



谷 声 编 著

肥胖与减肥

北京科学技术出版社

99.2

肥胖与减肥

谷 声 编著

北京科学技术出版社

肥胖与减肥

谷 声 编 著

北京科学技术出版社出版

(北京西直门外南路19号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店 经售

北京怀柔平义分印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 2 印张 41千字

1986年10月第一版 1989年4月第三次印刷

印数 18501—22500册

ISBN7-5304-0240-1/R·31 定价0.75元

前 言

孩子长得胖胖的，也许容易讨人喜欢，您可知道娃娃胖却不等于健康；青年、中年从爱美的角度出发，可能会讨厌肥胖，您可知道肥胖带来的危害却不仅在于这一点；人到老年，儿孙满堂，应该“发福”了吧，您可知道过度肥胖会带来种种烦恼，对健康和长寿都不利；孕妇需要供给胎儿养料，应该胖一些吧，您可知道怀孕期间过度肥胖更是弊多利少……总而言之，肥胖对于人的一生都没有什么好处。为什么这么说呢？请您读读这本小书。

作 者

1985年4月于北京

目 录

肥胖是“发福”吗?	(1)
怎样知道自己肥胖了?	(4)
肥胖的原因是什么?	(8)
这儿种胖态的原因何在?	(12)
人的一生中哪几个时期容易发胖?	(16)
女性青春期正常发育与肥胖如何区分?	(21)
为什么说娃娃胖不等于健康?	(24)
为什么说孕妇过胖并不好?	(28)
如何防胖减肥?	(30)
为什么说脂类并非一无是处?	(38)
附录一 含碘量高的食物	(43)
附录二 常用食物营养成分	(44)
附录三 每日膳食中营养素供给量	(54)

肥胖是“发福”吗？

肥胖，曾经是富有的象征，被称为“发福”。其实，这种说法不仅过时了，而且也不科学。《老子》中有句千古名言：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”。肥胖之“福”，却潜伏着冠心病、糖尿病、高血压、脑溢血等病症的“祸根”。据可靠的统计，肥胖者冠心病的发病率较正常者高2~5倍，糖尿病的发病率高6~9倍，高脂血症、高血压病、脑血管疾病、痛风、胆石症、脂肪肝等疾病也明显增加。有的营养学家还认为，肥胖会缩短寿命：如果超过正常体重8~10公斤，其中将有20~25%的人会减短寿命；若超过正常体重20公斤，大约有50%的人会减短寿命；若一个人超重20~30%，其寿命有减少约4年的可能。另外，太胖了不但不美观，而且行动不便，会给人带来许多痛苦。例如，胖人脂肪多，就象穿了一件“大皮袄”，不容易散热，夏天怕热多汗、容易中暑和长痱子。由于体重增加，足弓消失，而成为扁平足，虽然走路不多，也容易发生腰酸、腿痛、脚掌和脚后跟痛。胖人腹大腰圆，积存在腹部的脂肪会把横膈顶上去，不仅心脏受到压迫，也会妨碍呼吸运动。所以胖人走路、上楼，甚至轻微的活动，就气喘嘘嘘，心跳加快，常冒虚汗。这样，不仅工作效率低，而且造成了沉重的精神负担（图1）。

归纳起来，肥胖至少有下面一些害处：

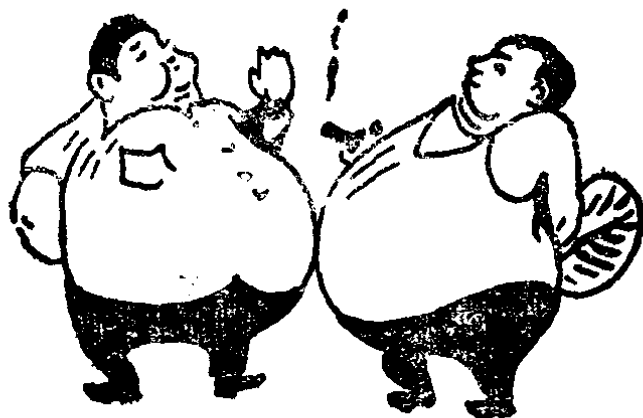


图 1 这两个人胖得几乎要冒出热气来

其一，容易发生心血管疾病。因为肥胖能增加心脏负担，主要原因是：①肥胖者心包膜沉积了厚厚的脂肪，影响了心脏的收缩和舒张；②由于肥胖者全身皮下脂肪增加，为了维持血液供应，心脏必须排出更多的血液，而迫使心脏加强活动，时间久了，可导致心室肥大，继而出现心绞痛、心力衰竭等。同时，肥胖者血中脂肪增加，可导致动脉粥样硬化，血管弹性减弱，脆性增加，容易发生高血压和脑溢血。

