



● 营养指导与调理
宗像伸子
● 医学主编
植田理彦

引进日文版畅销书

肥胖症

健康饮食疗法系列

肥胖是指身体脂肪比例过剩。它使生活习惯病的发病率有所提高。肥胖不能用目测加以判定。因为有些是隐性肥胖。为消除体内多余的脂肪。日常生活中应采用控制饮食、增强运动、营养平衡的低能量饮食等方式。达到彻底减肥的目的。



江西科学技术出版社

健康饮食疗法系列 — ●

肥胖症

FEI PANG ZHENG

● 营养指导与调理

宗像伸子

● 医学主编

植田理彦

易学



易

掌

握

刘炎祁 译

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食疗法系列—肥胖症/刘炎祁

—江西南昌:江西科学技术出版社

ISBN 7-5390-1884-4

I. 健康饮食疗法系列—肥胖症 II. 刘炎祁

III. 营养卫生

IV. R15

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN](http://www.ncu.edu.cn):800/

版权贸易合同登记号 14-2001-202

版权声明

原书名 《おいしく食べてなおすシリーズ⑤:体脂肪が多いとき》

本书由株式会社 法研 授权

健康饮食疗法系列—肥胖症

刘炎祁译

出版	江西科学技术出版社
发行	南昌市新魏路 17 号
社址	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	广州培基印刷镭射分色有限公司
经销	各地新华书店
开本	850mm×1168mm 1/32
字数	100 千字
印张	4.125
印数	4000 册
版次	2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-1884-4/R·453
定价	19.80 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社出版科或承印厂调换)

健康饮食疗法系列

肥胖症

FEI PANG ZHENG

● 营养指导与调理

宗像伸子

● 医学主编

植田理彦

易学



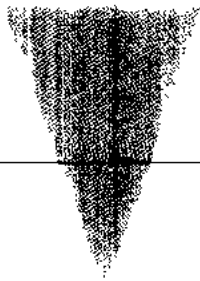
易

掌

握

刘炎祁 译

江西科学技术出版社



前 言

“生活习惯病”这个词好像已经取代了成人病。同时，肥胖也成为了所有生活习惯病的引发因素，这一点已被证实。

肥胖是由于摄取的能量比消耗的能量多，而使得体内脂肪不断积蓄而产生的。

人体内积蓄的脂肪分为皮肤下面的皮下脂肪和消化器官吸收的体腔内部的内脏脂肪。哪种脂肪居多，因人的体质、性别、年龄而异。

脂肪不能说是单纯的能量积蓄。体重增加而导致身体负担的增加，引起腰痛、膝痛，并且是高血脂病、高血压病、糖尿病的诱因。特别是今天，由于暴食暴饮、缺乏锻炼等生活方式的不规律而引发的隐性肥胖——也可称为内脏脂肪型肥胖有着增长的趋势。

肥胖将会成为未来的生活习惯病，有着引发各种病症的极大的危险性。因此有必要避免能量的过剩，通过锻炼来尽量多消耗能量。简单地说，要塑造健美的体形，保持充沛状态。也就是说减少身体的脂肪和赘肉，塑造不易生病的身体是很重要的。所以，每天的饮食就成了一个问题。

这本书通过一些菜单实例，提供一些合理摄取食物能量的方法，并介绍减肥时一般不能食用的肉类、甜品等的健康美味烹调方法。



前言

肥胖的倾向与对策	8
减少体内脂肪的饮食疗法	10
控制能量和体内营养平衡 进行健康减肥	12
减少体内脂肪的6个月疗程	18
减少体内脂肪的菜单 基本形式	20
减少体内脂肪的菜单计划	22
· 早餐菜单	22
· 中餐菜单	24
· 晚餐菜单	26
一天菜单范例与能量增减的方法	28

主菜篇 29

●鱼贝类

· 烧旗鱼蔬菜串	30
· 咖喱煮鲷鱼	31
· 七味烧烤鳕鱼	32
· 西红柿煮墨鱼	33
· 辣味烤船丁鱼	34
· 辣味芦笋炒虾	35
· 加级鱼白菜煲	35
· 辣味酱煮竹筴鱼	37
· 比目鱼蒸蛋黄	38
· 花椒树芽烤方头鱼	39
· 黄油酱牛舌鱼	40
· 浇汁海鲜青菜	41
· 酱煮鸡肉蘑菇	42
· 烤青芦笋猪肉卷	43

