

安祥 主编

体脂肪， 比肥胖更可怕



天津科技翻译
出版公司

体脂肪， 比肥胖更可怕

主 编 安 祥

编 委 郭 强

安 祥

王晋源

贾亚萍

葛志弘

咎玉邦

王月兰

白建国



天津科技翻译
出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

体脂肪,比肥胖更可怕 / 安祥主编. — 天津:天津科技翻译出版公司, 2002.9

ISBN 7-5433-1544-0

I. 体… II. 安… III. 肥胖病 - 防治 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 057808 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tsttbc @ public .tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 5.125 印张 100 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

定价: 8.20 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

序

你现今的“体脂肪率”发出这样的警告

由于健康风潮流行时日已久,使得药店里充斥着各式各样营养剂、维生素。另外下午五点过后的健身房,也开始充斥着汗流浹背的上班族身影。对于那些有着啤酒肚的中年男性,上健身房的目的,是为了预防成人病上身,至于那些想穿上光鲜、流行服饰的学生们以及职业女性们,则是为了保持更苗条的体型,而乐此不疲地上健身房。

这种以健康及外在美为志向的人们,他们共同的口号就是:“肥胖是天敌。”由此可知,虽然每个人的目的有所不同,但却都一致认定肥胖是不好的。

上述的想法虽然也没什么不对,但根据我长年累月研究肥胖的经验看来,就又

不得不说,在以减重为首要目标的同时,却也隐藏着许多潜在的危險。

努力减重虽然好,但仅是单纯的减轻体重就可以吗?而究竟要减几千克才够呢?对我来说,这种含糊不清的目标值,感觉就像个既没指南针又没订日程表毫无计划的旅客一般。

即使是个轻率的旅程,但只要不遭遇意外而平安到达的话,那也无所谓。但减重就不一样了,在缺乏基本知识及正确方式的情况下,便胡乱进行减重,是会立刻招来意想不到的危險喔!

说得更明白点,本来是为了避免肥胖而努力减轻体重,但结果却可能变得更胖。这也就是说,体重虽符合标准却因为体脂肪比例过高,所以便形成了所谓的“隐藏式肥胖”。

另外,在饮食过量、运动不足、生活不规律、充斥压力的现代社会中,肥胖就成为顺应社会而生的时代产物。

另外“肥胖”即体内储藏过多的体脂肪,将增加引发致命性疾病的危險。

过多的体脂肪是引起糖尿病、高血压、心

脏疾病、呼吸器官障碍、痛风、脂肪肝、胆结石、关节障碍、甚至各种癌症等的主要原因，同时也易引发女性月经异常、排卵障碍、妊娠尿毒症，而且肥胖也与子宫癌和乳腺癌有相当密切的关系。

在平日饮食西风东渐的影响下，今后对体脂肪所带来的恐惧，将更加猛烈，尤其在不知不觉中，体脂肪悄悄地潜入体内的情形将更为严重。

认为肥胖与自己无关的人，从现在开始不可再漠不关心了。而究竟什么样的状态下才算肥胖呢？各位读者很有必要再次地学习正确的知识与观念。

很幸运的是，最近一般人对体脂肪已开始有所接触，也常见到与肥胖有关的报导和介绍，体脂肪终于可在众所瞩目的环境下进行重整了。

可在家中简单地测出体脂肪的“体脂肪计”等用具，价格也变得比较便宜了，听说许多人因为随时能看见存于体内的脂肪量及脂肪率，所以危机意识因而大为提高。

不过，尚有许多关于体脂肪的错误传闻

和印象则有待澄清。

就人类而言，体脂肪会长在哪一种性格的人身上，不会长在哪一种性格人的身上呢？而要减掉脂肪又该采取何种方法呢？我觉得目前的方法，都是以理论为基准，而并没有一个周全的方法。