其二，容易发生胰腺炎和糖尿病。肥胖者胰脏内脂肪也增加，由于胰脏内脂肪浸润，胰腺血管中脂肪栓塞等原因，容易发生胰腺炎。此外，肥胖者体内肥大的脂肪细胞对胰岛素不敏感，所以这种人空腹或餐后血中胰岛素水平都增高，时间一长，容易导致胰岛功能衰竭，而引起糖尿病。

其三，容易发生脂肪肝和胆石症。肥胖者的多余脂肪沉积在肝脏内，容易发生脂肪肝，使肝脏的解毒等功能受到影响。因肥胖者血中胆固醇代谢失调，容易形成胆结石，而致胆石症。

其四，容易发生呼吸困难。由于肥胖者腹部和肠系膜脂肪的大量堆积，使横膈上推，肺脏受压，导致呼吸困难。所

以，肥胖的人容易出现气短。

其五，容易发生便秘。由于肠系膜堆积过多的脂肪，使肠管蠕动功能受到影响，而引起便秘。

其六，容易发生腰痛和关节炎。肥胖者体重显著增加，使腰部和下肢的负担加重，天长日久，可引起腰椎和下肢关节的损伤，导致腰痛和关节炎。

其七，容易发生妊娠毒血症、流产和难产。由于肥胖的妇女常常伴有高血压或糖尿病，妊娠时容易发生妊娠毒血症。这可能因全身血管变化的同时，子宫胎盘也有缺血表现的缘故。有人经过观察和统计，证明肥胖的孕妇流产率和难产的机会均增加。

其八，容易发生性功能障碍。有人调查，过度肥胖者，不论男女都会发生明显的性功能衰退，男性表现阳痿，女性可有性欲减退、月经过少、闭经和不孕症等。其原因尚不清楚，可能因肥胖引起的内分泌-代谢紊乱以及体胖身虚、精神负担重等多种因素而致。

的确是：肥胖兮，非福也，乃祸之所伏。

怎样知道自己肥胖了？

人胖一点，不能叫肥胖。肥胖是指人体内脂肪堆积过多，显著超过正常人的一般平均量而言。也就是说，只有超过标准体重一定量才能叫肥胖。一般超过标准体重的10%，称为过重；超过20%以上，称为肥胖。因此，要想知道自己是否发胖了，最简便的办法是称一下体重（图2）。



图2 他无疑是肥胖了

表1 我国正常男性成年人的身长与体重表 (公斤)

年 龄		15~19	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~60	(总平均)
身长(厘米)	153	46.5	48.0	49.1	50.3	51.1	52.0	52.4	52.4	50.3
	155	47.3	49.0	50.1	51.2	52.0	53.2	53.2	53.4	51.2
	157	48.2	50.0	51.3	52.1	52.8	54.1	54.5	54.5	52.1
	159	49.4	51.0	52.3	53.1	53.9	55.4	55.7	55.7	53.1
	160	50.0	51.5	52.8	53.6	54.5	55.9	56.3	56.3	53.6
	161	50.5	52.1	53.3	54.3	55.2	56.6	57.0	57.0	54.3
	163	51.7	53.3	54.5	55.5	56.6	58.0	58.5	58.5	55.5
	165	53.0	54.5	55.6	56.9	58.1	59.4	60.0	60.0	56.9
	167	54.1	55.9	56.0	58.4	59.5	60.9	61.5	61.5	58.4
	169	55.4	57.3	58.4	59.8	61.1	62.6	63.1	63.1	59.8
	170	56.2	58.1	59.1	60.5	61.8	63.4	63.8	63.8	60.5
	171	56.8	58.8	59.9	61.3	62.5	64.1	64.6	64.6	61.3
	172	57.6	59.5	60.6	62.0	63.3	65.0	65.4	65.4	62.0
	173	58.2	60.2	61.3	62.8	64.1	65.9	66.3	66.3	62.8
	174	58.9	60.9	62.1	63.6	65.0	66.8	67.3	67.4	63.6
	175	59.5	61.7	62.9	64.5	65.9	67.7	68.4	68.4	64.5
	176	60.5	62.5	63.7	65.4	66.8	68.6	69.4	69.5	65.4
	177	61.4	63.3	64.6	66.5	67.7	69.5	70.4	70.5	66.3
	178	62.2	64.1	65.5	67.5	68.6	70.4	71.4	71.5	67.1
	179	63.1	64.9	66.4	68.4	69.7	71.3	72.3	72.6	68.0
	180	64.0	65.7	67.5	69.5	70.9	72.3	73.5	73.8	69.0