●肉类

· 蛋黄鸡胸肉	44
· 西红柿牛肉	45
· 柠檬味猪里脊肉	46
· 芥味烧牛肉	47
· 牡蛎酱炒牛肉	48
· 猪肉煮萝卜	49
· 酱味香煮猪肉	50
· 果酱味烤鸡肉	51

· 酒味蔬菜蒸鸡	52
· 面包粉煎羊肉片	53
· 松风烧烤	54
· 蔬菜肉丸子	55
●豆·豆制品	
· 咖喱大豆	56
· 豆豉炒大豆	57
· 浇汁凉豆腐	58
· 肉豆腐	59
· 煮酿豆腐	60
· 墨鱼纳豆	61
●蛋类	
· 牛乳黄油西红柿炒蛋	62
· 素菜煮蛋	63
· 水煮荷包蛋色拉	64
· 日式炒蛋	65
●乳制品	
· 乳酪煎猪肉	66
· 红甜菜肉汤	67
· 通心粉奶汁浇菜	68
副菜篇	69
●黄绿色·淡色蔬菜类	
· 芝麻拌白菜菜苗	70
· 卷心菜色拉	70
· 青菜煮蛋	71
· 焯拌菠菜黄菊花菜	71
· 拌春菊花菜	72
· 炒塌菜小白干鱼	72
· 豆板酱炒嫩豌豆蛤仔	73
· 樱虾炒油菜	73
· 翡翠茄子	74
· 煮萝卜蛤仔	74
· 煮豆角	75
· 油炸豆腐煮莲藕	75
· 汤煮冬瓜干贝	76
· 炒煮南瓜羊栖菜	76
· 花菜煮香菇	77
· 焯煮白菜蛤仔	77

· 清蒸番茄	78
· 酸奶汁浇青芦笋	78
· 花生拌卷心菜口蘑	79
· 芜菁色拉	79
· 菠菜炒牡蛎	80
· 西红柿杯	80
· 虾煮西兰花	81
· 炒煮菜椒墨鱼	81
· 糖醋腌芹菜	82
· 蘸酱蔬菜	82
· 芥粒莲藕色拉	83
· 卷心菜色拉	83
●菌类	
· 杨梅拌朴蕈	84
· 清蒸芜菁蘑菇	84
· 煮蘑菇腐竹	85
· 拌烧烤香菇	85
●海藻类	
· 海带丝色拉	86
· 辣椒炒裙带菜粉条	86
· 醋拌海蕴	87
· 芝麻醋拌羊栖菜	87
●薯类	
· 煮红薯	88
· 酱炒马铃薯冻豆腐	88
· 白煮马铃薯	89
· 醋味大和芋	89
· 煮粉丝	90
· 豆酱拌魔芋	90
主食篇	91
●米饭类	
· 鲑鱼菜饭	92
· 菜拌饭	93
· 墨鱼炒饭	94
· 鸡肉蘑菇饭	95
●面包类	
· 什锦三明治	96
· 鸡胸肉金枪鱼三明治	97

●面条类

· 农家粗面煲	98
· 长崎杂烩面	99
· 扇贝蘑菇意大利通心粉	100

汁·汤·甜品篇

101

●汤类

· 蔬菜羹	102
· 萝卜豆腐汤	102
· 白菜榨菜汤	102
· 鸡肉蔬菜汤	104
· 蔬菜咖喱汤	104
· 清鱼汤	104

●甜品类

· 果子露	106
· 牛乳蛋黄酱水果	106
· 柿味猪喱	106
· 三色糕	108
· 水果糕	108

指导篇

109

通过饮食日记来保持营养平衡和控制能量	110
食品 1 分 (30kcal) 的重量与选择方法	120
调味料	124
高汤的基本制法	125
4 组不同的餐馆菜肴·嗜好食品能量分数	126

肥胖的倾向与对策

与现代人生活习惯密切相关的肥胖问题，与个人饮食习惯、缺乏锻炼有很大关系。遗传性肥胖是引发糖尿病、高脂血症、高尿酸血症的主要原因。

梨型与苹果型——体形

肥胖不是指体重的增加，而是脂肪在组织上异常积蓄的一种状态。现代社会处于营养过剩的时代，腹腔内积蓄过多的脂肪是损害身体健康的原因。

肥胖的形态分为下半身肥胖(梨型)和上半身肥胖(苹果型)。下半身肥胖为皮下脂肪型，上半身肥胖则包含皮下脂肪型和内脏脂肪型。

测定肥胖程度的方法有许多种，最近根据与疾病的关系，讨论计算出的标准体重的是BMI法，它得以广泛采用。

体内脂肪分布指标只是用腹围除以腰围得出的W/H比值。

内脏脂肪型肥胖缩短寿命的风险极高

从血液循环方面来看，腹腔内的脂肪组织通过门静脉直接与肝脏相连，皮下脂肪则远离肝脏，因此皮下脂肪一般分解成游离脂肪酸释放到血液中，而后再被肝脏吸收，相比之下腹腔内脂肪则更迅速、大量地直接被肝脏吸收。

