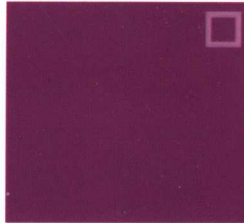


北京协和医院
营养康复指导食谱

BEIJING XIEHE YIYUAN 
YINGYANG KANGFU ZHIDAO SHIPU



肥胖患者营养康复食谱

FEIPANG HUANZHE 
YINGYANG KANGFU SHIPU

陈伟 | 编著

重庆出版集团  重庆出版社

北京协和医院
营养康复指导食谱

肥胖患者

营养康复食谱

FEIPANG HUANZHE
YINGYANG KANGFU SHIPU

编 著：陈 伟
丛书主编：马 方

彩图摄影：曹 颖
插 图：曹 颖
李文娟
王 念

重庆出版集团 重庆出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖患者营养康复食谱 /陈伟编著. —重庆: 重庆出版社, 2007.1

(北京协和医院营养康复指导食谱 / 马方主编)

ISBN 978-7-5366-8355-6

I. 肥... II. 陈... III. 肥胖病—食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 149461 号

肥胖患者营养康复食谱

FEIPANG HUANZHE YINGYANG KANGFU SHIPU

陈 伟 编著

出 版 人: 罗小卫

策 划: 王 灿 王 念

责任编辑: 王 念 王 灿

责任校对: 何建云

装帧设计: 曹 颖



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889 mm × 1 194 mm 1/24 印张: 9.5 字数: 171 千 插图: 6

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 6 000

定价: 22.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

目录

PART 1 前言

(2) 我们的营养

(3) 食物多样,谷类为主

(4) 多吃蔬菜、水果和薯类

(5) 常吃奶类、豆类及其制品

(5) 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油

(6) 食量与体力活动要平衡,保持适宜体质量(体重)

(7) 吃清淡少盐膳食 / (7) 如饮酒应适量

(7) 吃清洁卫生、不变质的食物

(8) 我们的需求

(12) 营养素的功能

(13) 蛋白质 / (15) 脂类 / (16) 糖类

(16) 维生素 / (18) 矿物质 / (19) 水

(20) 膳食纤维

(22) 我们所需要的食物

(22) 谷类 / (23) 干豆类 / (24) 蔬菜、水果类

(25) 肉类 / (26) 蛋类 / (27) 奶类

(28) 小结

PART 2 什么是肥胖

(31) 人体由什么组成

(32) 从原子水平(微观角度)看人体

(32) 从分子水平(微观角度)看人体



从组织系统及整体水平(宏观角度)看人体 (32)

我体内脂肪多吗 (34)

如何了解体内有多少油脂 (34) / 如何计算理想体质量 (36)

如何准确测量体质量 (37)

肥胖的标准是什么 (37)

肥胖有哪些类型 (39)

■ **PART 3 如何科学地减肥**

肥胖与饮食密切相关 (42)

饮食习惯与肥胖有什么关系 (44)

多吃高热量的食物才会引起肥胖吗 (45)

“光喝水都会胖”可能吗 (46) / 预防肥胖应注意什么问题 (47)

预防肥胖的最佳时机 (48) / 如何预防宝宝肥胖 (49)

如何预防青春期肥胖 (51) / 如何预防妊娠期肥胖 (52)

如何预防中年后肥胖 (53) / 如何预防更年期肥胖 (55)

如何预防产后肥胖 (56)

预防肥胖有食谱 (57)

干蒸鲤鱼 (58) / 清蒸鱼 (58) / 清汤鱼丸 (59)

盐卤虾 (59) / 白烩鱿鱼 (60) / 白斩鸡 (61)

酱鸡 (61) / 希腊鸡 (62) / 柳绒鸡条 (62)

黄焖鸡块 (63) / 五香兔肉 (63) / 黄焖兔肉 (64)

蒿子秆拌里脊丝 (65) / 烩什锦丁 (65) / 肉丝拉皮 (66)

小葱拌豆腐 (67) / 葱花烧豆腐 (67) / 素烧豆腐 (68)

雪菜烧豆腐 (68) / 海米蒸豆腐 (69) / 鲜蘑菇烩豌豆 (69)

烧香菇菜花 (70) / 酱油茄子 (70) / 炒苦瓜 (71)

葱油黄瓜片 (71) / 芹菜叶蛋花汤 (72) / 木须汤 (72)

鸡血豆腐汤 (73) / 虾皮莴笋叶汤 (73) / 小白菜汤 (74)

