

(香港) 杨眉 编著

健康减肥

Healthy Weight Loss

塑 · 造 · 完 · 美 · 身 · 材 · 最 · IN · 减 · 肥 · 指 · 南

- 健康减肥新概念
- 瘦身秘诀——饮食 + 运动 + 毅力
 - 均衡饮食——摄取适当的热量
 - 坚持运动——合理运动有效 Keep fit
 - 持久毅力——毅力是成功减肥的关键环节
- 多种减肥绝招 持久不反弹
- 数十款健康食谱简单易做，消脂瘦身唾手可得



品 尝 健 康 生 活 系 列



健康减肥

Healthy Weight Loss

(香港) 杨眉 编著
上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康减肥 / 杨眉编著. — 上海: 上海科学技术出版社,
2007.2

(品尝健康生活系列)

ISBN 978-7-5323-8814-1

I. 健… II. 杨… III. 减肥 — 方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 004829 号

本书经万里机构出版有限公司(香港)授
权上海世纪出版股份有限公司科学技术
出版社在中国大陆地区独家出版、发行

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海精英彩色印务有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 889×1194 1/24 印张5 字数100千

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

印数: 1-10 050 定价: 20.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

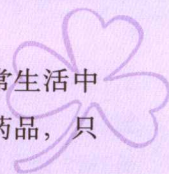
前言



美是人类永恒的追求，爱美是人类的天性。健美的身体不仅是一个健康与美丽的象征，更是内在气质的外在表现。随着现代生活质量的提升，人群中肥胖者的数量逐年增加，这与长久以来形成的美的意识反差巨大。因此，在追求健康时尚的今天，减肥成为一种时尚热潮，各种减肥方法也应运而生，层出不穷，真可谓是花样繁多，比如节食减肥、药物减肥、抽脂减肥及气功减肥等等，爱美心切的瘦身人士真是有点头晕目眩，不知所措了，但是切莫为了美而盲目追随，盲目减肥往往容易误入歧途！

书中介绍了多种安全、自然、健康的减肥方法，不但在日常生活中随时可做，而且不必去费工夫，无需高价的器具、特别的减肥药品，只需花少少心思，就可享受到立竿见影的瘦身效果。

本书除了为读者介绍多种瘦身之道，帮助读者认清阻碍减肥的圈套，还介绍随时可做的轻松减肥运动，引导读者树立坚持减肥的信心，同时还为读者收集了有利瘦身的蔬菜水果，以及数十款减肥餐单，让你可以善加利用，向肥胖的生活说Bye-bye！



目 录

前言	3
----------	---

PART 1 认识肥胖真面目 7

是肥是瘦心中有数	8
国际公认肥胖是病	10
细数致肥原因	12

PART 2 健康减肥25招 19

第1招：吃好每一日早餐	20	第14招：春分秋分巧用水果减肥	46
第2招：按时吃饭戒盲目节食	22	第15招：温和禁食排毒又减肥	48
第3招：饮食搭配要得当	24	第16招：健康粥品瘦身轻松	50
第4招：选好食物有助瘦身	26	第17招：减肥要以米饭为主食	52
第5招：不能缺少好脂肪	28	第18招：不爱吃的不要勉强	53
第6招：巧妙烹食最助减肥	31	第19招：巧选巧吃健康零食	55
第7招：天然纤维是减肥之宝	33	第20招：坚持运动融入生活	57
第8招：肚饿要少吃食物	35	第21招：变换花样冲凉消脂	59
第9招：细嚼慢咽不易肥	37	第22招：减肥注意睡得好	62
第10招：将白糖清出食谱	38	第23招：消除紧张轻松减磅	64
第11招：瘦身尽量多饮水	39	第24招：订下合理瘦身目标	66
第12招：节食勿反反复复	41	第25招：好好奖励自己	68
第13招：饮茶饮出窈窕身材	43		