皮下脂肪型的脂肪积蓄缓慢消耗的也少，而内脏脂肪型的脂肪的积蓄和消耗都很活跃。肝脏内的脂肪酸的中性脂肪，释放到血液当中后，形成高脂血症。进入肝脏的大量的脂肪会抑制胰岛素的活动，使得血液中的葡萄糖增多而引发糖尿病。

身体内部为了将血糖值降低到正常值，必将使得胰脏分泌更多的胰岛素，高胰岛素血症则会促进水分的吸收、增加血液量从而使得血压上升。

● BMI(Body Mass Index)法 标准体重 $\text{kg} = \text{身高 m} \times \text{身高 m} \times 22$

肥胖度 $\% = \{(\text{实测体重} - \text{标准体重}) / \text{标准体重}\} \times 100$

得出值超过20%则为肥胖

● W/H比(W是腹部最细部位的周长，H是腰部的最大周长)

W/H比率高时为上半身肥胖，低时为下半身肥胖

男性超过1.0，女性超过0.8则可认定为上半身肥胖型(根据脂肪分布有内脏脂肪型和皮下脂肪型)

因此，过剩的内脏脂肪会导致高血脂症、高血压、糖尿病。三种病会合一起还会引发心肌梗死、脑血栓，从而缩短寿命。

肥胖的原因有许多种

①过量饮食

作为消除压力手段的“消遣饮食综合症”使得肥胖加速。要注意应酬时饮酒、暴食等问题。

②偏好

1g 脂肪相当于 9kcal 的能量。蛋白质、碳水化合物(糖类)的能量是 4kcal。由于脂肪与别的食品相比含有成倍以上的能量，因此喜好富含脂肪食品的人常常会能量过剩。

③饮食方法的错误

即使不过量饮食，饮食方法的错误也会导致肥胖。一次大量进食，而一日三餐的话，会降低能量消耗，从而使得能量过剩。夜间的消化功能亢奋，食品中的营养成分容易被胃肠吸收，与白天相比，因无活动而消耗的能量，故有夜间大量进食的“夜食综合症”的说法，就会有多余的能量。而且夜间胰岛素的分泌增多，使得食欲大增而导致过量饮食。不吃早餐、午餐稍少都会导致肥胖。即使保持了一天的能量摄取量，饮食方法也还是问题。

④感觉不饱的饮食

胃壁的构造是一旦扩展就会有吃饱的感觉。所以在用餐前喝水，吃些汤类、蔬菜就会有饱的感觉，这样就可以防止过量饮食。而且，腹饱感受血糖值的影响。空腹时血糖值下降，空腹感增强。用餐后血糖值上升并抑制食欲。

⑤缺乏锻炼

能量的消耗由三部分构成：安静时维持生命的必要的基础代谢能量；身体运动时消耗的活动能量；食物被吸收时所消耗的饮食诱导性能量的产生所需的能量。

缺乏锻炼会降低活动能量，增加体内脂肪，并减少基础代谢能量。缺乏锻炼会减弱胰岛素的降低血糖的能力，并会使其分泌量增加。而且还会促进体内多余的能量转化成脂肪。

⑥遗传“食量大的瘦子”

有人不管怎么吃都不会胖，与之相反，还有“喝水都会胖”的人。这是由于遗传也是肥胖的原因之一。而且还有因荷尔蒙剂等药剂的副作用而导致肥胖的情况。

减少体内脂肪的饮食疗法

饮食剧减或只吃特定的食品，这样减肥是歪门邪道，保持健康的同时，有效地消耗能量才是减肥的正道。让我们来掌握正确的营养知识和减肥要点吧！

首先要认识到导致肥胖的饮食方法

一般来说，导致肥胖的饮食方法有下列四种：①主食摄取过多②油腻食物摄取过多③甜食摄取过多④酒精饮料摄取过多。

有些人是由于其中的两种原因，也有些人是由于四种原因一起而导致肥胖，各有不同。自己是由于什么摄取过多而肥胖的？请回顾一下以往的饮食生活。

那么从12页开始，对照书中那些究竟吃些什么才是合理减肥的饮食，减少那些摄取过多的食品。此外更要在饮食中加入以往摄取过少的食品，或是可减少体内脂肪的例如蔬菜等。让我们合理地饮食吧！

