不管你能说出多少种减肥方法，我都能理解。但当“减肥”一词对我来说成为一种侮辱时，我对自己说：好自为之吧。从此，我开始与食物交朋友。

我坚持的一条简单原则是：把食物当做燃料。我吃自己喜欢吃的食物，即便这种食物对身体不太好我也吃。结果我发现，减肥比以前容易了：我只

要少吃一些，多运动一些，体重就能降下来。我不去俱乐部健身——那里的健身方式不是我喜欢的运动方式，我更喜欢通过户外散步、远足或骑自行车来健身。我虽留意自己的体重，但不会过分在意。而且，我从不拒绝自己特别想吃的食物。我每周都会尝试从下面这 4 类食物中获得满足：巧克力、冰激凌、比萨饼和薯片。但是，我大多数时间还是选择健康食品。我是否拥有了完美的体形呢？这还谈不上，但我知道，自己很健康。

与食物、节食以及自己的身体交朋友不是一件轻而易举的事情。其最大的原因是，我们大多数人在生活中遵循某种减肥规则。这些规则变来变去。我们迷恋这些规则，遵循这些规则。我们把自己正在做的一切都抛到脑后，全身心地投入到新规则中。如果这种新规则不起作用，我们就会责怪自己把事情弄砸了。事实上，这些规则多属误区——人们常常误以为真的错误信息。营养学是一门比较新的科学，如果你不是膳食专家，你会觉得它相当枯燥无味。对于这门学科，我们所有人都需要记住的最重要一点是：它一直都在发展变化，这种不断的变化带来了许多饮食误区。而我在这本书中就要对其中的很多误区予以探讨，譬如：卡路里无关紧要；碳水化合物不利于减肥；体重反弹难以避免。

那么，这些误区是怎么来的呢？为什么一直有人相信呢？其中有一些误区是从我们的母亲和祖母或外祖母那里传承下来的，譬如“面包皮会让你的头发卷曲”，或者“消化橡皮糖需要 7 年”。另一些误区则来自时尚饮食促销员。这些促销员只是断章取义地运用有关营养理论，而不告诉你全部实情。这些人多数是为了捞钱，而不是帮助你减肥或保持体重。还有一些时候，媒体根据尚未完成的研究或这些饮食促销员半真半假的信息进行新闻报道。如果一个身材不错的人穿着实验室大褂或莱卡牌衣服提出如何饮食和锻炼的新说法，其实他的大多说法是没有翔实的数据依据。说实在的，这些说法也许只是当时的最佳猜测而已。但是，当你听到这些人无数次地重复这些说法时，



Diet Myths That Keep Us Fat

你就会忘记它们只是初步的猜测，而开始相信它们就是已经得到验证的事实。

20 世纪 80 年代我开始做媒体记者时，常常担心自己有一天会对医疗话题无话可谈，其中也包括营养。当时，我根本想象不出来会有这么多令人眼花缭乱的而又相互矛盾的饮食建议，一个星期接一个星期地像洪水一样滚滚而来。美国人被这些营养新闻折腾得不轻：有关胆固醇与有益心脏健康的饮食；有关食物纤维缺乏会致癌；有关最新的“神奇”补充剂；从商场购买的蔬菜比从菜市场购买的蔬菜更有益于健康……今天报道说，补充维生素 E 有奇效，因为它是一种抗氧化剂，可以抑制心脏病。然而，当生产维生素的公司把这种胶囊大批量地投放到整个市场时，研究却发现，服用维生素 E 的人比不服用的人更容易患心脏病。

好像每种食物都可以致癌，同时也都可以抗癌。数年前，健康专家力荐低脂肪饮食，而后又推荐高蛋白饮食——这些宣传者又说脂肪对身体有益，你应该避免食用碳水化合物。鸡蛋也曾被认为有损健康，而现在又变成有益于健康。黄油也曾被认为对健康不利，现在我们知道它比人造黄油好。

在有关吃什么食物的问题上，错误信息多如牛毛，令人无所适从，甚至到了这样一种程度：冰箱里的东西中，除了制冰盒之外再没有什么“安全”的了。

就我们的体形而言，我们随着年龄的增长会积攒下脂肪。然而，我们希望它在下周四之前就消失得无影无踪。几乎没有哪个星期没有专家发布新的报告，声称某种食物或药物是最新的减肥妙药。在做了 30 多年的医生、做过数千个有关饮食与营养的新闻报道后，作为一位专业的节食者，我可以直言不讳地告诉你：没有灵丹妙药。

