

如何防治肥胖诱发的 中老年慢性病

RUHE FANGZHI FEIPANG YOUFA DE
ZHONGLAONIAN MANXINGBING

熊希民 编著



中山大学出版社

如何防治肥胖诱发的 中老年慢性病

RUHE FANGZHI FEIPANG YOUFA DE
ZHONGLAONIAN MANXINGBING

熊希民 编著



中山大学出版社
· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

如何防治肥胖诱发的中老年慢性病/熊希民著. —广州: 中山大学出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 306 - 03950 - 7

I. 如… II. 熊… III. ①中年人—慢性病—防治 ②老年病: 慢性病—防治 IV. ①R4 ②R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 149218 号

出版人: 祁 军

策划编辑: 马霄行

责任编辑: 马霄行

封面设计: 曾 斌

责任校对: 曾育林

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020 - 84111996, 84113349, 84110779, 84111997

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020 - 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn>

E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广州中大印刷有限公司

规 格: 787mm × 1092mm 1/32 5 印张 78 千字

版次印次: 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 2000 册 定 价: 15.00 元

本书如有因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换



前 言

近年来，我国居民体重超重或肥胖的人显著增多。与此同时，在中老年人中，糖尿病、高血压、冠心病、中风、癌症等慢性病的患病率亦有明显增长。这些疾病不仅损害中老年人的身体健康，也是导致中老年人死亡的主要原因，并给患者带来家庭经济的沉重负担和家庭生活的不幸，造成社会医疗支出巨额增长。这种现象在许多国家都存在着。

为预防这些慢性病，需要掌握有关疾病的医学知识，自觉改进自己的生活方式从而降低这些慢性病的发病率及病死率。20世纪50~60年代，美国冠心病死亡率居高不下。自70年代始，美国政府开始重视医学知识教育，号召人们改变不良的饮食习惯，改变久坐不动的生活方式，推广戒烟，提倡运动锻炼，加上防治高血压等干预措施，冠心病和中风等心脑血管疾病死亡率得以稳步下降。

中老年人常见的慢性病如高血压、冠心病、脑中

风、糖尿病、癌症等，是怎样发生的，又该怎样预防呢？这是当今医学研究的热点之一，有关医学文献及专著甚多，慢性炎症学说是近年来的焦点。本书以此学说为基础，阐明了以下主题：腹部肥胖诱发身体某些器官的慢性亚临床炎症，逐渐发展导致中老年人慢性病的发生。在预防措施方面，合理饮食、经常参加运动锻炼等预防中老年慢性病的措施，不是一般的促进健康的措施，而是针对慢性病的发病机制采取的符合科学原理的有效方法。本书重点介绍如何通过改变自己的生活方式（饮食起居、嗜好、运动锻炼等）实现对慢性亚临床炎症和中老年慢性病的预防。

本书分为三个部分。第一部分介绍肥胖使身体发生慢性亚临床炎症的基本知识。第二部分介绍发病与慢性炎症有关的中老年慢性病。第三部分介绍慢性亚临床炎症的防治。其中，专门介绍了有助于对抗慢性亚临床炎症、减轻体重和降低血糖的一些食物和药物。由于慢性炎症导致中老年慢性病的研究尚在不断发 展，本书内容未必完善。为了让读者对书中所谈问题有正确的理解和思考，第十六章提出了几个值得认真思考的问题与读者商讨。

由于作者学识水平有限，书中难免有错，欢迎广





大读者批评指正。若读者能认识到腹部肥胖与中老年慢性病发病的关系及其预防措施，并采取结合自己实际可行的预防办法，这将是值得庆幸的事。预祝您身体更加健康和长寿。

熊希民
2011年3月



目 录

第一部分 肥胖使身体发生慢性亚临床炎症

2 / 第一章 超重、肥胖危害健康

2 / 是否肥胖，体重指数为你判

3 / 糖尿病、冠心病多与肥胖、超重有关

4 / 饮食过度 and 不当生活方式造成超重或肥胖

5 / 本章小结

6 / 第二章 腹部肥胖、代谢综合征与胰岛素抵抗有关

6 / 腹部肥胖对身体危害至大

7 / 代谢综合征表明有胰岛素抵抗

8 / 胰岛素抵抗是代谢综合征和多种慢性病的
祸根

10 / 本章小结

- 12 / 第三章 胰岛素抵抗激发慢性亚临床炎症
 - 12 / 对炎症的传统观念
 - 14 / C 反应蛋白提示慢性亚临床炎症
 - 15 / 腹部脂肪诱发慢性亚临床炎症
 - 16 / 从研究阿司匹林作用发现诱发炎症的物质
 - 18 / 本章小结

