

广东省营养学会组织编写

饮食营养误区丛书

丛书主编 苏宜香 罗海吉



减肥饮食 营养误区

卞华伟 著

广东人民出版社

广东省营养学会组织编写

饮食营养误区丛书

丛书主编◎苏宜香 罗海吉



减肥饮食 营养误区

卞华伟 著



图书在版编目 (CIP) 数据

减肥饮食营养误区 / 卞华伟著. — 广州: 广东人民出版社, 2006. 1

(饮食营养误区丛书)

ISBN 7-218-05120-0

I. 减… II. 卞… III. ①减肥—食品营养: 合理营养
②体育卫生—营养学 IV. ①R161②G804.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 010845 号

选题策划	王 宁
责任编辑	钱 进
整体设计	张竹媛
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印 刷	肇庆市科建印刷有限公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	4.75
插 页	1
字 数	105 千
版 次	2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-218-05120-0/R·188
定 价	10.20 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpph.com> 电子邮箱: sales@gdpph.com

图书营销中心: 020-83799710 (直销) 83790667 83780104 (分销)】



序

改革开放二十多年来，社会、经济的快速发展和进步，以及国门的开放，使人们的传统生活模式在迅速而悄悄地改变。随着经济的发展，琳琅满目的食物带给人们物质享受的同时，西方发达国家早已出现的健康问题在我国也开始凸现，这见于2004年国务院发布的我国2002年全国营养与健康状况喜忧参半的调查报告。从温饱奔小康，使我国居民，尤其是儿童的营养状况有了较大的提高，但国人的高血压、糖尿病及心脑血管疾病等慢性病的发病率正在迅速地增长。看来物质享受和健康二者的兼顾绝不是一件易事，也许这是带有战略性的问题，需要人们用科学来加以解决，才能达到和谐的发展。

作为有责任的营养工作者，应与时俱进地、科学地对现代人生活方式加以引导，使人们科学地认识食物享受，使食物享受与身体健康二者达到协调；使人们静态活动与体力活动相匹配；营养、膳食的平衡，更是核心。如能使人们建立起更合理的生活模式，将大大提高人们的健康素质和生活质量。

由广东省营养学会策划，中山大学苏宜香及南方医科大学罗海吉两位教授主编的饮食营养误区丛书，以人们长期以来在饮食营养方面存在的误区作为切入点，进行针对性的饮食营养科学知识普及，把抽象的营养科学转变成为





人民大众所能接受、理解和实践的知识，是值得鼓励和赞扬的。

科学在不断地发展，以今日之是取代昨日之非，是势在必行的，这是一切事物的辩证法，相信这套丛书将为广大人民的健康作出贡献。

何志谦

2005年11月于中山大学

（何志谦教授系中国营养学会原副会长，广东省营养学会原理事长，中山大学营养学系创始人，著名营养学家，世界卫生组织专家委员会能量组委员）



前 言

据调查,世界性的肥胖正以每5年增加1倍的趋势日益加重。我国的流行病学调查表明,城市成人肥胖者已达17%,体重超标者超过40%,接近或超过发达国家的水平。肥胖已成为与艾滋病、吸毒、酗酒并列的世界四大医学社会问题。

以往的医学教育并没有重视肥胖的问题,一般的认为肥胖只是一个体征,是个人生活习惯问题,并没有把肥胖作为疾病来考虑。因此,现在控制体重的许多方法都存在不少错误认识之处:有的人认为减肥是个人需要的问题,如果不介意体形就可以不减;有的人片面地选择某一种行为来减肥,如节食或过度的运动,或一味地依赖减肥药等;还有的人偏信一些特别的食物或者行为可以减肥。不当的减肥方法不但不能很好地控制体重,相反很容易损害我们的健康,因此掌握科学的减肥方法,健康减肥才是我们的目标。

本书从日常生活中常见的减肥误区谈起,将科学的减肥方法寓于简单的生活事件当中,让大家认识到减肥的艰辛,也同时有很多能使大家享受快乐的减肥方法。总的希望是:学习到科学的减肥方法,努力坚持,塑造健美的体形。