酱爆肉丁黄瓜丁 (74) / 水滑肉片腐竹 (75)

水滑锅塌里脊 (76) / 清炒肉丝 (76) / 翡翠鸡片 (77)

PART 4 营养策略斩断肥胖的“馋嘴”

理智的减肥 (79)

- (80) 节食减肥者需要准备哪些物品
- (81) 减肥饮食应遵守什么原则
- (83) 在减肥过程中, 还要补充营养素吗
- (84) 减肥者应如何补充钙质
- (85) 减肥中如何补充维生素呢 / (87) 维生素来自何处
- (89) 减肥中如何补充微量元素呢
- (90) 微量元素来自何处

运动起来减肥 (92)

- (92) 运动锻炼为何能减肥 / (93) 好处多多的运动减肥
- (94) 减肥运动分为哪几类
- (95) 如何选择适合自己的减肥运动
- (97) 大有裨益的有氧运动
- (98) 减肥运动应如何掌握“量”与“度”
- (100) 如何测定运动强度
- (100) 老年肥胖者运动锻炼应注意什么
- (102) 糖尿病肥胖患者该如何减肥锻炼
- (103) 糖尿病肥胖患者不能或不宜锻炼时
- (103) 节食减肥的同时如何保证身体健康
- (105) 节食减肥中需要注意什么
- (106) 怎样的减肥速度才是最佳
- (107) 减肥要不要限制饮水
- (108) 为什么吃得不多仍会发胖
- (109) 胖人如何择衣才能略显苗条
- (111) 喝啤酒会发胖吗 / (113) 烟酒导致肥胖吗
- (114) 常闻油烟会发胖吗 / (115) 不吃早点减肥吗
- (116) 如何培养良好的生活习惯
- (117) 减肥者的睡眠多少为最佳
- (118) 减肥者如何选用蔬菜、水果



冬瓜为什么能减肥 (120) / 常吃土豆能减肥吗 (121)
吃甘薯有何营养功效 (122) / 喝茶能减肥吗 (123)
如何消除饥饿感 (124) / 如何调节自己的情绪 (126)
怎样防止反弹 (127) / 为什么减肥会失败 (128)

减肥的饮食方案 (130)

清烩虾仁脊片 (130) / 熟烩虾仁 (131) / 青椒墨鱼丝 (131)
烩墨鱼片 (132) / 银丝蜇皮 (133) / 清炒虾仁黄瓜 (134)
酱爆牛蛙 (134) / 盐水虾仁 (135) / 葱烧海参 (135)
椒麻鸡 (136) / 烩三鲜 (136) / 汆鸡肉丸 (137)
芥末鸡丝 (138) / 银芽鸡丝 (138) / 盐水鸭 (139)
芙蓉鸡片银耳 (139) / 香菇酿肉 (140) / 珍珠丸子 (141)
蒸绣球丸子 (141) / 冬瓜盅 (142) / 清炖牛肉 (143)
五香炖牛肉 (143) / 香椿拌豆腐 (144) / 什锦豆腐 (145)
沙锅豆腐 (145) / 鲜蘑菇烧豆腐 (146)
烩鸡丝豆干丝 (146) / 香菇冬瓜 (147) / 海米蒸白菜 (147)
辣白菜 (148) / 酸辣白菜 (149) / 醋熘圆白菜 (149)
芙蓉菜花 (150) / 炒鸡丁虾仁 (151) / 鸡片炒荠菜 (151)
鸡片烩海参 (152) / 鸡酥海参 (152)

■ PART 5 形形色色的减肥方法

减肥“秘诀”面面观 (155)

什么是“全饥饿”减肥法 (155) / 什么是“循环周期”减肥法 (156)
什么是“进餐时间差”减肥法 (157)
什么是“高脂肪膳食减肥法” (158)
什么是节食的心理疗法 (159) / 什么是电子去脂术 (160)
什么是外科手术减肥 (161) / 什么是“四群点数”减肥法 (163)
“呼吸疗法”能减肥吗 (165) / 什么是“按摩减肥法” (166)
“瘦素”对减肥有用吗 (167) / 中医能帮助我们减肥吗 (168)
什么是超声去脂减肥 (169) / 针灸减肥法有用吗 (170)
在接受针灸减肥时应注意什么呢 (171)
减肥的常见误区有哪些 (172) / 如何选择正确的减肥方法 (173)