不断注意营养平衡、控制能量

只食用蔬菜和海藻的极端减肥是有损健康的。

要进行保持身心健康的减肥，应当充分地吸收身体一天所需的能量和各种营养素(糖分、蛋白质、脂肪、维生素、矿物元素等)。在此不要进行能量控制。

参考13页的“4组分数法”的饮食，掌握好食用怎么样的食物才能保持营养的平衡，并合理、巧妙地组合早、中、晚餐和茶点，这样的话就能在保持健康的同时有效地减肥。

一日三餐的饮食是减肥的根本

为了吸取一天所必需的营养，须保持一日三餐(早、中、晚餐)的饮食。一天两餐的饮食不能满足身体所需能量，而且也不能满足身体所需的蛋白质、维生素、矿物元素的量。况且，不吃早餐并简单地吃午餐，会产生饥饿感。

要减少体内脂肪，一日三餐是基本。

此外，即使是保证了三餐饮食，若菜肴搭配不好会使得身体所需营养

缺乏，这也是需要注意的。

运动是有效的减肥方法

不改变肌肉的量而减少体内脂肪的量才是理想的减肥方法。连肌肉都减少的话，会使得基础代谢降低，缺乏持久力。由于钙成分丧失，还会有导致骨质疏松症的危险。控制饮食加上运动！通过哑铃、健身器械来锻造肌肉，并配合游泳、慢跑这些提高能量代谢的锻炼持久力的运动将会是非常有效的。

改正过量饮食的行动模式

- ①空腹时不购物。
- ②每餐的饮食间隔不太久。
- ③不要经常在身边放置食物。
- ④心急时候不要冲动饮食。
- ⑤吃茶点时要规定好时间和量。
- ⑥吃茶点要吃能量含量少的食物饮料。
- ⑦改变吃夜宵的习惯。
- ⑧记录一天中入口的所有食物、饮料。
- ⑨规定并保持好用餐的场所。
- ⑩花费时间从容地进食。

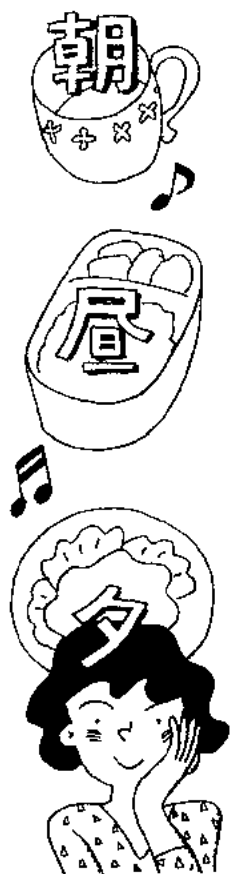
中餐不到外面用餐而吃亲手制作的盒饭

在外面用餐，很难判断油脂、砂糖的量，用什么样的肉，怎么用的。而且很容易破坏能量的控制和营养平衡的搭配。在这点上，亲手制作的盒饭就能够做到又能有能量的控制，又能将各种食品巧妙地组合在一起。

特别是午餐和晚餐都在外面用餐的话，减量就会变得困难。有关在外用餐内容请参照126页的菜单选择。

不喝酒精类饮料

1g酒精相当于7kcal的高能量。肥胖的人饮用过量后极易因能量过剩而引发糖尿病、高尿酸血症和肝脏疾病等。



控制能量和体内营养平衡 进行健康减肥

在饮食减肥方面要转观念。

“不吃什么”这种消极的想法已经过时了，健康减肥的要点是“吃着减肥”。让我们积极地来进行吧！

●营养平衡搭配

不胡乱减少饮食量

饮食减肥的要点是充分摄取必要的营养成分，注意不吸收过分的能量。也就是说，不是“吃了什么就不行”，而是“不吃什么就不行”。为了早减肥，有些人一口气就把饮食量降下来，这种方法可以减轻体重，但由于营养的偏乏会使得身体产生疾病，缺乏抵抗力。即使是在减肥过程中，也要保证最低限度的身体所需的营养成分，因此，知晓营养成分不同的食品组可有效地饮食。