本书在完成过程中得到了中国营养学会副理事长、广



广东省营养学会理事长、中山大学公共卫生学院营养学系苏宜香教授和广东省营养学会副理事长、南方医科大学营养与食品卫生学系主任罗海吉教授的大力支持和指导，在此深表感谢。由于时间仓促，加上本人水平有限，书中错误难免，希望读者批评指正。

作者
2005 年 8 月



目 录



■ 一、减肥观念的误区 / 1

- 1. 肥胖是健康的表现 / 1
- 2. 胖一点只要心脏没事就好 / 7
- 3. 我胖说明我壮 / 11
- 4. 肥胖是遗传的，没办法控制 / 16
- 5. 肥胖只是因为吃得太多，同环境无关 / 18
- 6. 肌肉多，人就胖 / 20
- 7. 减肥是成人的事，与儿童无关 / 22
- 8. 儿童减肥也必须保持标准体重 / 24
- 9. 人老了，不需要控制体重 / 27
- 10. 为了胎儿，孕妇不需要考虑体重的问题 / 28
- 11. 只要肥胖就需要减掉 / 31
- 12. 减肥游戏，减了又肥，肥了又减 / 32
- 13. 减肥是自己的事，不需要医生指导 / 34

■ 二、减肥营养需要的误区 / 37

- 14. 主食能量高，不吃主食可减肥 / 37
- 15. 不吃肉就可以不长肉，素食能减肥 / 39
- 16. 吃减肥药，不运动就能减肥 / 40

- 17. 吃减肥药减肥不需控制饮食 / 42
- 18. 减肥，体重降得越快越好 / 43
- 19. 减肥，减得越多越好 / 45
- 20. 多吃水果可减肥 / 47
- 21. 膳食纤维能减肥 / 49
- 22. 减肥后，体重就会自动保持 / 52
- 23. 只有喝啤酒才会长“啤酒肚”，其他酒不会 / 53
- 24. 大剂量维生素能减肥 / 55
- 25. 吃得少就不会肥胖 / 57
- 26. 为了减肥要尽量饿着 / 58
- 27. 吃营养素减肥，既保证营养又不易超量 / 60
- 28. 喝汤能减肥 / 62
- 29. 无脂食品是不发胖的食品 / 63
- 30. 不甜的食品热量一定不高 / 66
- 31. 不饱和脂肪酸不会增加体重 / 67
- 32. 减肥与餐次无关 / 70
- 33. 不同时吃肉和主食就不会增加体重 / 71
- 34. 吸烟可以减肥 / 72
- 35. 选择食物是减肥的关键，而烹饪方式则无所谓 / 73
- 36. “饭后果”可快速带走餐中所吸收的油分 / 74
- 37. 卡路里是热量单位，因此冰冻食品不含卡路里 / 75
- 38. 对体重来说，吃水果和喝果汁效果一样 / 76



39. 手术去除脂肪比节食减少脂肪的减肥效果好 / 78

三、节食减肥的误区 / 80

40. 只有节食，才是减肥的最好方法 / 80
41. 节食就是“吃素” / 82
42. 减肥就无法保持平衡饮食 / 84
43. 肥胖是营养太好，减肥不能吃有营养的食品 / 87
44. 食欲是生理反应，不可能自己控制 / 88
45. 减肥不达标体重等于无效 / 89
46. 减肥意味着很多东西不能吃，生活因此没乐趣 / 91
47. 减肥就应该完全谢绝胆固醇 / 95
48. 饮食太咸会增加体重 / 97
49. 腹泻减肥，快速，效果好 / 99
50. 手术减肥后不控制饮食体重也不会反弹 / 100
51. 喝凉水都发胖的人节食也没用 / 101
52. 固定食谱来下决心减肥 / 103
53. 不吃早餐有助于减肥 / 104
54. 细嚼慢咽可以促进消化，不利于减肥 / 107
55. 减肥过程中也需要严格控制饮水 / 108
56. 节食减肥不易反弹 / 109
57. 快餐常被称为“垃圾食品”，它不会增加体重 / 111
58. 禁食减肥可以清洁肠道 / 112