我们需要为成功减肥制定一种全新而又明智的策略。数据表明，任何一刻都有 4 500 万美国人在节食，而且人们每年花在减肥上的费用超过了 300 亿美元，然而肥胖症却很难治愈。我们面临的一个严重问题是：我们人类是地

球上唯一一种因为饮食而把自己年纪轻轻就送进坟墓的动物。两个世纪以前，人们死于饥饿。现在不同了，我们这一代人将是第一代死于食物过剩的人。这太荒谬了！

从 20 世纪 80 年代初开始，越来越多的美国人变得膀大腰圆。我们的体重比 15 年前平均增加了 10 磅*，比 1984 年多摄取了 15% 的卡路里。自 20 世纪 80 年代以来，成年肥胖症患者翻了一番——我们国家每一个地区，不论男女、老幼，什么种族和社会阶层，莫不如此。我们的身体越来越重，我们患心脏病、中风、高血压、Ⅱ型糖尿病、胆囊炎、高胆固醇、肾功能衰竭以及某些癌症的风险也随之增加。我们处于这样一个临界点：肥胖症已经开始影响我们的寿命。合适的体重已经不再是视觉上好看的问题，而是一个关乎健康的问题。身体健康就意味着你能够指望自己的身体。身体健康就是能够享受丰富多彩的生活，从事自己热爱的体育活动，享受一种包含各种适量食物的均衡饮食，而且可以精神愉悦。

让我们大腹便便的国人减肥的办法是，不要过分在意我们的食物，而且要把合理的建议与胡言乱语区分开来。尽管有很多相互矛盾的信息，但那些经过验证的减肥方法依然奏效。多食用包括水果、蔬菜和全麦在内的健康食物，控制食量，按时锻炼。没有比这个方法更简单的了。因为这个方法太简单了，人们就觉得它太无聊了。但这是唯一既安全、又持久的减肥方法。

你不要一看到有新的营养研究结果出笼，就去亲自尝试，这是因为下个月这些新的营养研究结果中会有很多就会被一个新的“万灵药”取而代之了。而且，不论你食用的是一碗热气腾腾的燕麦粥，还是在一家高档餐厅与朋友们分享一块双层巧克力软饼，你都要仔细品味自己的食物。食物不仅可以满足身体需求，还可以使精神愉悦。享受你的美食吧！

在撰写本书时，我觉得它不仅是一个误区终结者，还应该成为你的良师

* 1 磅=0.45 千克



Diet Myths *That Keep Us Fat*

益友。假如我向你提供的真实信息足够多，我就可以给予你最有效的帮助，为你走出饮食迷宫指点迷津。这时你就会说：“珍惜自己吧。明天我就要踏上新的旅程，开始我最好的生活。”所以，你要把这本书当成一种资源、一位挚友、一个应用终生的减肥与保持体重的指南。我们很多人接受了有关饮食、营养和减肥的不良信息。不良信息就意味着错误选择，而错误选择则意味着效果不佳或者根本没有效果。除非你了解了真相，否则你就无法塑身，也无法保持身心健康。

本书将把有关饮食与减肥的事实摆到你的面前。在掌握这些事实后，你就学会了做到以下几点：

- 在按照信息行事之前首先要核实信息。譬如，如果有人告诉你说，每天吃 15 粒葡萄有助于你燃烧脂肪。那么，你是先到最近的农贸市场采购葡萄，还是先核实一下这个信息的真实性呢？
- 运用正确的信息，做出明智的决策。要对一种流行的饮食是否真正适合自己表示质疑。
- 学会与食物及锻炼交朋友。这样，你就可以放心地在自己的饮食中偶尔加上一些不太健康的食物，而不会感到沮丧。
- 要明白，超重不都是暴饮暴食和缺乏锻炼的结果。肥胖不只是缺乏意志力的后果，也可能是有很多其他因素造成的。对于很多像你一样的人来说，超重不是你的错儿，但其中的很多因素你是可以掌控并改变的。
- 找到降低自己患心脏病、中风及某些癌症的风险的饮食方法。
- 发现那些鲜为人知、却十分重要的事实以及具有激励作用的理念，使你保持苗条身材而且精力充沛。
- 对你的饮食进行永久性的大幅改变。
- 摆脱禁食心态，给自己留出一些空间，根据我的“款待自己的食谱”

