



健美与肥

胖

院图书馆

科学普及出版社编译室 编

健美与肥胖

科学普及出版社编译室 编

科学普及出版社

内 容 提 要

这是一本指导预防和治疗身体肥胖的书。它全面地阐述了肥胖症的发病机理，指出其危害，并从节食、运动和药物治疗等多方面介绍了一些行之有效的防治方法。全书分前后两篇 前篇为译文，介绍西方的医疗办法；后篇为著述 介绍切合我国人民生活条件和习惯的医疗办法。读者可以从中选择适合个人情况的办法进行自我防治，医务工作者也可据以对肥胖症进行研究或对患者进行诊治。

健 美 与 肥 胖

科学普及出版社编译室 编

责任编辑：阿 朗

封面设计：洪 涛

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京怀柔孙史山印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4 5/8 字数：98千字

1984年6月第1版 1984年6月第1次印刷

印数：1—90,000册 定价：0.50元

统一书号：14051·1045 本社书号：0799

前 言

随着人类社会的进步和科学技术水平的提高，人们对于健康的概念也有了不同的理解。不久以前，很多人还以为肥胖是健康的表现；如今，尤其在发达国家，肥胖再也不是人们所向往的事儿了。多方面的科学验证，使人越来越清楚地认识到，肥胖不单影响着人的体态，而且有损于体质。

在旧中国，广大劳动人民身受三座大山的压迫，贫病交加，营养不良，肥胖问题实际上是不存在的。解放后，人民群众生活水平提高了，营养改善了，医疗条件也不同了，随之就产生了肥胖问题，成为一个重要的保健课题。

我国传统的观念，认为胖是福，总是把长寿和肥胖联系起来。幻想中的老寿星是个童颜白须、面红体胖、拄杖持桃、乐呵呵的老头儿。人们恭维胖子时爱说：“您发福了！”娃娃也是越胖越讨人喜欢。相反，那些形体瘦俏的人却常常被认为“不健康”或“没福气”。孩子长得不胖会引起妈妈的忧虑，甚至想方设法添食求医。

医学科学的发展，使得上述传统观念改变了。身体肥胖并不等于健康，往往是种病态。就是说，一旦体内的脂肪沉着太多，体重超过标准体重的 20%，就成为肥胖症了。这是一种代谢营养性疾病。得了肥胖症的人易于感到疲乏、体弱无力、畏热多汗、行动不便和呼吸急促，而且容易合并发生糖尿病、高血压、动脉粥样硬化、冠心病及各种感染性疾病，甚至会危及生命。有鉴于此，加之肥胖症的发病率有日

益增长的趋势，所以肥胖症已开始被视为一种威胁人类健康与长寿的常见病和多发病，防治肥胖症已成为目前医学科学所面临的重要课题。

肥胖的预防和治疗尚无完善的临床经验，大家都在探索。三条路子——节食、运动和药物——都有些成效，具体如何因人而异地发挥防治作用，还没有总结出明确的规程。这里我们编选了两部分有关著述，分前后两篇出版。前篇为译文，介绍西方的医疗办法；后篇是我们特约中医研究院西苑医院的钱振淮、邹之光和于英奇同志就我国人民的生活条件和习惯所能适用的防治办法而撰写的。谨此提供患者和医务工作者运用、研究和参考。祝广大读者健康长寿，为我国的四化建设多多做出贡献。

编 者

1983年5月

目 录

前言

前篇：健美的秘诀..... 1

L. K. 依里迪柯 著 盖 奇 译
(匈) 鲁瓦什·帕尔

- 一 正确的营养..... 1
- 二 未被觉察的肥胖..... 6
- 三 减肥的必要..... 11
- 四 节食疗法的一般条件..... 15
- 五 正确减食疗法的规则..... 27
- 六 十七种减肥节食法..... 36
- 七 保持健美体型的奥秘..... 53

