

●SHENGHUOBIBEI●

生活 必备丛书

肥胖病 饮食与防治

严
锴 / 主编

 华龄出版社

- 心脑血管病饮食与防治
- 糖尿病饮食与防治
- 高血压饮食与防治
- **肥胖病饮食与防治**
- 家庭医生实用手册
- 中老年养生保健指南
- 女性最佳保健读本
- 怎样生个健康漂亮宝宝
- 健康妈妈怀孕指南
- 宝宝饮食与健康

内容提要

据有关调查结果显示，肥胖病已成为日益严重的公众流行病。其发病情况有三个值得关注的倾向：第一，肥胖和超重的患病率和发病率趋向低龄化。第二，超重与肥胖者更易患高血压、糖尿病、高血脂等慢性病。第三，腹部肥胖者，尤其是高腰围女性代谢异常更为显著。

调查研究发现，女性腰围与代谢综合征的相关性最大，应当高度重视女性的腹型肥胖。代谢综合征是伴有胰岛素抵抗的一组疾病，主要包括糖尿病或糖耐量减退、腹型肥胖、高血压、脂质代谢紊乱、微量蛋白尿等代谢异常，而这些特征都是发生心血管疾病的危险因素，严重影响人们的健康和生活质量。肥胖还是许多疾病，如Ⅱ型糖尿病、冠心病、高血压等疾病发病的基础。因此，要通过合理饮食、适当运动，并根据性别差异有针对性地对其相关危险因素及早进行预防，以预防心血管疾病的发生。

为此，我们在有关专家和部门的指导下，编撰了《肥胖病饮食与防治》，主要包括肥胖病的医疗常识、日常保健和饮食保健等内容，非常系统而实用，是广大读者用以预防和治理肥胖病的良好读本。



目 录

第一章 肥胖病的医疗常识

一、肥胖病的病理常识	2
肥 胖	2
生理性肥胖和病理性肥胖	5
肥胖症的界定方法与据体型分类	5
肥胖病的病理机制	6
肥胖症的类型	17
肥胖带来的并发症	20
肥胖对人体的危害	22
肥胖对寿命的影响	23
肥胖与心血管病的关系	24
肥胖与心脏病的关系	24
肥胖与冠心病有什么关系	25
肥胖与高血压的关系	25
肥胖与高脂血症的关系	26
肥胖与性功能的关系	27
肥胖与糖尿病的关系	28
肥胖与脂肪肝的关系	29
肥胖与胆结石症的关系	30



肥胖与肾脏疾病的关系	30
肥胖与呼吸系统疾病的关系	31
肥胖与痛风的关系	31
肥胖与肺心综合征的关系	32
肥胖与癌症的关系	33
肥胖与皮肤病的关系	33

二、肥胖病的检查与控制

肥胖与超重	34
肥胖症的发病率	34
肥胖病的易患人群	35
肥胖症临床表现	35
肥胖患者的检查	37
肥胖人的器械检查	38
肥胖要检查内分泌	38
诊断肥胖的知识	40
肥胖症的预防与控制策略(一)	41
肥胖症的预防与控制策略(二)	43
减肥与健康的重要性	47
正常的减肥标准	47
需要减肥的女性	48
减肥的科学方法	50
减肥病	52
减肥综合征	54

三、肥胖病的医疗与用药

肥胖症的诊断指标	56
----------------	----



肥胖症的鉴别诊断	57
肥胖症的诊断标准	58
肥胖症的确诊方法	59
中医对肥胖症的认识	61
中医对肥胖症的诊疗	63
正确治疗肥胖病	69
肥胖病的治疗目标	75
最好治疗的肥胖	75
减肥是否有特效药	77
常用减肥药物	78
常用减肥方药	80
正确认识减肥药	83
服用减肥药别上瘾	85
减肥不可滥用利尿剂	85
中老年肥胖症的防治	86