来享受美食，并在享受美食的同时成功减肥。

不管你的减肥目标是 5 磅还是 50 磅以上，你可以尽量以某种愉快的方式——有节制地吃自己喜爱的食物，来实现这个目标。我不是说让你像一位封面女郎一样消瘦，也不是让你成为某人的标准体重，而是要身体健康，心情愉悦。无论何时开始这一旅程都不为晚。数十年的饮食习惯，经过努力可以得到改变。我就是一个活生生的例子。

南希·斯奈德曼

医学博士

目 录

误区 1	出现体重问题纯属个人原因	1
	误区剖析	3
	你的基因健康吗	4
	是我的激素问题吗	7
	民以食为天	8
	肥胖症会传染	11
	心理紧张会让你的腰围变粗	12
	睡眠使你更苗条	15
	在医生指导下节食	17
误区 2	你的体形无伤大雅	23
	体形反映出你的健康状况	24
	误区剖析	25
	怎样改变你的体形	30
误区 3	卡路里无关紧要	36
	误区剖析	39

说来说去，卡路里到底是什么呢	41
我需要多少卡路里呢	44
卡路里和卡路里一样吗	47
如何才能不精确计算卡路里摄入而又做到心中有数	50

误区 4

碳水化合物有害于健康 55

碳水化合物基本知识	56
误区剖析	58
碳水化合物会让你发胖吗	61
你到底需要多少碳水化合物呢	68
应该多吃什么，少吃什么呢	69

误区 5

碳水化合物有益健康 72

误区剖析	75
食糖的摄入	77
食用多少糖分属于过量呢	79
如何既享用垃圾食品又不增加体重	83

误区 6

减肥药是减肥的灵丹妙药 88

误区剖析	89
最新涌现的一批减肥药	91
等待下一个神奇减肥药的面世	95
做减肥手术会有什么效果	98



误区 7	只要节食就能减肥	103
	误区剖析	105
	为了健康而锻炼	107
	让自己的身体动起来	110
误区 8	补充剂可以瘦身强体	121
	误区剖析	124
	如何制定有效的补充剂摄入方案	129
	卡路里限制、抗衰老与服用补充剂	134
	天然减肥补充剂：虚假宣传，还是减肥良药	136
误区 9	低脂肪饮食减肥徒劳无益	142
	误区剖析	145
	低脂肪饮食与减肥	147
	你一生都需要学习低脂饮食知识	149
	低脂肪饮食又成时尚	149
	并非所有的脂肪都是一样的	151
	读懂食品标签	154
	5 大医学原因促使你考虑低脂饮食	156
误区 10	体重反弹不可避免	163
	误区剖析	165

坚持食用可接受的饮食	167
饮食要有一定的弹性	168
坚持吃早餐	169
可以让自己吃一些美味佳肴	170
诚实面对衣服尺码有助于保持体重	171
喜欢上你的浴室秤	173
记录下自己的饮食	174
寻求支持	175
要多关爱自己	176
为了身体健康，抑制情绪化的过度饮食	177
你要提醒自己为什么要减肥	179
坚持锻炼，持之以恒	180
特别奉献：“款待自己的食谱”	183
后记	210

误区



出现体重问题纯属个人原因

我第一次开始减 20 磅时，只吃蛋白质。第二次，我就着健怡饮料生嚼胡萝卜。我尝试过的每个“诀窍”都能达到暂时减肥的效果，但然后就不管用了。很长一段时间里，我都把减肥失败归咎于自己缺乏毅力。

我可以毫不夸张地说，从那时候起，我学到了很多有关减肥的知识。我知道，控制体重不全是意志力的问题，而更在于你把什么食物放进（不放进）嘴里。超重与肥胖是由多种原因造成的。在我们生活中，很多重要的因素——社会的、环境的及生物因素，使一些人减肥变得极其困难。社会让我们无法采取我们正在努力采取的行动——健康饮食与按时锻炼等。

我在 2008 年奥运会期间访问中国时，突然明白了我们为什么会超重。我到中国是为 NBC News 报道有关这个国家的健康新闻的。我既有明确的报道任务——从运动损伤的治疗到可能会出现的兴奋剂问题，但我对中国人的生活方式也感兴趣。中国人吃什么？他们到什么地方进行保健？拥有高科技的西方医学对已有悠久历史的中医产生了多大影响？