后篇：肥胖的预防和治疗..... 56

钱振淮 邹之光 于英奇 编著

- 一 肥胖症的定义与分类..... 56
- 二 肥胖症的原因及发病机理..... 60
- 三 肥胖症的诊断..... 64
- 四 肥胖症的鉴别诊断..... 66
- 五 单纯性肥胖..... 68
- 六 单纯性肥胖的形成及其有关因素..... 70
- 七 肥胖症的代谢问题..... 79
- 八 肥胖症的内分泌..... 82
- 九 肥胖症的危害..... 83

十 肥胖症的合并症·····	85
十一 肥胖的临床症状·····	90
十二 肥胖症的预防·····	94
十三 肥胖症的治疗 ·····	100

前篇：健美的秘诀

(匈) L.K.依里迪柯 著 盖 奇译
普瓦什·帕尔

一 正确的营养

人们在一天紧张工作之后，总想在晚上吃顿好饭。所谓好饭，一般人的理解不外乎是味美和富于油性。如鸡、鱼、肉、蛋、细米、白面等等。还有，越吃得越多越好。

据统计，吃这类食品的结果是每三个人中间就会有一个人体的体重超过其相应年龄、性别人员的标准体重。

今天，在经济发达的国家里，人们正在与营养过剩所产生的严重后果进行斗争。在这些国家里，由于肥胖而引起的各种疾病数量正在逐渐增长。

引起肥胖的原因是多种多样的，但基本原因是食品中被吸收的卡路里值大于我们机体所需的量。身体的胖瘦不取决于吃的量有多大，关键在于我们的食物所含的卡路里值的大小和是不是能使人发胖的食品和饮料。此外，即使我们吃得不多，但如果不运动，也会使身体发胖。

(一) 肥胖会不会遗传？

很多人以为，肥胖会遗传，父母是胖子，子女也会发胖。从最近的一个统计资料上可以看出，父母是胖子，75%

的子女也发胖，如果父母中有一个是胖子，就有 45 % 的子女被遗传，父母都不胖，仍有 9 % 的子女身体肥胖。

肥胖会不会遗传？对此，医学界仍在探讨、争论着。然而，有一点是可以肯定的：不正确的饮食习惯则是会遗传的。那些从小由父母那里继承下来的好吃油性大或油炸食品的人，总不爱吃蔬菜或凉拌菜，并会把这种习惯带给自己的后代。

很多父母喜欢把孩子喂得饱饱的，希望他们长得又高又大，结果适得其反，把孩子养成个胖子。

在这里应该指出一点，人们在探亲访友时习惯于用糖果和点心送礼。西方国家的小学教师也喜欢用巧克力或糖块作为对小学生的奖品。

糖内含有大量的卡路里值，这对儿童长牙和换牙是不利的。在这个时期最好多给他们一些胡萝卜和苹果，既有利于牙齿又可防止他们长胖。客人们送礼可以带些孩子们喜欢吃的水果。

遗憾的是成年人和儿童都喜欢吃冰淇淋。这种高糖物质也会使人们发胖。因此，我们最好少给孩子们吃这类食物。

在童年时代瘦弱的人，可能在成年时期发胖。人们在青少年时期（13 岁至 19 岁），妇女在妊娠期和更年期，生活、工作或营养条件有所变化时容易发胖。有些人由于受到精神创伤会消瘦下来，有些人则一反常态，整天闷吃闷喝，结果脂肪增厚，体重增加。

有些人吃饭狼吞虎咽，其结果是，当时感到不饱，过后才觉肚子撑得慌。正由于这样，当时吃得很多，结果多余的热量摄入了机体。

很多人吃东西眼馋肚饱。这些人往往忘记了撑得慌的滋

味。制服这种人与其用意，还不如收钱包。机体最准确地知道需要多少热量。如果营养过剩，则被贮存在脂肪贮存器中。譬如妇女，大部分贮存在臀部、胸部和皮下组织中。如果营养继续过剩，脂肪贮存器增大；如营养恰到好处，脂肪贮存器无变化；如营养供不应求，机体则开始消耗贮存的脂肪，人开始消瘦，体重势必减轻。