第二章 肥胖病的日常保健

一、肥胖病的保健常识	90
营养成分与肥胖	90
营养素缺乏与肥胖症	94
食物供应与肥胖	96
心理行为与肥胖	97
疾病与肥胖	98
药物与肥胖	100

从容减肥的方法	100
减肥不当影响生育	101
肥胖的根治	102
二、肥胖病的保健方法	106
运动减肥法	106
老年减肥操	108
减肥健身操	109
室内减肥简单运动操	110
减肥有氧运动	111
走路塑身减肥	112
按摩可以减肥	112
推拿减肥疗法	113
抓捏减肥法	114
腹部按摩减肥法	115
搓盐减肥法	116
药浴减肥疗法	116
沐浴减肥法	117
泥巴减肥法	119
催眠减肥法	120
上班族的瘦身战略	120
减肥心理疗法	122
观念减肥法	123
绷带减肥法	125
体质减肥疗法	125
最前卫的瘦身法	128



超声乳化减肥术	130
吸脂减肥法	130
开放式减肥术	132
减肥抽脂术问题	132
臀部脂肪减肥	136
针灸减肥法	136
三、肥胖病的生活宜忌	138
肥胖患者起居生活要有规律	138
肥胖患者要保持心情舒畅	139
肥胖病老人运动的注意	140
减肥主要禁忌	140
减肥的误区	143

第三章 肥胖病的饮食保健

一、肥胖病的饮食常识	148
肥胖病与膳食的关系	148
肥胖症患者饮食禁忌	151
国际流行的饮食减肥法	153
一日四餐利减肥	154
饮食减肥调配原则	155
饮食减肥具体措施	157
常见高蛋白食物含量表	161
常见高脂肪食物含量表	162
二、肥胖病的饮食调理	163

食疗减肥法	163
素食减肥法	165
饮水减肥法	165
流食减肥法	165
慢食减肥法	166
均衡饮食减肥法	166
蛋白质饮料减肥法	167
辣椒减肥法	167
食醋减肥法	168
蔬果餐减肥法	168
咖啡减肥法	168
减肥药膳	170
减肥套餐	171
中药粥疗减肥法	173
中药茶疗减肥法	174
三、肥胖病的饮食宜忌	177
提倡素食	177
多吃粗粮蔬菜	178
肥胖患者适宜的食物	180
冬瓜最减肥	182
多饮茶	183
适宜喝汤饮汁	185
要少食脂肪	186
减肥的小美食	187
要调节饮食	188



饮食减肥五注意	190
不要受美食的引诱	192
不要吃太多	193
不能减少维生素	194
三餐要注意	195
减肥必需的食物	198
饭前吃水果可减肥	199
减肥期间不宜不吃早餐	200
四、减肥食疗素菜谱	201
凉拌卷心菜	201
凉拌莴苣	201
马兰拌竹笋	202
木耳拌黄瓜	202
炆花菜	202
金钩芹菜	203
烹青椒	203
凉拌芹菜	204
口蘑烧冬瓜	204
鱿鱼丝炒豆芽	205
双冬烩油菜	205
拌三片	206
炆冬笋	206
笋扒冬瓜	207
素烧三元	207
豆芽豆腐汤	208

糖醋茭白	208
蘑菇烧菜胆	209
醋熘青椒	209
素鸡烧白菜	210
香菜炒胡萝卜	210
醋熘莲花白	211
春笋炒香菇	212
姜丝红薯	212
白炒蛇瓜	213
辣椒红薯叶	213
奶汁冬瓜条	213
金钩挂银芽	214
蚕豆炒豆干	215
香油拌茄子	215
海带烧萝卜	215
双冬烧面筋	216
双菇烩	216
酸甜萝卜卷	217
茼蒿炒萝卜	217
百合发菜卷	218
海带焖木耳	219
茶树菇炒冬笋	219
香油空心菜	220
辣椒丝瓜片	220
凉拌黄花菜	221

目 录



椒盐拌藕片	221
香椿拌豆腐	221
荸荠鸡丁	222
银耳鹌蛋	223
糖醋拍萝卜	223
芝麻青菜	224
话梅拌银针	224
莲藕炒豆芽	225
蟹黄烧白菜	225
西芹炒山药	226
银耳茯苓鸽蛋	226
茄汁玉米笋	227
红烧冬瓜	227
咖喱烧茭白	228
金菇拌冬笋	228
芥菜冬笋	229
糖醋黄瓜卷	229
白萝卜豆腐脑	229
香菇炒双脆	230
香菜冬瓜	230
素虾烧白菜	231
栗子烧白菜	231
山楂炒豆芽	232
椒盐豇豆	232
香菇烩双竹	233

