

● 程朝晖 谢英彪 主编

SHOUSHEN JIANFEI
BICHI DE SHIWU

瘦身 减肥 必吃的食物



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



内 容 提 要

瘦身减肥必吃的食物

主 编

程朝晖 谢英彪

副主编

邱小文 张素琴 苏元元

编著者

任莉莉 许金娣 倪新平 漆久霞

许静琦 石稳球 周俊美 王遵荣

陈珈珖 刘泽萱

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以通俗易懂,深入浅出的语言,依据我国丰富的医药典籍和大量的现代科研资料,介绍了瘦身减肥的基本知识和30种确有成效的天然食物,并运用这些食物配制的食疗验方、减肥菜肴370多款,同时叙述与瘦身减肥有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事。内容丰富,科学实用,取材方便,价格低廉,疗效确切,适合广大瘦身减肥者、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

瘦身减肥必吃的食物/程朝晖,谢英彪主编. —北京:金盾出版社,2008.1

ISBN 978-7-5082-4812-7

I. 瘦… II. ①程…②谢… III. 减肥-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178015 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京大天乐印刷有限公司

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.25 字数:181千字

2008年1月第1版第1次印刷

印数:1—10000册 定价:13.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



瘦身减肥已成为人们,尤其是现代女性的热门话题。人的体形,在一定程度上会体现出气质、风度和精神面貌,进而影响到事业、爱情、社交和家庭生活等各个方面,所以人们越来越注重自身的体形,越来越关注自己的胖瘦。无论是好莱坞影坛上的超级巨星,还是国际 T 型台上的顶级模特,不管是事业有成的成熟女性,还是憧憬未来的青春少女,无论是男人,还是女人,无不渴望拥有一个苗条、健壮而性感的身材。人们追求体形凹凸有致,没有多余脂肪和赘肉,甚至于透过肌肤可以显现出骨骼之精美,透过外表能够体现出内脏之健康。现代都市人对瘦身的孜孜不倦追求,让嗅觉灵敏的厂家、商家及美容业视为可以赚钱的商机。于是,名目繁多的减肥药品、保健品,林林总总的减肥疗法,五花八门的减肥瘦身中心,铺天盖地的减肥广告……令人眼花缭乱,无所适从。不可否认,部分瘦身减肥疗法和产品多少有一些短期效果,但作用有多大,值得人们深思。

防治肥胖是当前困扰全世界的一个难题。在我国,单纯性肥胖症患者达 9 000 万,超重的人高达 2 亿,给身体健康带来了严重危害,给国家和个人经济带来了巨大损失。减肥瘦身是一项复杂的人体系统工程,除了遗传因素之外,还与体力活动及运动过少、职业、生活方式、饮食方式息息相关,尤其与合理营养、平衡膳食的关系更为密切。平衡膳食,配合选择瘦身减肥食物是成功减肥和保持人体健美的重要因素之一。我们反对随意的盲目节食减肥,盲目节食只能在短时间内使体重下降,但会以牺牲身体健康为代

价,体重会反弹,减肥会失败,甚至有可能导致神经性厌食症、内脏下垂、月经不调、免疫功能下降等不良反应,严重者可危及生命。

本书仅就瘦身减肥的一般知识、饮食原则、必吃的食物及减肥食疗验方等几个方面,向追求瘦身减肥的人们和患有肥胖症的朋友作一通俗易懂、深入浅出的阐述。作者依据丰富的医药典籍和大量的最新研究资料,穿插有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事,以30种确有较高瘦身减肥价值的天然食物,分茶剂、汁饮、粥饭、小吃、菜肴、汤菜6大类,介绍了370多款取材方便、价格低廉、简便易行、疗效确切、无不良反应的瘦身减肥的食疗验方,可使读者看得懂、学得会、用得上。