PART 6 远离误区,将减肥进行到底

- (177) 少吃主食多吃副食就可以减肥吗
- (178) 少吃饭菜,吃点零食能够减肥吗
- (179) 减肥者应如何选择食物
- (180) 光吃水果能减肥吗
- (181) 进餐次数对减肥有影响吗
- (182) 为什么单纯节食减肥容易“反弹”
- (184) 节食期间如何避免厌食症的发生
- (185) 为什么节食不当会发生闭经
- (186) 减肥者购物时如何抵制食物诱惑
- (187) 减肥者如何在餐厅进餐
- (188) 不当节食的常见副作用
- (190) 如何正确面对减肥的挫折
- (191) 节食中常见的认识误区有哪些
- (192) 为何“极端主义”减肥者容易失败

PART 7 各种肥胖人群的减肥计划

- (195) 如何进行产后减肥
- (197) 并发高血压者应如何减少食盐摄入
- (198) 肥胖者并发高脂血症应如何减肥
- (199) 肥胖者并发痛风时应如何减肥
- (200) 肥胖者并发肾脏病应如何减肥
- (201) 肥胖者并发骨质疏松应如何减肥
- (202) 肥胖者并发糖尿病应如何减肥
- (203) “小胖墩们”应如何减肥
- (206) 中年人进行运动减肥应注意什么
- (207) 什么是中国居民的“平衡膳食宝塔”

PART 8 附录



100

* PART 1

[illegible]

我们的营养

我们知道，人体为了生存和生活必须摄取食物，以维持正常的生理、生化、免疫、新陈代谢，以及生长发育等活动。食物在体内经过消化、吸收、代谢，促进机体生长发育、益智健体、抗衰防病、益寿延年的综合过程我们称之为营养。也就是说，营养是通过食物来供给的。

食物所能提供给我们的，有两大块内容：第一块是热量，也叫能量，人们看不见它们，但它们每时每刻都在我们的身体中起着重要的作用；而第二块就是营养素了，营养素是实实在在的物质，食物和人体都是由这些营养物质组成的。人从胚胎时期开始到生命停息为止都需要营养，饮食营养在保健和医疗中有着举足轻重的作用。两千多年前，我国现存最早的医书之一《黄帝内经》就总结出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”这一符合现代科学观点的平衡膳食原则。它不仅说明平衡膳食需要多种多样的食物，这些食物必须适量搭配、互相补益，而且还概括了各类食物的营养价值，及其在膳食中所占的地位和比例。合理营养的核心要求是营养素要全面、平衡、适度。而按照此要求产生的食疗法被广泛应用于临床已经有很悠久的历史了，此法对疾病的转归和防治都起到了积极的作用。

随着科学的发展，人们逐渐掌握了生老病死的规律，更加

明确了营养在生命过程中的重要作用。这使我们认识到，合理营养不仅能提高一代人的健康水平，而且还关系到改善国民素质，造福子孙后代。反之，如果营养失去了平衡，营养过度或不足都会给健康带来不同程度的危害。

营养缺乏则会对各个年龄段的人造成不同程度的影响。孕妇营养不良可导致其发生早产、流产，甚至造成胎儿畸形、死胎；婴幼儿营养不良可以导致其体格瘦弱，智力发育不良，从而增高了患病率和死亡率；中老年人营养不良，则会导致机体免疫功能低下，易感染疾病，而且不容易治愈，甚至威胁生命。因此，营养不良对人类的影响是非常大的。

随着人们生活水平的提高，很多人的饮食趋于无度，即我们所说的营养过剩，也会对我们的身体造成不好的影响。长期高热量、高脂肪、高蛋白的饮食结构会导致肥胖症、糖尿病、冠心病、胆石症、高血压以及血脂异常等疾患，还可能成为某些肿瘤和多种疾病的诱因，严重影响身体健康，甚至会缩短人们的寿命。

综上所述，营养不良和营养过剩都会对人体造成不良的影响。因此，我们提倡平衡膳食、合理营养，以促进我们的健康。我们的正常饮食应该按照下面这些大原则。

■ 食物多样，谷类为主

我们所说的多种食物应包括以下这5大类。

(1) 谷类及薯类。这类食物主要为我们提供糖类（糖类即



以往所称的碳水化合物)、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

(2) 动物性食物。这类食物主要为我们提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

(3) 豆类及豆制品。这类食物主要为我们提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

(4) 蔬菜、水果类。这类食物主要为我们提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

(5) 纯热量食物。这类食物包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类,主要为我们提供热量。植物油还可以提供维生素E和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体。在这里提出谷类为主的观念是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统,避免出现发达国家膳食的弊端。