黄花菜炖粉丝	233
丝瓜烩豆腐	234
双球烩草菇	234
酸甜藕楂夹	235
清蒸凤尾菇	235
三宝酿豆腐	235
白菜烩豆腐	236
香菇芹菜	236
醋熘大白菜	237
香菇烧白菜	237
面酱炒扁豆	238
小白菜炒平菇	238
五彩炒金菇	238
椿芽拌胡豆	239
椒盐萝卜丝	239
鱼香四季豆	240
香油炒凤尾菇	240
芝麻苦瓜	241
奶汤春笋	241
炒素鸡丝	241
五、减肥食疗荤菜谱	243
牛肉末煮豆腐	243
碧绿鳝鱼片	243
水鸭炖赤豆	244
虫草炖全鸭	244



丝瓜虾仁	245
清烩三鲜	245
陈皮兔肉	246
豉汁蒸牛蛙	246
干贝炖牛蛙	247
冬瓜焖鹌鹑	247
二仙烧羊肉	248
板栗烧鲤鱼	248
荷香熏鲢鱼	249
紫菀烧鲫鱼	249
白汤鲫鱼	250
菠菜炒生鱼片	251
盐水鸡肫	251
兔肉炒银针	251
海蜇拌黄瓜	252
冬瓜香菇肉	252
肉丝香干炒芹菜	253
肉片炒扁豆	253
山楂回锅肉	254
丝瓜熘肉片	254
芹菜拌海蜇	255
枸杞炒肉丝	255
金钩炒肉丝	255
三鲜煨冬瓜	256
冬瓜猪皮冻	256

土豆烧牛肉	257
番茄牛肉片	257
鸭掌通心菜	258
莲子百合炖甲鱼	258
清蒸枸杞甲鱼	259
莲子心大枣炖河蚌	259
五彩酿蟹壳	259
鸡黄炸河虾	260
雪梨虾球	260
三色干贝	261
山楂鱿鱼卷	261
肉片炒墨鱼	262
双球煨蛤蜊	262
薏米仁炖鹌鹑	263
茄子鹌鹑	263
赤豆炖鹌鹑	264
洋葱炒羊肉	264
萝卜烩黄花鱼	265
姜蒜烧鲤鱼	265
姜葱焖鲤鱼	266
赤豆焖鲤鱼	266
雪菜焖鲤鱼	267
清蒸草鱼	267
菇笋焖鲫鱼	268
草菇炒鱼片	268



土豆葫芦鸡翅	269
蘑菇童子鸡	269
香菇莲子鸡	270
香菇蒸兔肉	270
芹菜兔肉煲	271
冬瓜兔肉丁	271
山药炖兔肉	272
莴苣炒肉片	272
荷香米粉肉	273
萝卜炒肉丝	273
杜仲汁炒腰花	274
荷叶五花肉	275
海带焖排骨	275
猪肚酿红薯	276
莴笋熘肉片	276
苦瓜熘肉片	277
黄瓜氽肉片	277
菠菜熘肉片	278
蘑菇炒肉	278
鸡蓉炒海带	279
冬笋绍子	279
山药猪肺片	280
砂桂炖猪肚	280
冬瓜煨肚片	281
豆豉酱猪心	281

淮杞炖猪脑	282
六、减肥食疗粥菜谱	283
山药粳米粥	283
茯苓粳米粥	283
芹菜豆腐粥	284
鹤鹑粳米粥	284
参苓大米粥	284
黄芪冬瓜粥	285
冬瓜鲤鱼头粥	285
冬瓜粥	285
发菜马蹄粥	286
葛根薏米仁粥	286
桂圆莲子粥	286
枸杞羊肾粥	287
玉米粉粥	287
红薯粥	287
五皮粳米粥	288
瓠瓜羹	288
腊八粥	289
赤豆糯米粥	289
明目降脂粥	290
山楂粳米粥	290
赤豆鹤鹑粥	290
兔肉粳米粥	291
萝卜海蜇粥	291