- 59. 常闻油烟也使人发胖 / 113
- 60. 减肥失败后，所有方法都不再有效了 / 114

■ 四、减肥方法的误区 / 116

- 61. 纯水果饮食减肥法 / 116
- 62. 高蛋白减肥法 / 117
- 63. 巧克力减肥法 / 119
- 64. 全饥饿减肥法 / 120
- 65. 喝汽水减肥法 / 121
- 66. 高脂肪减肥法 / 122
- 67. 单一食物减肥法 / 123
- 68. 婴儿食品减肥法 / 124
- 69. 咖啡减肥法 / 126
- 70. “消耗脂肪”的饮料减肥法 / 126
- 71. 低热量液体饮料减肥法 / 127
- 72. 辣椒减肥法 / 128

■ 五、运动减肥的误区 / 130

- 73. 高强度运动才能减肥 / 130
- 74. 有运动就能减肥 / 132
- 75. 身体哪里运动就减哪里 / 135
- 76. 塑形服装穿在哪减在哪 / 137
- 77. 体重降低了，身材就自然变好了 / 138
- 78. 中断运动锻炼，肌肉会变脂肪 / 139



一、减肥观念的误区

1. 肥胖是健康的表现

不只是以前，就是在现今仍然有很多人认为：能吃是福，肥胖是福气的表现。能吃是福，但肥胖绝不是福气的表现。现代医学证明，肥胖是很多疾病发生的原因，同时因为肥胖使很多疾病的症状加重，肥胖已经成为现代人健康的最大危险因素之一。肥胖不是富裕的象征，相反肥胖从人生一开始，即儿童时代就开始破坏着我们的健康。

肥胖对大脑功能的影响

有些家长往往会这样想，孩子长得胖，脑子营养够了，一定能聪明！殊不知结果往往适得其反，因为肥胖往往影响孩子的智力发育。1989年，国内对南京市18所小学中部分肥胖学生的学习成绩和智力水平进行了调查。他们用心理学的方法测定儿童的总智商，结果发现肥胖儿童的总智商低于普通儿童！造成肥胖儿童总智商低的主要原因是肥胖儿的操作智商低于普通儿童，而操作智商的高低反映了儿童视觉、知觉、接受能力以及掌握要点能力的优劣。肥胖可能影响到儿童上述方面的能力，以至于使他们在认识事物的能力、辨别能力以及动手能力等方面均低于普通儿

童。该调查还发现，肥胖儿不仅操作智商低，而且学习成绩也相对较差，8门功课中有6门课程低于正常儿童。肥胖儿童智力偏低的原因尚不清楚，在某些肥胖儿，可能由于肥胖容易导致的呼吸困难、血液黏稠度增高以及红细胞携氧能力下降，脑细胞可以出现不同程度的缺氧，造成患儿嗜睡、记忆力减退、对外界刺激反应迟钝，进而影响智商发育。另外一个很重要的问题是心理因素，肥胖儿的行动笨拙，容易产生自卑、抑郁心理，在集体活动或游戏中往往处于不利地位。

肥胖者并发症多

生活中，经常看见晚期癌症患者极度消瘦，所以人们往往容易得出一个错误观念，认为瘦人更加容易患癌症。其实并非完全如此。癌症患者极度消瘦，主要是因为患癌症后长期消耗的结果，而不是得病以前一定是瘦人。肥胖者比普通人更容易患许多种癌症。根据流行病学调查的结果，肥胖妇女更加容易患卵巢癌、子宫内膜癌、膀胱癌和绝经后乳腺癌。而且，腹部型肥胖又增加了患绝经后乳腺癌的危险。肥胖男性则更加容易患前列腺癌。另外，只要是肥胖者，无论男女都更加容易患结肠癌及直肠癌。肥胖的程度越严重，上面几种癌症的患病率就越高。肥胖者容易患癌症的原因，主要是肥胖者多存在高胰岛素血症及高胆固醇血症，使得机体的免疫能力下降。一般在人体内细胞发生癌变的时候，由于癌细胞表面存在一种叫做抗原的特异性识别物，机体的免疫系统会识别这些特异的癌抗原，进而杀灭它们，使人免受癌症的侵害。肥胖者的免疫功能减弱，识别和杀灭癌细胞的能力就相对下降了，所以癌症的发生率就相对上升。另外一个原因是肥胖引起的内分泌失调。妇女体内的雌激素是在脂肪组织内产生的，脂肪组织越多，雌激素合成得越多，所以肥胖妇女体内的雌激素