(注) 女子平均约减少2.5公斤

标准体重指的是一定的身高和体重的比例关系（参见表1）。例如，一位45岁男人，身高165厘米，从表中可以查出，他的标准体重为60公斤。如果超过标准体重的20%（即超出了12公斤），就变成72公斤了，则应算是肥胖。

还有一种简单的计算方法（但这种方法并不精确，只能作为参考），现介绍如下：

首先测量现在自己的身高是多少厘米、体重是多少公斤，然后按下列公式计算：

身高（厘米）—105（女性减100）=标准体重（公斤）

$$\frac{\text{现在体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100\% = \text{超重的百分比}$$

例如：一男子身高175厘米，现在体重90公斤。那么，标准体重即为 $175 - 105 = 70$ （公斤），超重的百分比=

$$\frac{90 - 70}{70} \times 100\% = 28.6\%，\text{即可确定为肥胖。}$$

有的学者指出，肥胖是脂肪过多，并非完全是体重问题，认为用估测脂肪堆积的程度来判断是否肥胖，更有意义。一般来说，男子体内过多的脂肪常沉积在腹部，形成“大腹便便”；女子多沉积在下腰部和臀部。

男子可用“大腹便便”的程度估计肥胖，其方法是：测出一定的体重不能超过的腰围（参见表2），如果超过了，即可能开始发胖。

例如：若一个男子体重是76.5公斤，而穿上88.7厘米腰的内裤还感到太紧（图3），那就应该警惕是否开始“发福”了。

测量成年女子皮下脂肪的厚度，可用“指捏法”来估计，即用拇、食两指相距3厘米左右，捏起皮折，其皮折厚度即为该处皮下脂肪厚度。一般检查腹部、腰部、大腿上部、

表2 男性体重与腰围（不超过）关系表

体 重 (公斤)	腰 围 (厘米)
67.5	86
72	86
76.5	88.7
81	91.3
85.5	91.3
90	93.7
94.5	96.3
99	96.3
103.5	98.7

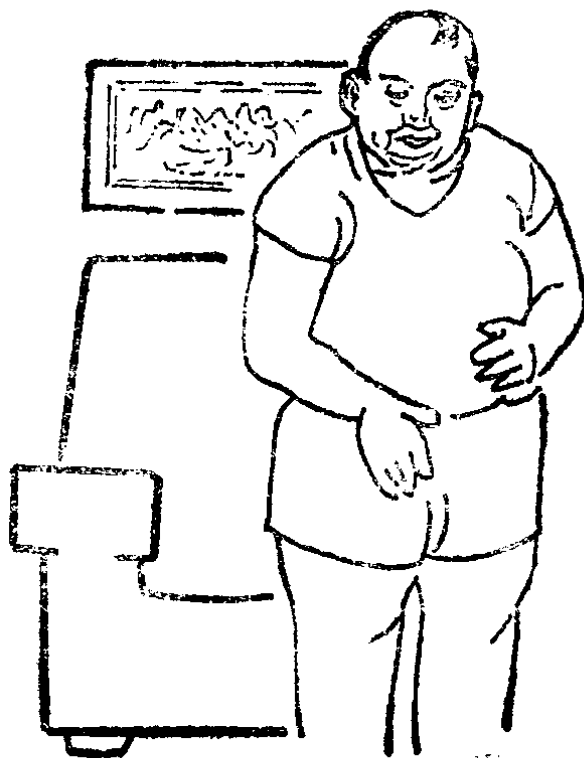


图3 他显然开始“大腹便便”了
臀部的皮下脂肪厚度，每一部位皮折的厚度不得超过2.5厘米（即0.75市寸）；如果超过，就可能发胖了。

肥胖的原因是什么？

引起肥胖的原因是多种多样的，但常见的原因是：由于吃得过多和活动量减少，摄入机体的营养物质所产生的热量大于机体所需要的热量，多余的热量就以脂肪的形式贮存起来，天长日久，积少成多，就胖了起来。而人越胖越不爱动，越不动热量消耗就越少，皮下脂肪沉积就越多，如此形成“恶性循环”，便导致肥胖。用一个通俗的公式来表示，即过食+少动=肥胖。