《瘦身减肥必吃的食物》一书,突出了科学性、知识性和实用性,可以帮助您和您的家人吃得更合理,吃出理想的身材。

作者



CONTENTS



一、瘦身减肥的基本知识

(一) 肥胖人群何其多	(1)
(二) 肥胖的判断标准	(2)
(三) 肥胖的种种原因	(4)
(四) 肥胖是无形杀手	(6)
(五) 莫忽视儿童肥胖	(10)
(六) 肥胖的中医学认识	(14)
(七) 肥胖的心理疗法	(15)
(八) 肥胖的运动疗法	(17)
(九) 肥胖的按摩疗法	(22)
(十) 瘦身减肥的饮食原则	(25)

二、瘦身减肥必须摄入的食物

(一) 茶 叶	(28)
(二) 麦麸	(30)
(三) 赤小豆	(33)
(四) 薏苡仁	(34)
(五) 大豆	(35)
(六) 玉米	(37)
(七) 魔芋	(40)
(八) 冬瓜	(43)
(九) 黄瓜	(45)
(十) 萝卜	(47)
(十一) 竹笋	(48)



瘦身减肥必吃的食物

(十二) 苜蓿	(50)
(十三) 马齿苋	(51)
(十四) 荠菜	(53)
(十五) 番茄	(55)
(十六) 大蒜	(57)
(十七) 洋葱	(59)
(十八) 芹菜	(61)
(十九) 蘑菇	(63)
(二十) 香菇	(64)
(二十一) 黑木耳	(66)
(二十二) 辣椒	(68)
(二十三) 苹果	(70)
(二十四) 山楂	(71)
(二十五) 海带	(73)
(二十六) 海鱼	(75)
(二十七) 海藻	(79)
(二十八) 兔肉	(80)
(二十九) 荷叶	(82)
(三十) 橘皮	(83)

三、瘦身减肥食疗验方

(一) 瘦身减肥茶剂及药茶验方	
1. 乌龙茶	(86)
2. 龙雾茶	(86)
3. 乌龙荷叶茶	(86)
4. 马齿苋茶	(87)
5. 鲜荷叶茶	(87)
6. 葛根乌龙茶	(87)
7. 荷叶二皮茶	(87)
8. 绞股蓝绿茶	(88)
9. 山楂绿茶	(88)
10. 陈葫芦茶	(88)
11. 银杏叶芹菜茶	(88)
12. 螺旋藻橘皮茶	(89)
13. 香菇红茶	(89)
14. 芹菜红枣茶	(89)

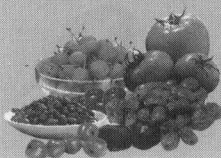


15. 苜蓿子绿茶 (90)
16. 山楂减肥茶 (90)
17. 绞股蓝银杏
 叶茶 (90)
18. 首乌山楂乌
 龙茶 (91)
19. 陈葫芦玉米
 须茶 (91)
20. 减肥降压茶 (91)
21. 荷叶橘皮茶 (91)
22. 泽泻乌龙茶 (92)
23. 荠菜山楂茶 (92)
- (二) 瘦身减肥汁饮验方
1. 黄瓜豆浆 (96)
2. 鲜味豆浆 (96)
3. 银耳豆浆 (96)
4. 莱菔叶苹果汁 (97)
5. 大蒜萝卜汁 (97)
6. 橘皮萝卜汁 (97)
7. 复合山楂汁 (97)
8. 螺旋藻苹果酸
 牛奶 (98)
9. 绞股蓝番茄酸
 牛奶 (98)
10. 大蒜酸牛奶 (98)
11. 香菇陈皮牛奶 (99)
12. 玉米魔芋牛奶 (99)
13. 山楂酸羊奶 (99)
24. 山楂陈皮茶 (92)
25. 山楂荷叶减
 肥茶 (93)
26. 山楂消脂茶 (93)
27. 玉米奶茶 (93)
28. 米皮糠人参茶 (93)
29. 粟米减肥茶 (94)
30. 玉米须茶 (94)
31. 海带绿茶 (94)
32. 灵芝乌龙茶 (95)
33. 乌龙奶茶 (95)
34. 葛花荷叶茶 (95)
14. 魔芋苹果酸奶 ... (100)
15. 魔芋毛豆浆 (100)
16. 马齿苋酸奶 (100)
17. 香菇牛奶 (101)
18. 昆布绿豆饮 (101)
19. 黑木耳红枣饮 ... (101)
20. 绞股蓝决明
 子饮 (101)
21. 荷叶山楂饮 (102)
22. 香菇银杏叶饮 ... (102)
23. 决明子绿茶饮 ... (102)
24. 山楂麦芽饮 (103)
25. 苹果胡萝卜蒲公
 英汁 (103)
26. 荷叶橘皮饮 (103)