很多人误认为，肥胖不是营养过剩（热量过剩）而是由激素引起的。这种看法是不正确的。一个人即使停服激素，如食量仍超过机体所需，他还是会发胖的。

（二）防止肥胖靠知识

摄入机体的营养大于机体所需，人就会发胖，这是一条最基本的常识。可是很多人苦于不知道自己需要多少营养，也不知道他们所吃的食品量是多还是少。如果是多，多了多少也不清楚。很少有人知道一些食品或饮料的卡路里值。

在这里，我们简单地介绍一下有关这方面的常识。

一切生物，包括人在内，都需要赖以生存和维持生命的能量。机体即使在静止的情况下，也需要一定的能量才能维持心脏、呼吸器官和各种腺器官的活动并保持体温。当机体活动时则需要更多的能量。

人体组织经过复杂的化学作用从食品中，确切地说从食品所含的养分中，将能量分解出来。养分中的能量分为三种：脂肪、碳水化合物和蛋白质。

人的机体是世界上最精确的“机器”。它不停地消耗能量以供机体活动和进行其它工作。如果从食品中分解出过多的能量，这些多余的能量则以脂肪的形式贮存起来。这就会产

生脂肪贮存器，俗话叫“长膘”。

如果从食物中分解出来的能量少于机体所需，那么脂肪贮存器就燃烧，于是人就消瘦下来。

营养的热量是以卡路里^①为单位进行计算的，所以机体所需热量的叫法便是卡路里需要量，食品中所含能量称为卡路里量。

现在我们可以更加科学地看待人的体重问题。其中存在三种可能性：

1. 摄入机体的卡路里值正好与所需要的量相等，则体重不变。

2. 摄入机体的卡路里值比所需要的少，体重则减轻。

3. 摄入机体的卡路里值比所需要的多，则体重增加。

因此，不能笼统地讲谁吃得多吃得多谁就会发胖；应该说，胖与瘦是由所吃食物供给人体的热量与人体实际需要的热量是否相符来决定的。

(三) 牢记一个数字

在减食和保持体重过程中，不需要总是算来算去。仅记住一个日卡路里需要量这一个数字即可。从下面的表格中每个人都可以查到他自己一天大致需要的卡路里量：

这些数字只是大概的，因为各人实际情况有所不同。如有的人可能体重已经超重或家里的大人或子女正在进行减食疗法，就应酌情减少。即如果本人是肥胖者，那么他的卡路里需要量就要比表格里注明的量要少些；反之，则应适当增加。

① 卡路里——1克的水在标准情况下升高(或降低)1度所需要(或放出)的热量。

职业性质或年纪	日需卡路里量	
	妇 女	男 人
坐着工作的人(打字员、会计、教师等)	1800	2400
轻体力劳动者(邮递员、机械师等)	1900	2700
重体力劳动者(钳工、木工、农民等)	2400	3100
青 壮 年	2300	2500
年 长 者	2000	2300

这样机体就可能较好地利用所摄入的营养。一般说来胖人每天需要减少 200—300 卡路里的热量。如果觉得这太麻烦，那么只准确地记住自己的卡路里需要量即可。其方法如下：根据第十一章中的平衡标准食谱确定适合于自己的食谱，然后从其中减去 200—300 卡路里，再称一下自己的体重，隔一个星期再重复进行一次。如果体重果然减轻，说明表格中的卡路里数据正确。如果体重不变，那么每日减少 200—300 卡路里是合适的。如果体重增加，那么下个星期每天再将食谱上的数字减少 200—400 卡路里。