因此本书在阐述与肥胖的关系、途径、测定法以及与体脂肪相关的各种疾病和如何正确地减少体脂肪的知识、预防方法及心理健康上，皆以体脂肪为主以达到健康的目的。



目 录



第 1 章 肥胖的关键在于体脂肪率高低

看起来纤瘦,就万事大吉了吗	3
体脂肪是什么	5
您是属于苹果型肥胖还是洋梨型肥胖	8
即使腹部平坦,内脏仍可能附着一大片脂肪	12
年轻女性勉强减肥将招致“隐藏性肥胖”	16
因反弹现象而变丑的可怕之处	20
便利、舒适的生活正是体脂肪增加的元凶	22
就寝前3小时进食是减肥的大敌	24
周末慢跑等运动无法减掉体脂肪	27
肥胖会遗传吗	28
妊娠将导致脂肪细胞变大吗	31

第 2 章 以身高、体重、体脂肪率来确认肥胖度

人体内究竟有多少体脂肪	35
家庭用体脂肪计的优点	36
体脂肪率25%以上的您太胖了	38

由皮下脂肪厚度测定是否肥胖	40
低估肥胖的“胖瘦判定表”	41
“(身高-100×0.9)=标准体重”可信吗	42
由身高、体重能算出体脂肪率吗	43
大约估算体脂肪量的“BMI”	45
按身高、体重来计算您的肥胖度	47
肥胖已是公共健康问题	51
年轻女性中过于瘦弱的比例竟高达40%以上	54
女性臀部及大腿积存脂肪为正常情况	55
肥胖是种严重疾病,这一点十分清楚	57

第 3 章 堆积脂肪的身体可引发各种潜在疾病

肥胖者的死亡率非常高	61
肥胖者应注意哪些疾病	63
肥胖者糖尿病死亡率为正常体重者的4倍	65
“死亡四重奏”将侵蚀内脏脂肪肥胖型的您	69
体脂肪过多的女性容易患癌症	70
体脂肪过多的男性可能易患大肠癌及前列腺癌	74
血液中脂肪成分过高将造成血管阻塞	75
剧烈痛风与体脂肪的关系	78
不要小看肥胖者的“鼾声”	81
发生于重度肥胖的PICKWICK综合征	82
激素分泌异常也和体脂肪有关	84
容易患胆结石症的3F	86

约40%的脂肪肝是因为摄取过量酒精和营养	88
上半身肥胖者容易患高血压	90
体重过度增加将造成骨关节疼痛	92

第4章 如何减掉看不见的多余脂肪

饮食量超过消耗量即造成脂肪堆积	97
市面上充斥许多招致“隐藏式肥胖”的减肥法	99
从事事务性等工作时,适当的食量为何	101
以一日三餐的正常饮食习惯跟肥胖说再见	107
饮食均衡方能达到预定效果	109
成功地减掉体脂肪的行动疗法	111
吃太快是最坏的习惯,咀嚼时请放下筷子	114
暴饮暴食并不能消除压力	116
只进行运动疗法不容易减轻体重	118
人人都能进行的运动疗法	120
重度肥胖者所施行的药物疗法及外科疗法	124

第5章 隐藏式肥胖的预防方法

造成肥胖型的主因中,遗传占3成、环境占7成	119
不吃早餐及缺食只会增加体脂肪	132
请注意一瓶啤酒相当于一碗饭	134
预防肥胖一天最少要走7000步	136
肥胖儿是父母的责任吗	139
青春期、青年期的不当饮食习惯为肥胖之源	141

为何妊娠育儿中的妈妈会发胖	145
中、高年龄期体重增加量不应超过25岁前的10% ...	147
预防体脂肪的聪明生活	149

第 1 章

肥胖的关键在于 体脂肪率高低



**一般体脂肪随着年龄
的增长而增加,因此真正
属于肥胖状态的人通常
多为高龄者。不过近年来
年轻人之中无论是男或
女,肥胖者都有持续增加
的趋势。**

看起来纤瘦,就万事大吉了吗

最近经常可看见中年人叹着气说:“太胖了,连上下楼梯都喘不过气来,不减肥不行了!”以及“为了展现美好的身材,不得不下工夫减肥”而上美体沙龙的女性。

这样的情况反应了现代社会正以否定的态度来看待肥胖。其中有人认为肥胖是引起身体不适和各种疾病的原因之一,也有人从容貌、外型的角度来避免肥胖。不过事实上,能够正确指出身体在什么样状态下才称为肥胖的人,却是令人相当意外地少之又少。

大部分的情形,都是以体重和外观为判断基准,体重较重的人便是肥胖,体重较轻的人便不是,而到底几千克以上才算肥胖呢? 是否有个明确的标准可供判断呢?