瘦身减肥必吃的食物

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 27. 麦麸枸杞饮 (103) | 29. 赤豆瓜皮饮 (104) |
| 28. 马齿苋绿豆饮 ... (104) | 30. 荷叶三豆饮 (104) |
| (三)瘦身减肥粥饭验方 | |
| 1. 大蒜小米粥 (105) | 26. 地瓜粟米粥 (112) |
| 2. 荷叶粳米粥 (105) | 27. 玉米粉粥 (113) |
| 3. 豆汁米糊粥 (105) | 28. 西瓜皮绿豆粥 ... (113) |
| 4. 白茯苓粥 (106) | 29. 赤豆花生粥 (113) |
| 5. 三仙粥 (106) | 30. 花生仁山药粥 ... (113) |
| 6. 芹菜粳米粥 (106) | 31. 薯泥粥 (114) |
| 7. 米糠粥 (106) | 32. 绞股蓝粟米粥 ... (114) |
| 8. 玉米豆奶粥 (107) | 33. 双耳粟米粥 (114) |
| 9. 鲤鱼白菜粥 (107) | 34. 螺旋藻粥 (115) |
| 10. 冬瓜玉米粥 (107) | 35. 金花菜粥 (115) |
| 11. 玉米须粥 (108) | 36. 羊肚菌粥 (115) |
| 12. 玉米须山药粥 ... (108) | 37. 茯苓粥 (116) |
| 13. 苡仁黑豆粥 (108) | 38. 绞股蓝绿茶粥 ... (116) |
| 14. 冬瓜苡仁粥 (109) | 39. 橘皮胡萝卜粥 ... (116) |
| 15. 鲫鱼粟米粥 (109) | 40. 陈皮萝卜粥 (117) |
| 16. 苡仁粳米粥 (109) | 41. 芦笋粳米粥 (117) |
| 17. 麦麸粟米粥 (110) | 42. 魔芋小米粥 (117) |
| 18. 燕麦南瓜粥 (110) | 43. 绿豆海带粥 (117) |
| 19. 麦麸山楂粥 (110) | 44. 赤豆山药粥 (118) |
| 20. 荞麦绿豆粥 (111) | 45. 赤豆苡仁粥 (118) |
| 21. 燕麦赤豆粥 (111) | 46. 赤豆高粱米粥 ... (118) |
| 22. 燕麦绿豆粥 (111) | 47. 荷叶苡仁粥 (118) |
| 23. 魔芋粥 (112) | 48. 黄豆粟米粥 (119) |
| 24. 橘皮粳米粥 (112) | 49. 豆浆粟米粥 (119) |
| 25. 山楂粳米粥 (112) | 50. 黄豆山楂粥 (119) |