第二部分 发病与慢性炎症有关的中老年慢性病

- 22 / 第四章 腹部肥胖、胰岛素抵抗孕育成人型糖尿病
 - 22 / 成人型糖尿病的诊断有陷阱
 - 23 / 成人型糖尿病患病率不断增加
 - 25 / 胰岛素抵抗的实质及其治疗对策
 - 26 / 本章小结

- 2
- 27 / 第五章 慢性炎症与高血压、动脉粥样硬化、冠心病发病有关
 - 27 / 动脉粥样硬化是发生冠心病的基础
 - 28 / 慢性炎症导致动脉粥样硬化
 - 29 / 冠心病发病危险因素研究的医学事实
 - 31 / 高血压发病与胰岛素增高有关





- 32 / 胰岛素抵抗、慢性炎症是糖尿病、冠心病、
 高血压的交汇点
- 33 / 本章小结

- 35 / 第六章 循抗炎之路，探索癌症预防
 - 35 / 癌症贵在早期诊断
 - 36 / 抗炎药预防各种癌症的医学报告
 - 38 / 促炎症的类二十烷酸帮助癌的转移
 - 39 / 本章小结

- 41 / 第七章 慢性炎症与神经系统阿尔茨海默病
 - 41 / 从记忆力减退到痴呆
 ——一种伴有脑萎缩的病
 - 43 / 抗炎症药物可减少阿尔茨海默病的发病
 危险
 - 43 / 医学实验显示慢性炎症与阿尔茨海默病
 有关
 - 45 / 雌激素能预防阿尔茨海默病吗？
 - 45 / 食物中的抗氧化物可减少患阿尔茨海默病
 的危险
 - 47 / 本章小结

第三部分 慢性亚临床炎症的防治

50 / 第八章 “病从口入”——饮食要均衡合理

51 / 吃什么：以谷物、蔬菜、水果为主，少吃红肉及油炸食品

54 / 吃多少：吃少一些，会使你更健康 and 更长寿

57 / 喝什么：白开水不可少，酒类要适量

59 / 均衡合理饮食原则

61 / 本章小结

63 / 第九章 碳水化合物——人体的重要能源

63 / 碳水化合物提供人体所需的葡萄糖

64 / 全谷物和粗粮比精粮更有益健康

65 / 血糖指数和血糖负荷值小有利于降低胰岛素水平

67 / 多吃糖对健康不利

68 / 纤维素给你带来的好处无可代替

69 / 本章小结





- 71 / 第十章 蛋白质——人体细胞的“建筑材料”
- 71 / 蛋白质为细胞新陈代谢所需，但过多反而有害
 - 73 / 哪些食物能提供好的蛋白质？
 - 74 / 肉类并非是理想的蛋白质来源
 - 75 / 本章小结
- 78 / 第十一章 脂肪——人体不可忽视的营养素
- 78 / 不同种类的脂肪酸对人体的利与弊
 - 80 / 必需脂肪酸——防治中老年慢性病的强大“武器”
 - 82 / 人体需要胆固醇，但过多反而对健康不利
 - 83 / 卵磷脂有助于减轻动脉硬化和增强脑功能
 - 84 / 本章小结
- 86 / 第十二章 让你的食物含有丰富的维生素、无机盐和植物化学物
- 86 / 维生素和无机盐使你远离疾病
 - 95 / 聪明的食物搭配增加无机盐吸收
 - 95 / 维生素的相互作用及其与无机盐的关系
 - 96 / 服用过量维生素对身体有害无益

97 / 植物化学物是防治慢性病的有力“武器”