举个例子来说吧!摔跤选手和美式足球队员,每个人的体重都超过





100 千克,但能够说他们全都是胖子吗? 答案当然是否定的。因为有些人是因锻炼身体而使得骨骼、肌肉发达才增加体重的。因此以体重为标准来判断是否肥胖的方法并不正确。

对于肥胖这种暧昧不清的认知,实际上却掺杂了危险的要素。以错误的判断、处理方式来面对肥胖,常会掉进意想不到的陷阱中。其中因采取不当的方式反而变胖的人更不在少数。有些年轻女性对身材比例过于在意而挑选不当的减肥法,其实一般说来,她们大部分的人都不算胖,然而却因这种轻率的减肥法反而造成肥胖。

为避免这种情况该如何做才好呢? 该以什么标准来判断是否肥胖? 其实只要知道身上体脂肪比例就能正确地加以判断。也就是说肥胖是指——“体脂肪超过正常范围而增加的状态”。

接下来我将更深入地介绍体脂肪。事实上大部分看起来肥胖的人,其体内体脂肪率也是比较高的,不过仍有内脏积聚体脂肪的瘦子,亦即隐藏式

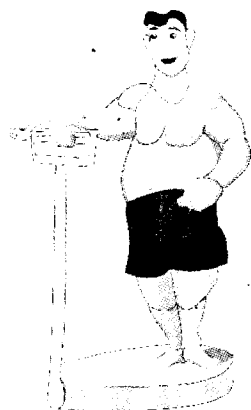
肥胖型。因此只以外观来判断的话,是无法正确掌握肥胖与否的。

几乎所有成人病都视肥胖为发病的原因,不仅如此最近还衍生出



“肥胖症”这个新名词,将肥胖当作疾病的观念也渐渐变成主流。因此当体脂肪率到达肥胖的基准时,不管外表是胖是瘦其身体状态皆具有或多或少的危险性。

“因为自己很瘦,所以肥胖与我沾不上边!”这种想法是完全错误的,在此希望大家都能了解。



体脂肪是什么

首先先弄清楚体脂肪的真实面目吧!

所谓体脂肪指的是,积存于体内的脂肪组织。即使是正常人其重量亦占了身体 10% 以上,且以脂肪的形式储藏高达 13 万千卡的能量,担负应对饥饿状态的功能。因此脂肪对人类而言,可算得上是“供给能量来源的内脏器官”。60 千克重的人,若体内有 20% 的体脂肪,那么就会形成 12 千克的体脂肪。因为 1 千克的脂肪约有 7000 千卡的热量,所以实际上体内储存了 84 000 千卡的热量。但是伴随着年龄增加,体内水分减少而体脂肪却增加。这个比例虽然尚未明朗化,但仍有报告指出脂肪对体重的平均比率是,20 岁为 9%,25 岁为 14.4%,



46岁为 22.2%, 50岁为 24.0%, 54岁为 25.2%。

若人类平均一天所消耗的热量以 2000 千卡来计算的话,那么体重 60 千克、体脂肪率 20% 的人,其体内便储存了 42 天份的热量。亦即这个人在什么都不吃,只要补充水分的状况下还可存活 45 天。主要是因

储存于身体各地方的中性脂肪,于需要时会适时地释放出来,所以往往带有负面印象的体脂肪,因此种功效而被形容为存在人体中的仓库。

同时,体脂肪也是构成细胞的重要成分。以复合脂质、胆固醇等形式,让人体诸机能发挥各种作用。

若将体脂肪视为是内脏器官的这个观点来看,可以确定的是,它是惟一能明显改变重量的内脏器官。总之,体脂肪是不眠不休地、活跃地重复着代谢的活动。

另外体脂肪存在于身体的各个角落,当然它也存在于大脑中。利用 MRI (核磁共振成像法) 摄影,便能很容易了解脑中排列着大量的脂肪。

不过也有例外的情形,例如关节等部位的脂肪便不多,而男性的阴茎也无脂肪组织。另外或许有人会觉得很意外,女性的乳房并不是体脂肪。乳房大