此外，我们还须知道食品大致分为两种类型：一种是很容易引起肥胖的食品，另一种是不太容易引起肥胖的食品。有关这方面的问题，我们将在减食疗法一章中另行论述。

二 未被觉察的肥胖

俗话说：一口吃不成一个胖子。是这样的，体重是在不知不觉中逐渐增加起来的。人们只有在胖得厉害时，才有所觉察。

现在我们简单地谈谈造成这种逐渐肥胖的原因。

（一）优裕的生活

造成肥胖的起因往往是由于生活条件太优裕。直截了当地说是吃得好又缺乏运动。

一个人如果经常进行体育运动，后来由于某种原因这种运动被中止了，而进食量没有改变，体重便会猛增。体育运动是一种激烈的活动，它需要大量的卡路里。当一个人中止某项运动，机体的卡路里需要量就会大大减少。如果进食量不变，必然造成肥胖。

引起逐渐肥胖与体重猛增的原因是不同的。城市家庭使用洗衣机等现代化的家用器械是原因之一。很多人晚上没事就坐在沙发上看电视，甚至有人躺在床上看。凡此种种，一句话，就是生活太舒服了，活动少，而饮食又无变化，于是体重就慢慢地增加。

还有一个极不容易被发现的原因——很多人戒烟后，开始发胖。主要是这些人用吃零食和含糖块代替吸烟。因此，很多人以为戒烟会使人发胖，这完全是一种不科学的错觉。

尼古丁绝对不会使人消瘦，戒烟也绝不会使人发胖，而只能说，戒烟者往往用吃东西来解烦。

戒烟对发胖所产生的影响有时完全是潜在的。我有一个朋友，文化素养很高并且对营养学也很精通，当他戒烟以后，发起胖来，于是他直观地认为是由于戒烟造成的。我和他努力探索发胖的原因。探索来探索去，毫无成效。最后终于搞清楚了——戒烟者要想保持体重，就得严格控制进食量，一口不许多吃，不许用糖块或其它零食来对付烟瘾，工作环境和繁劳程度也不要变，每天不许减少活动量。只有严格做到以上几点，才可防止发胖。这个奥秘是我们经过长期的摸索才被揭开的。这个朋友以前每天晚上十一点钟就寝，而且每日徒步上班。自从戒烟后，他每天晚上将近九点钟就上床睡觉，多休息了两个钟点，以致身体胖了起来。

（二）妇女的特殊危机

妇女在妊娠期间是容易发胖的。很多妇女在这时体重猛增，甚至当生完小孩后，仍不能恢复“少女的体态”。这是妊娠、生育及哺乳带来的必然后果。

是否可以避免呢？

首先必需打消几种错误的认识。在妊娠期间，机体所需的卡路里量不象人们所想象的那么多。诚然，妇女在这时需要吃两个人的食量，但不必要吃得太多，只要大概估计一下胎儿需要多少热量就可以，特别是在妊娠的前几个月。因为4—5个月的胎儿只有20厘米长。

此外，正在长“身体”的小生命需要的养料，主要是蛋白及矿物质，其次是维他命。这些成分都不会使人发胖。

最近的一次考察证明，妊娠妇女进行减食疗法不会对胎儿的体重和发育有任何影响。妇女在怀孕期间不要吃两个人的食量，多吃些富于蛋白质、矿物质和维生素的食品即可。

我们知道，妇女在妊娠期间，胃口增大，于是很多人以此为理由尽量满足她们的食欲。其实发育中的胎儿并不需要母体经常吃糕点或富于脂肪一类的食品来提供养料。

妇女在怀孕后期更应该注意对卡路里的摄取。在这期间，孕妇身体沉重，步履困难，活动不灵活，环境对她们来说也需格外安定。孕妇自己行走也很谨慎，活动量大大减少，于是就肌肉松弛，身体发胖。所有这些于生育是不利的。

因此，我们建议，妇女在妊娠期间适当控制饮食，适当搞一些轻微的家务劳动，最好每天坚持散步一、两小时。

医学家们认为，妊娠妇女每天需要供给 2200—2500 卡路里的热量。

当然，这不是具体说每个人在怀孕期间每天得到 3000 卡路里的热量便会发胖，也不必进行减食疗法。如果 2200—2500 卡路里她们便发胖，那就是说她们还有减肥的余地。