PART 3 天然减肥蔬菜 73

番茄 玉米 甘薯 西芹 洋葱 辣椒 韭菜 西兰花 冬瓜 青瓜
萝卜 南瓜 竹笋 金针菇 胡萝卜 花椰菜 大蒜 芦笋 茄子 绿豆芽

PART 4 减肥水果排行榜 95

柠檬 枇杷 西梅 西柚 木瓜 苹果 香蕉 杨桃 奇异果 水蜜桃
葡萄 菠萝 草莓 火龙果

PART 5 健康减肥问答篇 105

- | | |
|--|--|
|  Q1 为什么吃得很少却瘦不下来? 106 |  Q11 饭后吃糖容易肥胖吗? 110 |
|  Q2 服维生素C能代替水果及蔬菜
减肥吗? 106 |  Q12 如何赶走橙皮纹? 111 |
|  Q3 喝酒容易使人发胖吗? 107 |  Q13 肥胖者不能吃肉吗? 111 |
|  Q4 空腹做运动有损健康吗? 107 |  Q14 哪个季节更适宜减肥? 112 |
|  Q5 饭后强行呕吐可保持身材苗条吗? ... 108 |  Q15 肥胖者是否不该进食生冷
食物? 112 |
|  Q6 腹泻能减肥吗? 108 |  Q16 节食过度会有哪些不良影响? ... 113 |
|  Q7 放屁真的可以去肚臍? 108 |  Q17 食土豆也能减肥吗? 113 |
|  Q8 “瘦身”跟“塑身”一样吗? 109 |  Q18 食甘薯会增肥吗? 114 |
|  Q9 左手刷牙可以减肥吗? 109 |  Q19 不食甜食也会肥胖吗? 114 |
|  Q10 营养不良也会造成肥胖吗? 110 |  Q20 饭前进食番茄能帮助减肥吗? ... 115 |

附录 116

 附录一：男女理想体重参照表 116

 附录二：食物热量表 118





PART



认识肥胖真面目

当今世界肥胖者的人数正以每年增加一倍的速度递增。

据统计，中国目前已有7 000万肥胖者。

“肥胖族群”与日俱增，

“减肥军团”也日甚一日地庞大起来。

在成为减肥军团中的一员之前，

加多一些对肥胖的认识吧！

是肥是瘦

心中有数

什么是肥胖？通常是指人的能量摄取大于消耗，导致过剩，而过剩的能量转化为脂肪储存起来，当体内的脂肪积聚过多，就形成了肥胖。

怎样才知道自己是不是肥胖呢？

标准体重简易计算

男女体重算法：



男性标准体重 重量 = [身高(厘米) - 80] × 0.7



女性标准体重 重量 = [身高(厘米) - 70] × 0.6

根据自己的身高和体重可以算出标准体重数值，在标准体重±10%以内均属正常体重，而超出这一范围就是异常体重。

一般情况下：

- ◎ 超过标准体重10%，就属于超重；
- ◎ 超过标准体重20%，应属轻度肥胖；
- ◎ 超过标准体重30%，属中度肥胖；
- ◎ 超过标准体重50%，已经踏入极度肥胖。

应该说，只要超过标准体重20%就应该开始着手减肥了。





衡量肥胖的客观标准 —— 体重指数 BMI (Body Muscle Index)

BMI计算方法:

体重(千克) $\div$ [身高(米) $\times$ 身高(米)]

按照公式得出的数值就是体重指数, 对照下表:

体重指数	过轻	适中	过重	肥胖	痴肥	严重肥胖
 BMI	低于20	20~25	26~30	30~35	高于35	240
 BMI	低于18.5	18.5~24	25~29	29~34	高于34	230
并发症危机	—	平均水平	上升	中等	严重	极为严重

理想体重指数: 22

注: 体重指数比较适用评估成年人肥胖, 而未成年人不在此评估范围。

举例说明: 某女身高1.60米, 体重70千克。

$$\begin{aligned}
 \text{体重指数} &= 70 \text{ 千克} \div (1.60 \text{ 米} \times 1.60 \text{ 米}) \\
 &= 70 \text{ 千克} \div 2.56 \text{ 米} \\
 &= 27 \text{ 千克/米}
 \end{aligned}$$