另外,我们还要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮等。

■ 多吃蔬菜、水果和薯类



含丰富的水果、蔬菜和薯类的膳食在保持心血管健康、增

强机体抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。

■ 常吃奶类、豆类及其制品

奶类含钙量较高，而且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。豆类是我国的传统食品。为提高农村人口的蛋白质摄入量，以及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响，我们应大力提倡进食豆类食品。

■ 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉， 少吃肥肉和荤油

我们知道，鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的优质来源。动物性蛋白质中的氨基酸组成比例更符合人体的需要，仅就其中的赖氨酸含量较高一项，就有利于弥补植物性蛋白质中赖氨酸的不足。此外，人体对存在于肉类中铁的吸收和利用比较好。鱼类，特别是海产的鱼类中所含的不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。而在动物的肝脏中，维生素 A 含量极为丰富，除此之外，肝脏还富含维生素 B₁₂、叶酸等营养元素。但有些脏器，如脑、肾等所含胆固醇相当高，对我们预防心血管系统疾病不利，故应少吃。



而肥肉和荤油均为高热量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，同时，它们还是某些慢性病的危险因素，故而应当少吃。



■ 食量与体力活动要平衡， 保持适宜体质量(体重)

进食量与体力活动是控制体质量(体重)的两个主要因素。体质量(体重)过高或过低都是不健康的表现，可以造成机体抵抗力低下，易患某些疾病。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，以便我们保持良好的生理状态，提高工作效率，调节食欲，强壮骨骼，预防骨质疏松。一般来说，早、中、晚餐的热量应分别占总热量的30%、40%、30%为宜。

■ 吃清淡少盐膳食

流行病学调查研究表明，钠的摄入量与高血压病的发生呈正相关。世界卫生组织建议，每人每日食盐用量以不超过 6 g 为宜。应从幼年起就开始培养少盐饮食的习惯。

■ 如饮酒应适量

高度酒含热量高，不含其他营养素。过量饮酒会增加患高血压、脑卒中的风险。应严禁酗酒，若饮酒可少量饮用低度酒，如红酒等，但青少年则不应饮酒。

■ 吃清洁卫生、不变质的食物

我们知道清洁和新鲜的食物是保证健康的大前提，若是失去了这两个前提，无论人们怎么变着花样吃，疾病依旧会接踵而来。



我们的需求

不同的人群有不同的饮食特点，特定的人群有其各自的饮食特点，下面我们就一起来看看这些特点，以便根据需求制订合适的饮食计划。

1. 婴儿

婴儿是指从出生至一周岁的孩子。母乳是婴儿唯一的理想均衡食物，而且其中独具免疫物质，有利于婴儿的正常生长发育，也有利于母子双方的亲近和身体健康。我们衷心希望 80% 以上的婴儿获得母乳喂养的时间至少在 4 个月以上，最好能维持一年。





为确保婴儿发育的需要与预防佝偻病的发生，应在他们出生一个月后，在哺乳的同时，补充安全量的维生素 A 及维生素 D（或鱼肝油）。但应避免过多而引起中毒。

在母乳喂养至 4～6 个月时，应在坚持母乳喂养的情况下，有条件地为婴儿补充他们所能接受的辅助食品，以满足其发育需要。过早或过晚补充辅助食品都会影响婴儿发育，但任何辅助食品均应在优先以母乳为主食的情况下供给。

2. 幼儿与学龄前儿童

每日供给他们的奶或相应的奶制品应不少于 350 mL，也应注意供给其蛋和蛋制品、半肥瘦的禽畜肉、肝类、加工好的豆类，以及切细的蔬菜类。要引导和教育孩子自己进食，每日应 4～5 餐，进餐应该有规律。

另需提醒大家的是，成人食物和儿童食物是有区别的，成人用的补品，不宜列入孩子的食谱。其实，平衡膳食就是对孩子最有益的滋补食品了。

3. 学龄儿童

一般情况下，孩子应合理食用各类食物，取得平衡膳食。男孩子的食量应不低于父亲，女孩子的食量应不低于母亲。尤其应该把早餐吃好，食量宜相当于全日量的 1/3。少数孩子饮食量大而且运动量少，故应该调节他们的饮食，并重视户外活动以避免发生肥胖。

应该引导孩子饮用清洁而充足的低糖饮料，养成少吃零食