

肥胖的认证及自我调节

—肥胖新概念
减肥新方法

郑毅男〔日〕奥田拓道 郑莹 李春莉 编著



吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖的认证及自我调节: 肥胖新概念、减肥新方法/郑毅男
编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 1999. 6

ISBN 7-5384-2110-6

I. 肥... I. 郑... III. 减肥—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 14526 号

责任编辑: 司荣科 郝沛龙 封面设计: 杨玉中

肥胖的认证及自我调节

——肥胖新概念 减肥新方法

郑毅男〔日〕奥田拓道

郑莹 李春莉 编著

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春市第十一印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 4.25 印张 4 插页 87 000 字

2000 年 1 月第一版 2000 年 1 月第一次印刷

定价: 7.00 元

ISBN 7-5384-2110-6/R·362

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635176 5635177

电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn 传真 5635185

MARK B

作者简介

郑毅男 1945年辽宁省义县生，1970年吉林特产学院毕业。医学博士，理学硕士，大连大学中医药系教授。主攻中药活性物质。

奥田拓道 1936年福岗县生，1962年九州大学医学部毕业。现任日本爱媛大学医学部教授。医学博士，专业：生物化学。对于脂肪细胞的脂肪分解的机理有深入的研究。科学地阐述防止肥胖，并多次进行现场讲演和指导。著书有《肥胖》和《和汉药》等。

前 言

当今掀起一股风靡全球的减肥热潮，大有不可阻挡之势。这些年来由于科学技术的进步，生产的发展，带来了经济的繁荣，人民生活水平迅速提高，餐桌上的食品也随之丰富起来，但是人们的食物结构也呈现出了不尽合理的倾向。主要表现为营养过剩，加之体力劳动减少，运动不足，出现了不少肥胖者。与此同时，更因审美观的误导，追求身材苗条之风盛行。不仅是年轻人即使是中老年人也希望苗条一些，认为瘦一些，可能对预防糖尿病、高血压和动脉硬化等成人疾病有好处。肥胖人则千方百计地寻求减肥良方妙药。各种减肥食品、减肥药等则应运而生，充斥市场。

那么肥胖究竟是怎样形成的？它的害处是什么？又怎样才能减肥？这一系列问题，都需要给予正确的科学的回答。

本书就是为了这个目的献给广大读者。首先是从理论上阐明肥胖的基本知识，肥胖的形成原因及其危害，并从各方面介绍了有关肥胖的研究成果。

关于减肥的方法，一般认为只要通过限食和运动，再加上药物的治疗，即可达到减肥的目的。实际上并不那么简单。减肥首先是为了健康，苗条美丽则是第二位的。因此在了解胖和瘦的有关知识的基础上，通过限食和运动才能达到正确的减肥。所谓运动也有容易减肥和难于减肥的运动，而且还有危及生命的运动。那么做什么运动好呢？请看本书的回答。所谓限食就是限制饮食的量。如果只吃所谓减肥的健康食品，就会造

成营养失衡而患病。对于限食虽然在饮食的热量方面是一个问题，但是即使热量相同的食物，也有容易发胖的和不容易发胖的食物之分。其原因是食物中的功能性物质引起的。

本书把限食减肥的各种问题以及健康减肥的方法呈献给读者，如果能给广大读者提供一些帮助的话，作者将感到无比的欣慰。书中不当之处，诚恳地欢迎批评指正。

作 者

1998 年秋于长春

目 录

第一部分 肥胖的成因	1
1. 胖和瘦	1
2. 储藏能量的脂肪	2
3. 储存脂肪的部位	3
4. 脂肪细胞的构造	5
5. 容易减肥的肥胖和难于减肥的肥胖	8
6. 合成脂肪的材料	9
7. 脂肪合成	11
8. 脂肪分解	11
9. 脂肪沉积的原因	14
10. 褐色脂肪细胞	15
11. 身体自身消耗能量	16
12. 判定肥胖的方法	17
第二部分 肥胖的害处和运动	19
1. 燃烧脂肪的肌肉	19
2. 脂肪酸分解	21
3. 做什么样的运动好	23
4. 去掉腹部脂肪	24
5. 微笑运动	25
6. 危险运动	26
7. 从什么样的运动开始	27
8. 运动减肥的意义	27