中国男性体重指数大于24, 女性体重指数大于26即为肥胖。
如果女性体重指数大于26, 她应该减肥了。



国际公认 肥胖是病

前面讲过引起肥胖的主因是人体摄取的热量超过消耗的热量，而多余的热量就以脂肪形式储存于体内。凡以脂肪形式储存在体内超过标准体重20%的称为肥胖病。

国际医学界一致公认：肥胖不只是一种状态，一个症状，而且是一种疾病。肥胖更容易引起多种现代都市病，例如：高血压、脑血管疾病、冠心病、脂肪肝、高脂血症、糖尿病、痛风及不孕不育症等，这些都是肥胖的“好伴当”。

对肥胖带来的危害应该心中有数：肥之大患，莫过于诱发多种危险疾病，损害我们的健康。



☆ 糖尿病

肥胖是糖尿病最大的危险因素。在美国，85%的糖尿病患者是肥胖者，超重人群患病率为正常者的4倍。



☆ 高血压

据统计，肥胖者当中有30%~50%患有高血压，而超重者患病率比正常人高出3倍以上。

☆ 高脂血症

高脂血症是什么？就是因为肥胖，致使血管里都是脂肪，血液中甘油三脂或胆固醇增高——夸张一点说，就是血里都有油啊！

☆ 脑中风

肥胖是导致中风的一个高危因素，其中男性中风与腹部肥胖有密切关系。

☆ 痛风症

痛风由高尿酸血症引起，常发生在营养过度的肥胖者中，有家族并发症的倾向。通常在暴饮暴食，尤其是大啖鱼、虾、蟹之后发作。人越肥，尿酸水平越高，痛风发病率就越高。

☆ 冠心病

脂肪堆积过多，可造成动脉硬化并发冠心病，容易形成血栓，易致心力衰竭。

另外，女性患者除有肥胖症的一般并发症之外，还存在一些特殊的并发症，例如乳腺癌、子宫颈癌、子宫体癌、阴道炎和外阴湿疹等。而男性肥胖患者还会引致性功能障碍。



细数致肥

原因

一个人为什么会肥胖？引起肥胖的原因又是什么？
大致有以下几种：



遗传与环境因素



肥胖与遗传关系密切，相当多的肥胖者有家族遗传倾向。例如：双亲都肥胖，子女肥胖的比率会占70%；双亲中有一个肥胖的，子女肥胖的占40%；假如双亲都瘦或体重正常，子女则只有10%的人会肥胖。肥胖的遗传多是基因遗传，在家族遗传中，血缘关系越近，肥胖发生率越高。

饮食习惯及食物选择也具有家族特征，受一定环境因素影响。所以，消除致肥的环境至关重要。



代谢与内分泌因素

大多数情况下，肥胖者的身体代谢会有异常，主要是糖类代谢、脂肪代谢出现异常；内分泌的改变主要是胰岛素、肾上腺皮质激素、生长激素等代谢异常。

体形	肥胖部位	减肥方法
草莓形	脂肪主要积聚在臀部及大腿	针对部位选择高强度的耐力练习，例如跳绳、跑步等。但要避免大阻力的运动，如爬斜坡、健身单车等，会令下肢变得更粗。
苹果形	手臂及腿很细，但腹部、腰部及上臀较粗	选择柔软体操、游泳、跑步等全身性的运动以及哑铃操、仰卧起坐等局部运动，使身体上下比例均匀。
V形	上身较大、腰部有点臃肿而臀部较小	可选择进行爬高、踏板有氧操以及跑步等，不宜做俯卧撑、举重等使上身强壮的运动。
瘦长形	四肢细长，身形瘦削，但缺乏结实的肌肉	可选任何方式的运动，但要由轻而重循序渐进方式的，如跑步、游泳及体操等全身运动，再配合适当饮食，可令身体更为健美。

搞清自己属哪类

肥胖主要分为两大类：

- 单纯性肥胖
- 继发性肥胖

减肥前一定要先搞清楚自己到底属于哪一类的肥胖，才能有目标去选择适合自己的有效瘦身方法。

小提示

找出自己体形

不同体形的女性，只要找出自己的肥胖部位弱点，对症坚持做运动，就可以让脂肪加快燃烧而达到瘦身效果。



☆ 单纯性肥胖:

各类肥胖中最为常见, 95%的肥胖者属这一类型。

这类肥胖者全身脂肪分布较均匀, 没有内分泌紊乱现象, 也没有代谢障碍性疾病。这类肥胖主要是由遗传及营养过剩引起的。

单纯性肥胖又可以分为两类:

- ◎ 体质性肥胖——从婴儿期

就开始肥胖, 多数有家族遗传倾向, 控制饮食不容易见效。

- ◎ 获得性肥胖——也称营养性肥胖, 由饮食过多引起, 控制饮食容易见效。



☆ 继发性肥胖:

由内分泌紊乱或代谢障碍引起的肥胖, 占肥胖者的2%~5%。这类肥胖都有某种原发疾病, 可以分为内分泌障碍性肥胖和先天异常性肥胖两类。有多种病症表现:

- ◎ 皮质醇增多症
- ◎ 甲状腺功能减退症
- ◎ 胰岛 β 细胞瘤
- ◎ 多囊卵巢综合征
- ◎ 颅骨内皮增生症

消除这种肥胖主要治疗原发病, 用运动以及饮食控制难收效, 不宜采用。

体质与肥胖

深究肥胖的病因、病机可谓错综复杂。根据文献和无数实例经验，从中医角度看，病因主要是湿、痰、瘀（脂）。此外，有先天禀赋因素，也有后天饮食、情志因素。从脏腑辨证分析，主要是人体正气虚衰，以及脾胃机能失调；阳气虚损，涉及肝肾功能失调，在此基础上产生痰浊水湿气滞血瘀的一个本虚标实的综合征，并可因性别、年龄、饮食、情志的分别而有不同表现。

中医学认为体质与天禀遗传有关，形成不同特点，例如性格刚柔、身材高矮、生理活动的偏阴偏阳等。

以中医角度分析，两种体质的人最容易肥胖：阴寒型和痰湿型。

由于代谢能力不佳，废物易聚积体内，进多出少，使体型偏向肥胖；或者身体易积存水分而致臃肿。相反，阳热型及干燥型体质者，整体代谢活跃，无论进食多少，肥胖的机会都较少。因此，维持身体处于干燥及阳热的状态，可以预防肥胖。

类型	主要表现	治疗方法
脾虚湿痰型	饮食不多，体肥臃肿，胸闷憋气，气短乏力，体重倦怠，有人可出现下肢浮肿或闭经，多见中老年肥胖者	健脾除湿化痰
胃热滞脾型	多食消谷善肌，体肥健壮，面色红润，大便秘结，多见青少年及产后肥胖	宜清胃通腑，凉血润肠
气滞血瘀型	烦躁易怒，胸胀胁痛，月经不调，大便偏干，失眠多梦	宜疏肝理气，化瘀瘦身
脾肾阳虚型	肥胖，颜面虚净，头昏眼花，腰膝酸软，腹胀便溏，阳痿阴寒。常并发高血压、冠心病、糖尿病	宜温肾壮阳，健脾瘦身



减肥心理指数自我测试

1. 专家认为，一周减去0.5~1千克的体重最理想也比较健康。当知道这个消息后，你的感觉是：
 - A. 很受鼓励，听起来不错。
 - B. 这怎么可以，3周后我就要去度假，我要在这段时间里减掉5千克。
2. 你心中的目标体重是多少？
 - A. 我只想有比较健康的体重。
 - B. 我希望现在的体重和我18岁时一样。
3. 怎样描述自己的节食习惯？
 - A. 我吃得还算健康，但是体重一直没有什么改变。
 - B. 我的体重总是不停地减了又增。
4. 当你照镜子的时候，有什么感觉？
 - A. 如果我能减去些体重当然好，不过健康才是最重要。
 - B. 没有勇气去看镜中的自己，那会让我自卑。
5. 如果你能减肥的话，你的生活会怎样？
 - A. 如果能达到理想体重的话，我会更有自信。
 - B. 我的生活将会大有起色，甚至连我的职业生涯都会因此而改变。