51. 黄豆芽粥	(120)	55. 马齿苋荠菜粥 ...	(121)
52. 豆腐芹菜粟米粥	(120)	56. 苜蓿梗米粥	(121)
53. 赤豆内金荷叶粥	(120)	57. 马兰头粥	(121)
54. 冬笋梗米粥	(120)	58. 冬瓜粟米粥	(122)
(四)瘦身减肥小吃验方		59. 芹菜苡仁粥	(122)
1. 玉米粟米面糊	(123)	60. 芹菜陈皮粥	(122)
2. 黄豆粉面糊	(123)	19. 魔芋赤豆糕	(130)
3. 荞麦面	(123)	20. 玉米面山楂糕 ...	(130)
4. 燕麦面条	(124)	21. 莲子糯米糕	(130)
5. 香菇黄瓜面条	(124)	22. 玉米橘皮发糕 ...	(131)
6. 三丝凉面	(124)	23. 山药土豆糕	(131)
7. 绿豆芽拌凉面	(125)	24. 萝卜丝米糕	(131)
8. 口蘑鸡蛋面	(125)	25. 茯苓山楂麦麸糕	(132)
9. 香菇木耳青菜包子	(126)	26. 牛肉米饺	(132)
10. 麦麸羹	(126)	27. 萝卜米饺	(133)
11. 米糠芝麻藕粉羹	(126)	28. 兔肉白菜饺	(133)
12. 粟米苡仁绿豆羹	(127)	29. 菇笋白菜蒸饺 ...	(134)
13. 玉米咸羹	(127)	30. 韭菜香菇水饺 ...	(134)
14. 玉米菠菜羹	(127)	31. 冬瓜猪肉蒸饺 ...	(134)
15. 粟米赤豆糕	(128)	32. 牛肉韭菜水饺 ...	(135)
16. 赤豆糯米糕	(128)	33. 猪肉韭菜包子 ...	(135)
17. 萝卜米粉糕	(129)	34. 雪里蕻冬笋包 ...	(135)
18. 麦麸山楂糕	(129)	35. 麦麸饼	(136)
		36. 荞麦荷叶饼	(136)
		37. 燕麦苡仁饼	(137)
		38. 大麦黄豆煎饼 ...	(137)

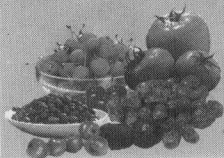


瘦身减肥必吃的食物

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 39. 燕麦五香饼 | (137) | 48. 蘑菇鸡蛋饼 | (141) |
| 40. 黄豆玉米饼 | (138) | 49. 海米苦菜包 | (141) |
| 41. 薏苡仁咸饼 | (138) | 50. 山药茯苓包 | (142) |
| 42. 韭菜面饼 | (138) | 51. 米糠肉馅汤圆 ... | (142) |
| 43. 香菇薄饼 | (139) | 52. 玉米面窝窝头 ... | (143) |
| 44. 绿豆芽饼 | (139) | 53. 煮食珍珠米 | (143) |
| 45. 山楂豆腐饼 | (140) | 54. 绿豆芽米粉 | (143) |
| 46. 双菇饼 | (140) | 55. 薏苡仁煎 | (144) |
| 47. 黑木耳豆饼 | (141) | 56. 二芽煎 | (144) |

(五)瘦身减肥菜肴验方

- | | | | |
|-----------------------|-------|-----------------------|-------|
| 1. 蒜头拌海带 | (144) | 17. 芹菜拌绿豆芽 ... | (149) |
| 2. 芹菜拌海米 | (145) | 18. 白菜心拌豆
腐干 | (150) |
| 3. 蒜泥拌黄瓜 | (145) | 19. 芹菜拌腐竹 | (150) |
| 4. 芹菜拌花生仁 | (145) | 20. 辣椒拌芹菜 | (150) |
| 5. 黄瓜拌花生仁 | (146) | 21. 芹菜拌胡萝卜 ... | (150) |
| 6. 芹菜拌香干 | (146) | 22. 凉拌绿豆芽 | (151) |
| 7. 黄瓜丝拌熟
豆腐 | (146) | 23. 凉拌三色蔬菜 ... | (151) |
| 8. 凉拌苦菜 | (147) | 24. 辣油黄瓜 | (151) |
| 9. 凉拌黄瓜 | (147) | 25. 醋拌苦菜 | (152) |
| 10. 凉拌海带丝 | (147) | 26. 香菜拌黄瓜 | (152) |
| 11. 蒜泥拌马齿苋 ... | (148) | 27. 芹菜虾干 | (152) |
| 12. 凉拌苜蓿 | (148) | 28. 海米拌油菜 | (153) |
| 13. 香干拌黄瓜 | (148) | 29. 蒜蓉苦菜 | (153) |
| 14. 凉拌茼蒿 | (148) | 30. 青椒拌黄豆芽 ... | (153) |
| 15. 蒜泥拌荠菜 | (149) | 31. 凉拌苦瓜丝 | (154) |
| 16. 卷心菜拌西
红柿 | (149) | 32. 凉拌茼蒿 ... | (154) |
| | | 33. 木耳拌芹菜 | (154) |



- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 34. 平菇拌黄瓜 (155) | 61. 草菇炒菜心 (165) |
| 35. 凉拌黑白木耳 ... (155) | 62. 山楂炒豆芽 (165) |
| 36. 双耳拌黄瓜 (155) | 63. 炸洋葱 (165) |
| 37. 陈皮末拌海带丝 (156) | 64. 豆豉炒苦瓜 (166) |
| 38. 凉拌虎杖嫩芽 ... (156) | 65. 醋熘茄子 (166) |
| 39. 凉拌枸杞叶 (156) | 66. 青菜草菇 (166) |
| 40. 蒲公英拌干丝 ... (157) | 67. 胡萝卜熘豆腐 ... (167) |
| 41. 生煸苜蓿 (157) | 68. 白菜烩豆腐 (167) |
| 42. 苜蓿豆皮 (158) | 69. 虾皮白菜 (167) |
| 43. 马兰春笋 (158) | 70. 酸辣白菜 (168) |
| 44. 腐竹黄瓜片 (158) | 71. 双耳炒番茄 (168) |
| 45. 芹菜牛肉丝 (159) | 72. 香菇炒菠菜 (169) |
| 46. 韭菜炒绿豆芽 ... (159) | 73. 茼蒿炒香菇 (169) |
| 47. 青椒炒苦瓜 (160) | 74. 蘑菇炒青豆 (169) |
| 48. 醋熘卷心菜 (160) | 75. 煸炒双菇 (170) |
| 49. 素炒胡萝卜 (160) | 76. 二冬香菇 (170) |
| 50. 豆瓣酱炒白菜 ... (161) | 77. 蘑菇青菜心 (170) |
| 51. 清炒草菇 (161) | 78. 香菇玉米 (171) |
| 52. 木耳炒黄瓜 (161) | 79. 鲜蘑腐竹 (171) |
| 53. 香菇炒冬瓜 (161) | 80. 蘑菇豌豆苗 (172) |
| 54. 鲜蘑炒豌豆 (162) | 81. 清烧鲜蘑 (172) |
| 55. 香菇炒芹菜 (162) | 82. 鲜蘑冬瓜夹 (172) |
| 56. 口蘑炒玉兰片 ... (163) | 83. 口蘑扒菜心 (173) |
| 57. 黑木耳炒白菜 ... (163) | 84. 烩鲜蘑 (173) |
| 58. 鲜蘑炒鸡丝 (163) | 85. 双菇什锦 (174) |
| 59. 笋炒香菇兔肉 ... (164) | 86. 黑木耳白菜胡
萝卜 (174) |
| 60. 平菇炒鸡丁 (164) | 87. 牛奶平菇 (174) |