由此可见，肥胖与热量关系极大。一个人所需要的热量又与其年龄、性别、生活方式、劳动特点以及健康状况等密切相关。一般来说，生长发育旺盛的儿童和青少年所需热量相对地比成年人高，而人过中年热量需要相应地要减少些。一般成人热量供给标准是以年龄为20~30岁、体重65公斤（男）和55公斤（女）的人为基础的，随着年龄的增长而递减。例如，30~40岁时减3%，40~50岁时减5%，50~60岁时减10%，60~70岁时减20%，70岁以上时减30%。成年妇女的热量需要一般比男子低些。在正常情况下食量是与其热量需要相适应的，热能收支平衡，体重可以相对地维持稳定。如果供给热量过多，消耗得少，体重就要增加，所以说，吃得多，活动少，是肥胖的主要原因。

可是，有些人吃得也不算多，却不知不觉地胖了起来，

又是什么原因呢？这可能与不良的饮食习惯和生活习惯有关。

比如，有些家庭有吃油炸食品的习惯，做什么食品都油炸，象油炸糕、油炸果子、油炸土豆、油炸面条等等。还有的家庭做什么食品都放糖，如糖醋鱼、糖醋肉、糖醋白菜、糖粥等。这些食品在改善生活时吃一点，也未尝不可，但形成一种膳食习惯，天长日久，肥胖就跟踪而至了。有的人有吃零食和含糖块的习惯，虽然三餐的食量并不多，可是一天的热量已经入超了，这也是不知不觉地肥胖起来的原因。一是因为蔗糖、果糖等都是碳水化合物，对血液脂质代谢影响较大，这些糖类可以在肝脏内转化为脂肪。还有些人养成每



图4 酒醉饭饱睡大觉，肥胖难免

天晚上饮酒的习惯，这种习惯并不好，除了酒精对身体有害以外，酒里还含有较多的热量，比如一公斤白兰地相当于一个人一天需要的热量的 $\frac{1}{6} \sim \frac{1}{5}$ ，而且在饮酒时还要配些下酒的菜肴。酒醉饭饱睡大觉，热量消耗少，入超就难免了（如图4）。所以，经常饮美酒食佳肴，形成习惯，是促进一些人发胖的重要因素。

另外，出门坐汽车，家庭使用洗衣机，晚上没事儿就坐在沙发上看电视，以及喜欢懒洋洋地躺在床上看小说等等，这种“舒舒服服”的生活习惯，也会使你不知不觉地胖起来（图5）。