还有人错误地认为，奶中含脂肪量大，年轻的妈妈在哺乳期间应该多喝鸡汤和多吃些富于脂肪的食物，以便增加奶量。应该指出，无论是产妇还是婴儿，在哺乳期内继续需要蛋白和维生素。产妇临床后仍可以进行减食疗法，但要适当注意限度。

(三) 男人的危机

我不是说俏皮话，男人发胖的主要危机是结婚。未婚男人一来喜欢活动，二来不注意饮食；一旦结了婚，他们的生

活方式一下子就改变了。婚后，年轻的妻子开始注意料理家务，调剂饮食，往往是尽量让男人吃得痛快些；男人不再乱吃乱喝，正常食量也大起来。青年人吃饭的习惯是狼吞虎咽，急急忙忙把饭一吃，撒腿就走，忙活自己的事儿。婚后就完全不同了，晚饭当然是夫妇两人一块儿吃，即使有什么娱乐活动也不那么着急，有时就呆在家里舒舒服服地看电视。

在西方国家，年轻的夫妇，逢命名日、生日或者结婚周年往往要邀集亲朋好友来家庆贺，经常是大吃大喝一气，你请我，我请你，有来有往。在东方，也有逢年过节，合家团圆，大吃大喝的习俗。就这样，用不了多长时间，仅2—4年，一个骨瘦如柴的青年人就会变成一个大腹便便的汉子。

男人发胖还有另外一个原因，就是喝酒。爱喝酒的男人比女人多。这里我们说的不是在节假日喝一两杯酒而指的是整天抱着酒瓶，每天似乎不喝点酒象缺件大事没做，少吃一餐还可，没酒不行。即使在炎热的夏天，也要喝上一、两瓶或一壶啤酒。含酒精的饮料除了有害于健康外，它们都含有大量的卡路里。饮料浓度越大，卡路里含量越高。一公升的白兰地相当于一个人一天所需的卡路里量的五分之一到六分之一，而且饮酒时还要配些下酒的菜肴。

体重就是这样日日月月不知不觉地增加着。

(四) 一 杯 咖 啡

不知不觉的肥胖的最危险形式是体重慢慢增长。

西方人有喜爱喝咖啡的习惯。喝咖啡要加糖，不注意也会出问题。

以25岁的青年为例，数年中他的活动量不减少，不贪图

舒适的生活,不经常喝啤酒,就不会发胖。如果是女青年,在怀孕和哺乳期保持了正常体态并一直坚持下来。

自 26 岁起,把每日喝一杯咖啡改为两杯,那么就需要两份相应的白糖。两杯咖啡所需的糖的卡路里含量仅有 20,还不到 2500 卡路里的百分之一。但它毕竟是多余的,就是这么一点多余的热量,每年就会使体重大约增加 1—1.5 公斤,二十年之中就将增加 20—30 公斤。因此绝不可低估这 20 卡路里的能量。这就是说一个 25 岁的男人或女人,就因为每天多喝了一杯咖啡,到 45 岁时将会变成一个大腹便便的汉子或一个又笨又胖的女人。

随着社会生产的不断发展,人们的生活会变得更加舒适,我们也不可能就因此而拒绝朋友的邀请,好吃的美味佳品谁不高兴多吃几口呢?但我们还是注意一些为好,只是不要经常超过 10—20 卡路里罢了。

当然我们也没有必要天天站在磅秤上称体重,只是提醒你应从思想上有所警惕。

从慢慢发胖者的切身体会中得出两个结论:

第一,不能等到体重大大地超过正常标准才引起注意。如果一个人每天少消耗比身体需要的热量少吸收 20—30 卡路里的食物,那么他每年可减少 1—1.5 公斤的体重。如果每天坚持游泳五分钟或慢跑半小时,一年之内可减少 1—2 公斤的体重。

第二个结论与第一个结论是密切相关的。我们应该用步行、远足、体育锻炼等方式来弥补由于生活优裕所减少的活动量,当然,定期地、经常地用减少饮食是使胖人减到正常体重的最为有效的办法。