9. 肥胖能够引起多种疾病·····	29
10. 糖尿病与运动·····	30
11. 肥胖与高血压的关系·····	32
12. 肥胖是引起痛风的原因·····	33
13. 肥胖可引起脂肪肝和胆结石·····	33
14. 胖人易患腰痛和关节炎·····	34
15. 癌症与肥胖的关系·····	35
16. 女性比男性更容易肥胖·····	36
17. 疾病会引起肥胖·····	37
18. 高血脂症·····	38
19. 运动能治疗高血脂症·····	40
20. 肩膀为什么酸痛·····	40
21. 食盐与高血压·····	41
第三部分 食欲和体质·····	43
1. 大脑控制食欲·····	43
2. 饱中枢与摄食中枢·····	44
3. 控制食欲中枢的物质·····	45
4. 过度地刺激中枢·····	46
5. 癌症导致身体消瘦·····	47
6. 过胖、过瘦与月经异常·····	48
7. 拒食症·····	49
8. 爱情与限食·····	50
9. 肥胖体质与正常体质·····	51
10. 过食是肥胖的元凶·····	53
11. 酸性细胞间质液·····	53
第四部分 减肥的饮食方式及减肥食物·····	56
1. 胖人的饮食方法·····	56

2. 饮食要规律化·····	57
3. 消化和吸收的机制·····	58
4. 低糖、低脂肪和高蛋白·····	60
5. 氨基酸可以防止肥胖·····	61
6. 红糖中黑色物质的秘密·····	62
7. 抑制脂肪吸收的物质·····	64
8. 大豆皂甙的效用·····	65
9. 喝茶·····	67
10. 膳食纤维的作用·····	67
第五部分 减肥实践 ·····	68
1. 养成新的生活习惯·····	68
2. 记体重日记·····	69
3. 热量知识·····	70
4. 适于减肥的食品·····	71
5. 减肥所必须做的·····	72
6. 吃方便食品的时候·····	73
7. 不要过食·····	74
8. 写给戒不了酒的人·····	75
9. 食品与营养素·····	76
10. 减肥限食要注意营养平衡·····	78
11. 年轻人的减肥食谱·····	79
12. 健康美食家的快乐·····	80
13. 中老年减肥的实践经验·····	82
第六部分 中药减肥及食疗减肥 ·····	85
一、减肥的中药方剂·····	85
1. 轻身散·····	85
2. 柴胡减肥散·····	85

3. 补中益气丸·····	86
4. 地仙丸·····	86
5. 五苓散·····	86
6. 减肥方 I·····	86
7. 减肥方 II·····	87
8. 减肥方 III·····	87
9. 减肥方 IV·····	87
10. 归肾丸加减·····	87
11. 逍遥散加减·····	88
12. 薷薇散·····	88
13. 乌归汤·····	88
14. 健美茶 I 号·····	88
15. 健美茶 II 号·····	88
16. 健美茶 III 号·····	89
17. 健美茶 IV 号·····	89
18. 健美茶 V 号·····	89
19. 竹叶黄芪汤·····	89
20. 康灵减肥合剂·····	89
21. 减肥清身乐·····	90
22. 减肥汤 I·····	90
23. 减肥汤 II·····	90
24. 减肥汤 III·····	90
25. 滋阴减肥汤·····	90
26. 三七大黄汤·····	91
27. 三一承气汤·····	91
28. 大承气汤加味方·····	91
二、药膳减肥·····	91

1. 薏米鸭肉	92
2. 赤豆炖鹌鹑	92
3. 豆苗虾仁	93
4. 荷叶肉	93
5. 荷叶鸡	93
6. 茯苓酥	94
7. 豆寇粥	94
8. 赤豆粥	94
9. 荷叶茯苓粥	94
10. 黄豆粳米减肥粥	95
11. 白茯苓粥	95
12. 荷叶粥	95
13. 防己黄芪粥	95
14. 柴胡白茯苓粥	96
15. 牵牛子粥	96
16. 海带粥	96
17. 芡实薏米粥	96
18. 槟榔粥	97
19. 豆浆粥	97
20. 青豆粥	97
21. 荆芥粥	97
22. 冬瓜粥	97
23. 山楂茶	98
24. 桃花茶	98
25. 荷叶茶 I	98
26. 荷楂茶	98
27. 荷叶茶 II	99

28. 菊花茶	99
29. 玉米须茶	99
30. 桂花茶	99
31. 茅根茶	99
32. 食醋减肥方	99
33. 五加皮酒	99
34. 枸杞酒	100
附录一 不同年龄体重表	101
附录二 食物的一般营养成分表	106
参考资料	124

第一部分 肥胖的成因

1. 胖和瘦

“我最近开始发胖了，怎么办呢？”

“你那么苗条，真让人羡慕。”

在日常生活中经常能听到这样的对话。那么所说的胖和瘦意味着什么呢？我们不能说体重重就是胖，体重轻就是瘦。体重超过 100kg 的摔跤运动员，他们的肌肉发达、体格健壮，这不能说是肥胖；相反体重不超过 50kg 却体态臃肿的老太太，不一定不是肥胖。