水平比普通妇女要高。恰恰是过高的雌激素，是造成某些癌症的元凶，雌激素的水平越高，患子宫内膜癌和绝经后乳腺癌的危险就越大。所以肥胖妇女患这两种妇科肿瘤的危险性要大得多。

肥胖绝对是会引起病死率提高的，而且高得吓人。据日本厚生省统计，如将标准死亡率定为100%，肥胖者死亡率则为128%。美国的调查结果显示，体重为标准体重125%以上者死亡率为128%，体重为标准体重135%~140%者死亡率高达151%。在美国，所有可以预防的致死原因中，肥胖仅次于吸烟，占第二位，每年导致30万人死亡。西方不少国家民众在买保险时还得测量腰带，肚子越大，腰带越长，所交的保险费就越高。肥胖对生命的威胁与年龄有关，在25~34岁的男性人群中，病理性肥胖者的死亡率竟然是普通人群的12倍！随着年龄的增长，肥胖者与普通人死亡率的差别渐渐缩小，但是即便如此，到了65~74岁这个年龄段，肥胖男性的病死率仍然是普通男性的两倍。女性的情况与男性基本相似。肥胖引起病死率增高的原因，主要是因为肥胖可以导致一系列严重的并发症，比如高血压、糖尿病、血脂异常症、冠心病、恶性肿瘤等等，这些疾病都是人类健康的主要杀手。另外，由于肥胖者的皮下脂肪和内脏的脂肪都比普通人多，所以肥胖者在接受手术时所承担的风险也比普通人要大很多。比如说一个小小的阑尾炎，如果让肥胖者得上了，那么手术死亡的危险性居然是普通人的两倍！所以，为了保护生命起见，朋友们应该对肥胖加以足够的重视。当然，肥胖朋友们也不该被死神吓倒，从而丧失生活的信心。因为减肥是可以改善绝大部分肥胖的并发症的，因而也就大大降低了死亡的危险性。经过您的努力，死神是可以被打退的。

胖瘦影响寿命

我国传统的“老寿星”往往都是鹤发童颜、面红体胖笑呵呵的样子。发福发胖成了健康长寿的代名词，虽然有“有钱难买老来瘦”的说法，但人们仍然害怕别人说自己最近又瘦了，似乎瘦就是疾病的征兆。其实，过分的“发福”并不是福，从某种意义上来看，“发福”者体内的脂肪储存过多，已形成肥胖，可能是祸。胖瘦对寿命的影响应从两方面考虑。肥胖者发病的潜在可能自然比瘦子多，但瘦子应考虑是健康正常的瘦还是由于各种消耗性疾病导致的消瘦，如果是后者，不但不能长寿，还会影响寿命。肥胖患者的寿命常显著缩短，这是因为肥胖症伴发脑血栓和心衰者比体重正常者多1倍，冠心病多2~5倍，高血压多2~6倍，糖尿病多3~6倍，胆石症多4~6倍。实际上，肥胖本身并不影响寿命，但由肥胖所带来的糖尿病、冠心病、高血压等却真正会缩短寿命。因此我们既反对盲目减肥，又不提倡“养膘蓄脂”，而应当尽力使肥瘦适中。也就是说，要根据自己的具体情况推算出自己的理想体重，然后通过饮食、运动等措施，将自己的体重控制在理想范围，才能保证有一个健康的体魄，也才能真正地健康长寿。一般而言，一个人小时候不宜过胖，否则体内脂肪细胞个数太多，很容易在青春期、青年、中年和老年期变得肥胖。而且2岁以内发生肥胖者，终身减肥都很困难。在青春期和青年时期，体重应略低于标准体重，给中年期体重增加留有余地。中年和老年应使体重保持在理想范围，而且要力争维持体重的稳定。