瘦身减肥必吃的食物

88. 清炖美味菇 (175)
89. 平菇炖海带 (175)
90. 素鳝丝 (175)
91. 番茄鱼片 (176)
92. 番茄丝瓜 (176)
93. 山楂肉片 (177)
94. 笋菇枸杞叶 (177)
95. 扒酿香菇 (177)
96. 清蒸香菇 (178)
97. 猴头菇兔肉 (178)
98. 金针菇冬笋 (179)
99. 猴头菇菜心 (179)
100. 双耳金针菇 (180)
101. 猴头菇火腿玉
兰片 (180)
102. 草菇笋片 (181)
103. 猴头菇香菇 (181)
104. 双菇素鸡 (182)
105. 平菇豆腐 (182)
106. 三鲜竹荪 (183)
107. 蘑菇烧冬瓜 (183)
108. 香菇烧白菜 (183)
109. 香菇扁豆 (184)
110. 口蘑烧腐竹 (184)
111. 口蘑笋尖虾米
豆腐 (185)
112. 双菇黑木耳 (185)
113. 双菇玉兰片 (185)
114. 香菇豌豆 (186)
115. 平菇炖鲫鱼 (186)
116. 平菇烧青鱼 (187)
117. 口蘑豆腐 (187)
118. 清炖猴头菇 (188)
119. 平菇烧牛肉 (188)
120. 香菇烧面筋 (189)
121. 红烧香菇
冬瓜 (189)
122. 香菇冬笋
青菜 (190)
123. 蘑菇烧萝卜 (190)
124. 红烧素丸子 (190)
125. 鲜蘑红焖
豆腐 (191)
126. 蘑菇笋尖烧
豆腐 (191)
127. 双菇烧竹荪 (192)
128. 香菇豆腐 (192)
129. 蘑菇嫩丝瓜 (193)
130. 鲜蘑菇烧
冬瓜 (193)
131. 蘑菇胡萝卜 (194)
132. 蘑菇烩兔肉 (194)
133. 黑木耳烧
毛豆 (194)
134. 蘑菇白菜心 (195)
135. 银耳炖豆腐 (195)



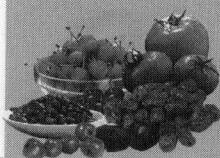
136. 黑木耳蒸 鲫鱼 (196)
 137. 黑木耳炖 豆腐 (196)
 138. 黑木耳烧 草鱼 (196)
 139. 木耳笋丝酿 豆腐 (197)
 140. 双耳蘑菇 (197)
 141. 金针菇木耳豆 腐煲 (198)
 142. 木耳菜心烧冻 豆腐 (198)
 143. 黑木耳豆腐 丸子 (199)
 144. 苜蓿烩豆腐 (199)
 145. 三七炖兔肉 (199)
 146. 黑木耳豆腐 (200)
 147. 蘑菇豆腐 (200)
 148. 芦笋冬瓜 (201)
 149. 黑木耳烧沙 丁鱼 (201)
 150. 鲜奶鸡柳 (201)
 151. 奶汁爆豆腐 (202)
 152. 奶汁煨鱼丁 (202)
 153. 陈皮烧兔肉 (203)
 154. 香菇烧淡菜 (203)
 155. 蘑菇橘皮 洋葱 (204)
 156. 香菇绞股蓝 (204)
 157. 山药煲苦瓜 (204)
 158. 山楂烧兔肉 (205)
 159. 橘皮牛肉 (205)
 160. 山药烧鳝鱼 (206)
 161. 绞股蓝炖 龟肉 (206)
 162. 米醋煮海带 (206)
 163. 平菇灵芝 兔肉 (207)
- (六)瘦身减肥汤菜验方
1. 香菇紫菜汤 (207)
 2. 香菇冬笋百 页汤 (208)
 3. 平菇豆腐汤 (208)
 4. 鲜菇冬瓜汤 (208)
 5. 香菇菠菜汤 (209)
 6. 鲜蘑菇汤 (209)
 7. 三菇鲜汤 (209)
 8. 竹荪番茄汤 (210)
 9. 海带冬瓜汤 (210)
 10. 马齿苋荠菜汤 ... (211)
 11. 番茄海带汤 (211)
 12. 枸杞叶豆腐汤 ... (211)
 13. 薏苡仁丝瓜汤 ... (212)



瘦身减肥必吃的食物

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| 14. 香菇豆腐汤 (212) | 21. 竹荪黑木耳汤 ... (214) |
| 15. 山药莲苡汤 (212) | 22. 冬瓜蘑菇汤 (215) |
| 16. 双菇竹荪汤 (213) | 23. 番茄笋尖汤 (215) |
| 17. 海带冬瓜苡仁汤 (213) | 24. 菠菜银耳汤 (215) |
| 18. 紫菜虾皮汤 (213) | 25. 白菜豆腐汤 (216) |
| 19. 萝卜紫菜汤 (214) | 26. 莴苣叶鱼片汤 ... (216) |
| 20. 紫菜三丝汤 (214) | 27. 白菜冻豆腐汤 ... (217) |
| | 28. 墨鱼冬瓜汤 (217) |