大体上用肉眼来判断胖瘦标准是什么呢？标准就是脂肪占体重的比例。男女体脂肪占有率多少有些差别，但大体上为 20% 左右。体内脂肪有多少，也就是说体脂肪占有率 = 脂肪重量/体重。一般思春期（12 岁）男孩和女孩体脂肪大体为 20%，到 18 岁男性下降至 15%，女性上升至 20% 以上。18 岁以上男女都呈上升趋势。正常体脂肪率男性为 15% ~ 20%，女性为 20% ~ 25%。如从 20% 增加到 25% ~ 30% 时，那么就是胖，反之降至 10% ~ 15% 时，就是瘦。因此说体重 100kg 也不一定是肥胖，体重 50kg 也不一定不是肥胖。总之，要想胖就增加脂肪，要想瘦就减少脂肪。这样说起来很简单，但是做起来却是很困难的。尤其是减肥的时候，仅仅减去脂肪是非常困难的事情。

如果一周什么也不吃，能够减少 3~5kg，这样的情况是

有的。但实际上减少的不仅是脂肪，蛋白质也减少了。这样不是减肥，而是和患糖尿病差不多了。这样体重虽然减轻了，但是整个身体变得衰弱了。如果只减少脂肪而使体重下降的减肥，身体变轻，上楼梯时也很轻松；反之脂肪和蛋白质同时减少，而使体重下降的减肥，体质将会衰弱，上楼梯时气喘嘘嘘。

那么怎样做到健康地减肥呢？要做到健康的减肥，就必须了解体内的脂肪是怎样增加和减少的道理。

2. 储藏能量的脂肪

植物的叶子含有叶绿素，它可以利用太阳能、二氧化碳和水制造淀粉。当人吃了淀粉，淀粉在体内分解，生成葡萄糖，葡萄糖被肠吸收，再进入血管。人体主要是依靠含有太阳能的葡萄糖来进行活动的。

如果葡萄糖在体内储存过多，那么一部分就会变成糖原，大部分则会形成脂肪在体内积存起来。这样与作为糖原而储存的剩余葡萄糖比较，脂肪只需一半的体积就可以储存与糖原相同的能量。可见脂肪是很好的储存能量的物质。

在我们体内储存的糖原，在短跑时它是主要能源，但是要跑 42km 的马拉松时所消耗的能量则主要是脂肪。

脂肪分子是由一个丙三醇分子和三个脂肪酸分子结合而成的。丙三醇又叫甘油，是形成脂肪、磷脂质和糖脂质的成分。脂肪酸是碳氢链并带有一个羧基的物质，也是形成各种脂质的成分。脂肪酸含有相当大的能量。

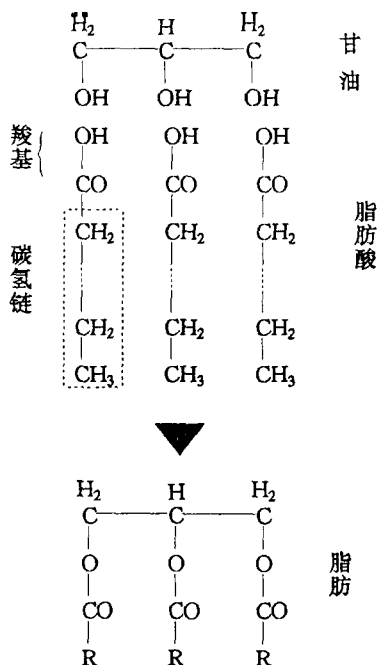


图 1 1 分子甘油与 3 分子脂肪酸生成 1 分子脂肪

3. 储存脂肪的部位

把悬浮在水上的炸鱼的油，用手搅拌一下，小油滴马上就变成大油滴浮在水面上。如果这种现象发生在人体内，将是很危险的，血管很快就会被堵塞，造成偏瘫。例如，由于交通事故发生骨折的时候，也会形成半身不遂。这是因为骨折的骨头的中心部位的脂肪进入血管，致使脑血管堵塞所致。这就是所说的脂肪栓塞。