肥胖与糖尿病的关系

肥胖是发生糖尿病（主要是2型糖尿病）的重要危险因素之一。在长期肥胖的人群中，糖尿病的患病率明显增



加，可高达普通人群的5倍以上。从另一方面来看，在2型糖尿病人中，80%都是肥胖者。而且，发生肥胖的时间越长，患糖尿病的机会就越大。还有，腹部型肥胖的人患糖尿病的危险性远远大于臀部型肥胖的人，腰围/臀围的比值与糖尿病的发病率成正比关系。那么肥胖者为什么容易得糖尿病呢？根本原因在于肥胖者体内存在着一种特殊的病理状态，叫做胰岛素抵抗。胰岛素是人体内最主要的降血糖激素。人在进食后将大量的糖分吸收入血液，通过血液循环运往全身各处。只有依靠胰岛素，血糖才能进入细胞，被人体利用，同时血液中的葡萄糖，也就是血糖水平被胰岛素维持在一定范围内。胰岛素能够起到作用，首先需要与细胞膜上的胰岛素受体结合，然后牵动细胞内一系列的信号传导物质，把“糖来了”的消息一层层地传导到细胞深处，然后由细胞深处一种叫做“葡萄糖转运子”的物质调动到细胞膜表面，通过它把葡萄糖搬进细胞内，用来产生能量。一时用不了的葡萄糖就被转化成糖原储存起来。很遗憾，在肥胖者体内，上述的葡萄糖转运机制发生了很多毛病，包括：①细胞表面的胰岛素受体数目有所减少；②单个受体的功能也有所下降；③受体被胰岛素激活后，向细胞深处传导信号的功能受到损害；④葡萄糖转运子的数目减少，功能减弱；⑤肝脏将葡萄糖转化成糖原并储存起来的功能有所不足。由于上面各种原因，细胞对胰岛素的作用产生了抵抗，血液中的葡萄糖就很难进入细胞内。这就是胰岛素抵抗现象。早期肥胖者的胰岛素分泌功能虽然还正常，但是由于胰岛素抵抗，胰岛素作用的效率就下降了。为了克服胰岛素抵抗，胰腺就会大量合成胰岛素，造成肥胖者血胰岛素水平大大高于普通人，这就是所谓“高胰岛素血症”。肥胖早期还可以勉强通过高胰岛素血症来把血糖维持在正常范围，随后就有可能由于过度工作，胰腺合成胰岛素的功能渐渐衰竭，胰岛素的



生成就渐渐不够把血糖降低到正常范围，于是就出现了糖尿病。所以，肥胖是很容易造成糖尿病的。值得注意的是，有效的减肥可以预防糖尿病的发生，或是明显减轻糖尿病的程度。体重下降 10%，发生并发症的机会减少 30%。

女性肥胖对身体的危害

女性肥胖，除了带来肥胖的共同危害之外，还有其特殊性。共同危害主要指的是肥胖带来的并发症，如高血压、胰岛素抵抗及糖尿病、血脂异常症、冠心病、肺功能不全、胆石症、痛风等等，以及这些并发症所引起的残疾或死亡。特殊性则是由女性的生理特点决定的。肥胖女孩可以出现青春发育提前、月经初潮过早出现，以及乳腺发育过早等等。对成年女性而言，肥胖可以增加患癌症的机会。女性体内的雌激素是在脂肪组织内产生的，脂肪组织越多，雌激素合成得越多，患子宫内膜癌和绝经后乳腺癌的危险也就越大。雌激素增多还可能导致或加重下肢水肿。另外，由于肥胖妇女体内胰岛素水平显著增高，高胰岛素血症可以刺激卵巢产生过多的雄激素，所以体内的游离睾酮水平可能比普通女性高。过高的雄激素可导致女性出现多毛等男性化表现，还可引起月经紊乱甚至闭经、不育，严重的可以发生多囊卵巢综合征。肥胖妇女即使怀了孕，也容易出现过多的妊娠合并症，如妊娠高血压综合征以及妊娠糖尿病，还容易出现胎儿的发育异常以及胎位异常，甚至出现难产。肥胖妇女的腹壁脂肪过厚，给医生的产前检查造成困难。如果需要作剖腹产，手术操作也很不方便。另外，肥胖女性比男性更容易患骨性关节炎，中年女性更加容易患胆石症，腹部型肥胖的女性更加容易患痛风，等等。总之，肥胖是会给妇女带来许许多多的麻烦的。