100 / 本章小结

103 / 第十三章 有助于对抗慢性亚临床炎症、降低
体重及血糖的食物和药物

103 / 有助于对抗慢性亚临床炎症的食物和
药物

107 / 帮你降低血糖和/或胰岛素及减轻体重的
食物、药物及营养补充品

111 / 第十四章 运动的好处无可替代

111 / 重新认识运动对促进健康的重要性

113 / 四类运动促进不同的身体功能

116 / 坚持适合自己的运动

117 / 本章小结

6

119 / 第十五章 冥想——舒缓压力的有效方法

119 / 应激反应和可的松增高

120 / 长期可的松增高产生严重的健康问题

122 / 怎样使过多的可的松分泌减少

123 / 冥想并不神秘





- 124 / 冥想给身体带来什么？
127 / 本章小结
- 129 / 第十六章 几个值得认真思考的问题
129 / 你可能就在这百分之几中
131 / 对一切事物要适度
132 / 医学知识在不断发展与更新
- 134 / 参考文献
136 / 附录



第一部分

肥胖使身体发生
慢性亚临床炎症

第一章

超重、肥胖危害健康

对于肥胖，人们有着不同的看法。有的人认为自己太胖了，出于爱美或其他考虑，想方设法去减肥；有的人认为自己太瘦，不够健康，要长得肥胖饱满些才健康，甚至认为越胖越健康。的确，肥胖与人是否健康有关，而不仅仅是审美上的问题，而且事实上与多种常见的慢性病的发生有关。那么，怎样正确判断一个人是否肥胖呢？

2

是否肥胖，体重指数为你判

要知道是否肥胖，医学上已有科学的判断方法，这就是体重指数（简称 BMI）。方法是先称一下体重（以千克为单位），再量一下身高（以米为单位），然后用以下公式计算出体重指数：





体重指数 (BMI) = 体重 (千克) \div 身高 (米)²

体重指数大于或等于 30 (≥ 30) 为肥胖, 25 ~ 29 为超重, 20 ~ 24 为正常。

体重是衡量健康状况的指标之一, 在许多体格检查表中都列有这一项。肥胖的人体重一般都远比正常人重, 但身高不同的人, 体重可以有很大差别。所以, 判断体重是否过重, 是否属于肥胖, 就需要用体重指数来判断, 不能单凭体重来衡量是否肥胖。当达到超重时, 就可能有健康问题或潜在的健康问题。

糖尿病、冠心病多与肥胖、超重有关

美国研究机构 2000 年的调查显示, 几乎 1/3 的美国成年人为肥胖者, 其余的人中 2/3 为超重; 美国糖尿病患者有 1600 万人, 约占总人口的 6%, 患病率为 20 世纪 60 年代患病率的 3 倍。近十多年来, 随着社会发展, 我国也出现了许多肥胖人口。与此同时, 高血压、糖尿病、冠心病的患病率也剧增。据我国有关调查, 1980—1981 年糖尿病患病率为 0.609%, 而 1997 年糖尿病患病率增高至 3.62%, 其中超重者的患病率为 6.38%, 肥胖者的患病率为 7.12%。2005 年长沙市

老年医学研究所的研究显示，老年人体重指数为超重或肥胖者，心血管病患病率分别为 72.9% 及 87.8%，糖尿病患病率分别为 24.1% 及 37.8%，与体重指数正常的人比较，统计学上有显著差异。可见，肥胖和超重与糖尿病和心血管病的发病有很大关系。

饮食过度和不当生活方式造成超重或肥胖

人们是怎样变得超重或肥胖的呢？这是个看似简单却又复杂的问题。简单地说，人每天饮食过量，吃进的食物能量超过一天消耗所需，就会向超重、肥胖发展。但有的人经济条件不太好，吃的并不过量，也不是大鱼大肉，也会肥胖。这就涉及如何合理饮食的营养学问题。本书第三部分将专门论述。从深层面看，发胖还涉及生活方式、环境污染、化学毒素等多方面的问题。就每个人能做到的来说，和饮食一样，有些生活方式对保持健康避免肥胖很重要，例如坚持经常运动、避免久坐不动、多户外行走、饮酒适度、戒烟等。这需要正确的医学知识指导，本书第三部分对这些问题亦有详细介绍。

朋友，当你接近中老年时，你会深刻感受到健康问