但是即使经常吃含有脂肪的食物，例如牛排，也不得半身

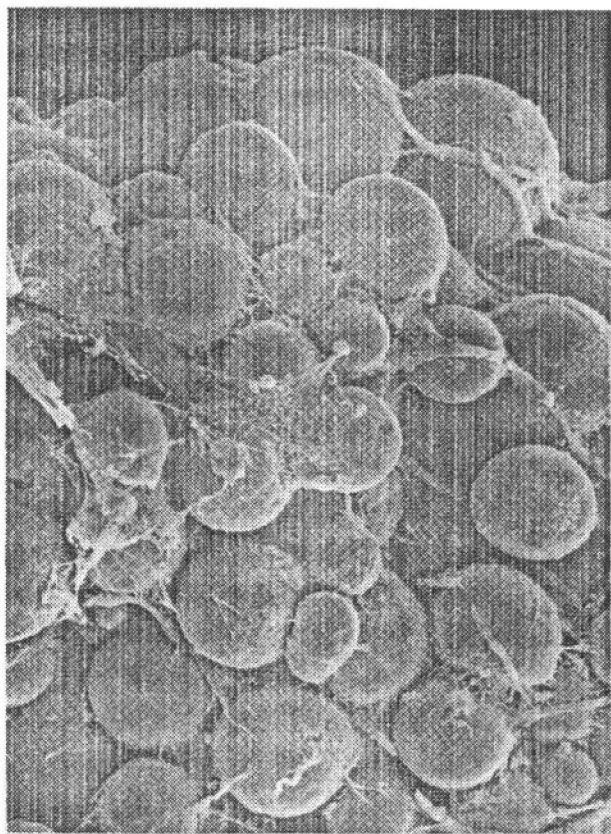


图2 球状的脂肪组织被众多的网状纤维包围着
(小鼠的脂肪组织的扫描电镜照片)

不遂，这是什么原因呢？原来脂肪在肠吸收进入血管之前，油滴的表面有蛋白质和磷脂质等包围着，被称做脂蛋白。脂蛋白

无论怎样互相接触，也不融合变大。血管中的脂肪就是以脂蛋白的形式存在的，因此不互相融合。

脂肪不仅从食物中能够被吸收，在肝脏中也能被制造。一般情况下脂肪在肝脏中不会过多的积存，肝脏有合成白蛋白、把氨变成尿素、解毒等功能。如果在肝脏里积累了脂肪，就会引来麻烦，使肝脏不能发挥其应有的作用。因此正常情况下，多余的脂肪会进入血液中，并且是以脂蛋白的形式存在的。

那么在肠内、肝脏里都不储存脂肪，在血管里能够储存脂肪吗？在血管里脂肪可以以比较安全的脂蛋白的形式存在，但是不能以一成不变的形式储存。在血管中要是积累多了，就会引起动脉硬化，因此必须排除。所以在人体内一定会有一个储存脂肪的地方，这就是脂肪组织。脂肪储存在脂肪细胞里。在脂肪组织中除了脂肪细胞外，还有胶原等纤维、脂肪前驱细胞、血管细胞、植物神经等。脂肪组织主要在腹部、大腿皮下、内脏周围分布较多。

4. 脂肪细胞的构造

具有储存脂肪功能的脂肪细胞其构造是什么样的？它的外部是细胞膜，在液体的细胞质中有细胞核、线粒体、小胞体等，它和普通的细胞一样。但是脂肪细胞的特征是细胞的大部分被油滴占有。

油滴和炸鱼的油不一样，它具有一定的构造。尤其是油滴的表面有磷脂质、蛋白质、胆固醇等按序排列形成的膜。这个膜和一般的膜不一样，细胞膜和核膜等一般的生物膜是由两层脂质即由两层磷脂质构成，而油滴的膜只有一层。

最重要的是油滴总是有部分被分解并不断地有新的脂肪合成，处于经常的变化中。

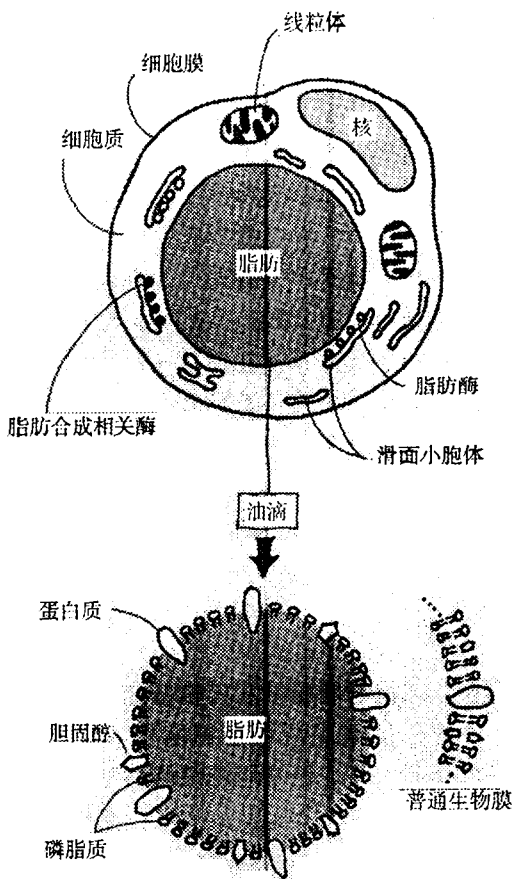


图3 脂肪细胞和油滴的构造
(普通的生物膜为双层，油滴的膜只有一层)