后面的附表就是根据食品的营养特征分成的4组。从各自食品组中选取各种各样的食品，可以保持营养的平衡。

这张表不仅对于想减肥人，而且对于所有男女老少都是通用的。可以根据普通的运动量、年龄、性别的不同而不同的能量来调整各自的食品组。

能量计算是以80kcal为1分，这样就便于计算。基本上是第1组到第3组的各240kcal(3分)和第4组的880kcal(11分)，每天合计1600kcal(20分)。这样才是合理的减肥的能量标准。要快速减肥时，第1组到第3组都不变，只改变第4组的能量至480kcal(6分)，合计1200kcal。

尽量亲手制作菜肴

购买市售的卤菜或在外用餐，会使得摄取的必要营养成分很难获得平衡。尽量地准备材料在家中亲手制作。这样的话，才能正确地掌握一日之中吃些什么和吃多少。

不过量使用油脂

油是高能量食品, 1g 油相当于 9kcal。满满 1 大匙的油能量高达 120kcal。在 1 日 1600kcal 的饮食中, 1½ 大匙的油量是允许的。至于炒菜所用的油、浇盖汁的油和面包所用的黄油, 不要用目测量而要正确地计量。

口味要淡

口味重的菜肴会使得饭量增加, 也会过分摄入盐分。多用些高汤、再与海带、时令菜、干贝肉等美味材料相组合, 虽然口味清淡但是却很鲜美。此外再巧妙地使用各种口味的材料, 如酸味的(醋、柠檬、柚子、酸橘子等)、香味蔬菜(鸭儿芹、莢荷、紫苏叶、花椒芽、大蒜、芹菜等)、辛辣味的(咖喱粉、芥末、胡椒、辣椒、山菜等)。这将会在味、香方面非常有效。

根据 4 组分数法每天 20 分(1600kcal)的摄取食物举例

(1 分=80kcal)

第 1 组	第 2 组	第 3 组	第 4 组
含优质蛋白质、钙、铁、维生素 A、维生素 B 等	富含优质蛋白质的供给源。维生素 A、维生素 B ₁ 、维生素 B ₂ 、铁、钙等	供给维生素、矿物质、食物纤维素的食品组。特别是维生素(是其他组所不能确保的)	主要是提供能量的富含糖分及脂肪的食品
蛋类、牛乳、乳制品	鱼贝类、肉类、豆类、豆制品	蔬菜、根茎类、水果	谷物、油脂、砂糖、嗜好食品
240kcal	240kcal	240kcal	880kcal
蛋 1 个(50g) 牛乳 1 杯强(140g) 酸奶(B5g)	一尾竹筴鱼 (净重 60g) 猪里脊肉(60g) 豆腐 105g	黄绿色蔬菜(100g) 淡色蔬菜(200g) 马铃薯 1 个(100g) 苹果 ½ 个(100g)	6 片面包(60g) 2 碗饭(330g) 2½ 大匙砂糖(21g) 2 小匙强油(9g) 1 大匙人造黄油(11g)
3 分	3 分	3 分	11 分
必须摄入			可以增减

①知晓一日的能量

测出标准体重

判断肥胖的方法多种多样，现在一般所用的是 BMI 指数(Body Mas Index)。它有以下优点：①计算简单；②可知与体内脂肪比率的相互关系；③在海外也通用。故日本肥胖学会也提倡 BMI。BMI 是指用体重(kg)除以身高(m)的平方计算出的。当男女的 BMI 值是 22 时患病率则低，那么通过 22 这个数值就可设定理想的标准体重。即标准体重 = 身高(m) × 身高(m) × 22，接着来计算标准体重下的肥胖度。

$$\text{肥胖度}(\%) = (\text{实测体重} - \text{标准体重}) \div \text{标准体重} \times 100$$

根据标准体重得出的肥胖度及以 BMI 来判断肥胖如下表：

肥胖度	判断
21%以上	肥胖
+10%~20%	过重
不满±10%	正常范围
-10%~20%	瘦
-21%以上	病态瘦

BMI	判断
26.4以上	肥胖
24以上不满26.4	过重
20以上不满24	正常
不满20	瘦

计算必需摄取的能量

为了在保证健康的日常生活的同时又减少体内脂肪，一天当中需要多少能量呢？从事办公室工作和较轻工作的话，体重每 1kg 所需的能量是 25~30kcal。

一天所需能量可通过公式：每 kg 所需能量乘以标准体重来计算。

例如：身高 170cm 的人的标准体重是 63.6kg。1kg 体重相对的是 25kcal 的话，25 乘以 63.6 的总能量就是 1600kcal，将 25 变成 30 的话，就是 30 乘以 63.6 为 1900kcal