在到中国之前，我一直认为中国人身材不高，体形苗条而且身体健康。所以，当看到越来越多超重和肥胖的中国人时，我确实感到有些意外。我很快了解到，中国现在是世界上仅次于美国的第二大肥胖国家。出于好奇，我参观了一家减肥医院。这家医院离北京有两小时的车程，为正在减肥的青少



年提供住院治疗——一个有意思的治疗方案。

我在这家医院采访了一位 13 岁的男孩，奕。这个活泼的男孩比我的儿子查理小几岁。他黑色头发剪成了平头，一笑就露出虎牙，体重整整超了 25 磅。就像越来越多的中国青年一样，奕也在尝试着减掉这 25 磅。奕是这个家族唯一的孩子，他坦承：“我让父母、祖父母给惯坏了。他们让我吃甜食，带我去吃快餐。”

奕仰卧在那里，大腿上扎着几根针，正在接受针灸治疗。针灸师捻针时，奕说：“这有点儿疼。”据说，这种古老的中医疗法通过用针灸刺激你身体上与你的情感、压力、精神以及你的肉体相应的某些穴位来达到减肥效果。

在与这块古老的大地一样悠久的历史（不仅是针灸，还有诸如中药和按摩之类的治疗）的作用下，奕的体重正在减轻。医生们禁止他吃快餐，而让他吃粥、米饭和蔬菜这种传统的中餐，外加少许鸡翅。一般情况下，奕和其他肥胖的伙伴要在上午做半小时的针灸治疗，然后是小运动量的锻炼，包括打羽毛球或散步。遗憾的是，这个减肥方案在教育方面有所欠缺：给孩子们出院回家时只提供一份有关营养的小册子，而没有提供后续治疗或保持体重的方案。

“在这里，你最想家里的什么东西呢？”我问这个孩子。

“我最想吃炸牛肉。”他说。

我心想：“如果这个孩子想吃炸牛肉，他回到家后很可能还会吃，而且还会吃他喜欢吃的其他让人发胖的食品。因此，这个孩子保持体重的可能性不大。”

大约有 6 000 万中国人超重或肥胖，相当于法国的人口总数。在这个国度，人们一直靠从米饭和蔬菜中汲取大部分卡路里，但现在怎么也和我们的美国一样面临着肥胖流行病呢？

其主要原因有三，而第一个原因就是食用快餐。肯德基是中国头号快餐店，麦当劳紧随其后，位居第二。随着中国变得更加富足，中国人的可支配

收入也开始增加，他们就把这笔钱花在了快餐上。

第二个原因是，由于中国的独生子女政策，很多家长溺爱自己的孩子，让他们吃快餐，吃甜食。如今，在这年青一代中有 5%~10% 的人体重超重，而这个数字在 10 年之内预计会翻一番。

第三个原因是，这个国家在前几年还以自行车王国闻名于世，现在却有许多人喜欢在家里躺在沙发上看电视。许多人不再骑车上班，而是开车或乘坐地铁上班。数以百万计的城市人以一种久坐不动的方式生活着，把时间花在玩电脑、看电视、上网、玩电子游戏和看 DVD 上。而且，由于升学的巨大压力，有些老师牺牲了学生们应该进行体育锻炼的时间，让学生把它用在了学习文化课上。

问题的关键是，社会、文化及环境因素共同作用，把中国变成了一个体重超重的国家之一。这与美国如出一辙。毫无疑问，我们饥肠辘辘而体重超标，并不全是我们自己的过错，因为这并不仅是吃的问题。

误区剖析

我们需要在日常生活中减肥，但这并不意味着我们可以轻而易举地达到减肥的目的。我们全力以赴，我们苦苦挣扎，我们奋力博弈，最终还是不堪回首那个减肥过程。现在重要的是，要了解你在与什么进行博弈，知道你能够取得成功。

简单地说，你的体重取决于你摄入的卡路里总量，以及你储存了多少、燃烧了多少。而这几个因素又受到其他众多因素的制约。也许你妈妈就来自一个体重超标的家族；祖母或外祖母不忍心浪费粮食——这个世界上的穷人正在忍饥挨饿；你的哥哥麦克本来吃得饱饱的，看到电视上播放的炸鸡、卤汁和土豆泥后就感到饥饿难耐了；你的姐姐简也不甘落后，那份特大号的快餐就是一个巨大的诱惑；你的舅舅亨利只喜欢吃经过包装的食品。顺便问一