一、瘦身减肥的基本知识

(一)肥胖人群何其多

据有关报道,我国许多都市人在沉醉于“美味生活”,又缺乏体育锻炼的同时,一种挥之不去的烦恼——肥胖症,却与他们如影相随。据我国卫生部门保守估计,中国目前至少有 9 000 万人正遭遇肥胖症的困扰,体重超重者高达 2 亿人之多,各大中城市有近 1/3 的人出现不同程度的肥胖,青少年肥胖发生率也高达 11%。我国台、港、澳地区,以及欧美国家的肥胖人群更是高得惊人,在美国,10 个人中就有 5~6 个胖子。肥胖成为疾病防治中重点关注的问题之一。有人称它是现代社会的文明病。美国哈佛大学营养学教授 Mayer 先生曾指出:“肥胖在许多情况下,是一种文明世界的疾病。”进入 21 世纪,肥胖将成为影响人类健康的主要危险因素之一。所以,早在 1997 年,世界卫生组织就将肥胖症列为仅次于吸烟和艾滋病之后的第三大慢性杀手。国际肥胖大会发表的公报表明,全世界因患肥胖症死亡的人数是因饥荒饿死的人数的 2 倍多。肥胖已是当今世界人类健康的最大障碍,成为公众最为担心的社会性疾病。近年来,肥胖的发生率有越来越高的趋势。婴幼儿中至少 1/3 为肥胖儿,而幼儿时肥胖,到成年时就更容易肥胖。由于生活水平不断提高,子女备受宠爱,儿童肥胖的发生率也正在提高。在体重超标的男孩中,有 86% 到成年后成为肥胖者,而正常体重男孩中,成年后仅有 42% 的人可能成为肥胖者;体重超标的女孩中,80% 成年后可能发胖,而正常体重者仅有 18% 的人成年后可能成为肥胖者。青春期肥胖症的发生率一般为 20%~



30%。成年人肥胖的发生率各地不一,在工业发达的国家,肥胖的发生率为20%~30%。我国成年人的肥胖发生率为10%~30%。所以,积极预防和治疗肥胖症,已经刻不容缓。

(二)肥胖的判断标准

当进食能量多于人体消耗能量,过剩的能量以脂肪的形式储存在体内,引起体内的脂肪细胞数量增多和体积增大,以致体重超过标准体重的20%时,或体重指数(BMI) ≥ 25 (国外男性以27,女性以25为高限)时便称为肥胖症。

人体是否肥胖,从医学角度上讲应该以人的体重来衡量,人的体重又以身高来计算,因为高个子的人与矮个子的人体重差别很大,所以衡量是否肥胖的标准也就不同。

人的正常体重(也可称理想体重或标准体重)一般计算方法是身高(厘米)减去100,如身高为178厘米的人,其正常的体重为78千克左右。但男性、女性、儿童在计算体重的方法上又有所不同。

儿童正常体重(千克) $= 8 + \text{年龄} \times 2$

女性正常体重(千克) $= \text{身高(厘米)} - 105$

男性正常体重(千克) $= \text{身高(厘米)} - 100$

人的体重超过正常体重的10%者属于偏胖,超过20%者属肥胖范畴,超过正常体重的20%~30%者为轻度肥胖,超过正常体重的30%~40%者为中度肥胖,超过正常体重的40%~60%者为重度肥胖。目前国际上通用“体重指数”法。其方法是体重(千克)除以身高(米)²。体重指数的正常范围为18.5~25.0,体重指数的“最佳均值”(即“理想体重”)定为21。亚洲成年人的体重指数正常值为18.5~23.0,理想体重指数为21。女性的体重指数大于24,男性的体重指数大于25,则为肥胖症。1度肥胖症的体重指数为25~29,2度肥胖症的体重指数 ≥ 30 。如果仅以体重指数来作为