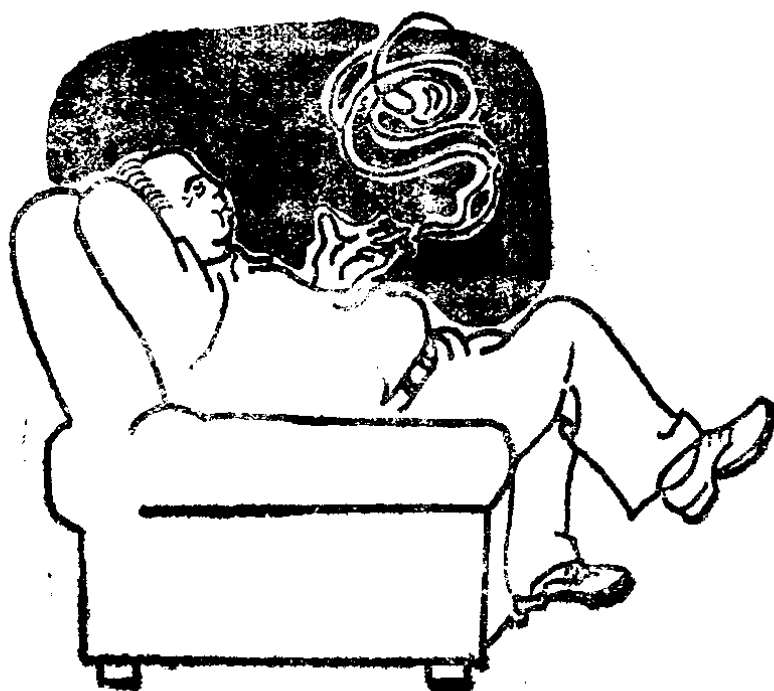


图5 “舒舒服服”不爱动，必然发胖

肥胖会不会遗传，现在还没有搞清楚（图6）。不过，有的统计资料表明：父母都是胖子，75%的子女也发胖；父母中有一个是胖子，则有45%的子女发胖；父母都不胖，只有

9%的子女身体肥胖。还有一点，就是儿时从父母那里继承下来的不正确的膳食习惯，往往是导致肥胖的重要因素，这种对食品爱好的“遗传”，往往是不知不觉的，应引起高度重视。

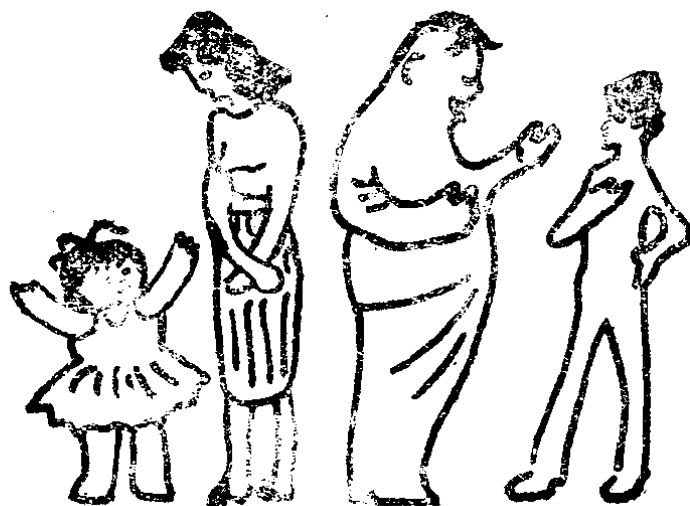


图5 肥胖是否遗传，尚无定论

这几种胖态的原因何在？

如前所述，肥胖的主要原因这是由于过食和活动过少而致，这类肥胖最常见，医学上称为单纯性肥胖。这类肥胖虽然以乳部、腹部、髋部和肩部的皮下脂肪堆积较多，但从整体来看，皮下脂肪的分布还是普遍的和均匀的。然而，并不是所有的肥胖者都是由于“过食、少动”而致。有些肥胖者是由某些内分泌—代谢疾病引起的，称为继发性肥胖，一般呈现出某种特殊的体态，请看下图（图7～11。）

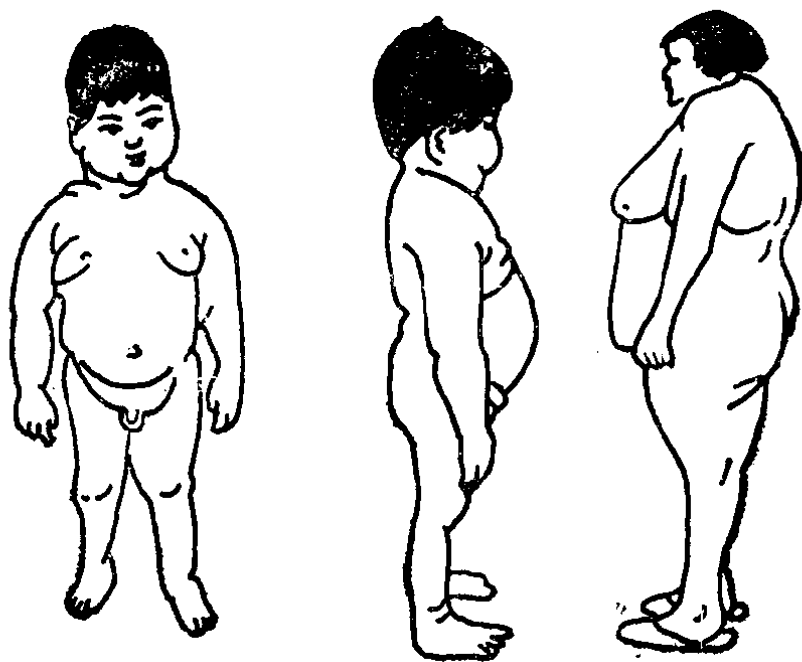


图7 柯兴氏综合征肥胖

图8 垂体性肥胖