

饮食与减肥

YIN SHI YU JIAN FEI

湖南科学技术出版社



〔日〕 小池五郎等 著
孙国君 译 殷允笃 校

饮食与减肥

YIN SHI YU JIAN FEI

湖南科学技术出版社

小池 隆等 著

孙国君 译 殷允笃 校

饮 食 与 减 肥

〔日〕小池五郎等著

孙国君译 殷允笃校

责任编辑：石 洪

*

湖南科学技术出版社出版发行

（长沙市展览馆路8号）

湖南省新华书店经销 益阳湘中印刷厂印刷

*

1988年3月第1版第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6 字数：124,000

印数：1—10,000

ISBN 7—5357—0335—6

R·68 定价：1.30元

湘目87—47

执笔者

日本女子营养大学教授	小池五郎
日本女子营养大学教授	香川芳子
日本自治医科大学附属 医院营养室主任	西村薰
日本国立儿科医院内分 泌代谢科主任医师	日比逸郎

编者

日本女子营养大学出版部

代 序

很久以前，我们就已经预料到经济状况好转，食品充足以后，肥胖者将会不断地增加；而患成人病的人的增加，都直接或间接与肥胖有关。我们这些以改善日本人营养为奋斗目标的人，正在努力扼止这一倾向的发展。怀着这种心情，我们设立了女子营养大学附属诊所，采用保持健康的饮食疗法进行指导。还根据我提倡的饮食疗法编辑出版了《减肥低热量饮食》一书。这些似乎都会给读者提供一些帮助。

在很多减肥方法中，最有效的当然是绝食。但是只靠绝食又不能保障身体健康。今天的营养学常识告诉人们：即使不付出极大的代价，通过正确的饮食，适当的运动和休息，也可以成功地进行减肥。本书在介绍初步的营养知识的同时，又介绍了具体的减肥措施，内容十分丰富。四位执笔者均是这方面经验丰富的专家。文章简洁通俗，章节短小紧凑。我深信读者在赏心悦目之时，即可了解人体发胖的原理，找到改进饮食生活的关键。

日本女子营养大学校长

斋川 绫

原版书前言

本书是已经出版的香川式饮食疗法《减肥低热量饮食》的姊妹篇。《减肥低热量饮食》是一部烹调书，它介绍了饭、菜的实际做法。本书则从医学和营养学的角度阐明了人体发胖的原因，介绍了对肥胖应该采取的措施。从这种意义上讲，前者是实践篇，后者就是理论篇。由于饭菜的做法，食谱的安排，标准体重表等都是减肥者不可缺少的，所以本书也收集了前书中的大部分具体内容。从读者提出的问题中可以看出，有很多人虽然正在采用饮食疗法减肥，但是并不了解减肥的原理。例如有人问：“米饭和面包哪种食品容易使人发胖？”“喝的酒是否也要记入一天摄取的热量之中？”等等。采用减肥的饮食疗法而不明白其原理，也不能说就了解了减肥的实质。瘦和胖究竟是怎么回事？我希望大家要充分了解其实质。

女子营养大学的营养诊所正在采用香川式饮食疗法进行饮食指导。为了稍稍减轻第一次阅读这类书籍的读者的负担，这里只是部分地做了介绍。关于香川式饮食疗法的内容，请大家阅读香川式饮食疗法丛书。

四位执笔者概括地谈了减肥的要领。这个问题不象打高尔夫球发球那样简单，瞬间即可结束，很难一言以蔽之。

小池五郎先生说：“减肥主要靠饮食，由于胖人偏食，所以应该减少一种食品的量，多吃几种食品。”

香川芳子先生说：“日常生活必须坚持正确的饮食，进行适当的运动。”

日比逸郎先生站在儿科医生的立场上说：“要充分了解肥胖的害处，不要让孩子太胖。使社会和家庭成为儿童幸福成长的环境，是成年人应尽的义务。”

西村薰先生的观点有些哲学色彩，他指出：“日常生活要有活力，人生要有奋斗目标。恋爱不成功突然发胖，也可以说是放松努力所致吧。”

以上便是各位执笔者的扼要论述，供读者在减肥过程中参考。

目 录

第一章 排除几种误解..... (1)

- 误解一 认为自己肥胖..... (1)
- 误解二 禁食可以减肥..... (2)
- 误解三 一日两餐好..... (2)
- 误解四 胖有风度..... (3)
- 误解五 只要控制热量就能减肥..... (4)
- 误解六 只靠运动就可以减肥..... (5)
- 误解七 只吃蔬菜可以减肥..... (7)
- 误解八 只吃甜点心就会发胖..... (9)
- 误解九 油类是肥胖者的大敌..... (10)
- 误解十 中年发胖毫无办法..... (11)

第二章 改进生活方式..... (12)

- 寂寞时容易饮食过量..... (12)
- 生活要有规律..... (13)
- 请准备人体秤..... (14)
- 延长与孩子们在一起的生活时间..... (15)
- 适合胖人的体育活动..... (15)
- 室内可以开展的运动..... (16)

一个人可以做的运动.....	(18)
感兴趣是先决条件.....	(19)
编成小组互相鼓励.....	(21)
饭后不要立刻躺下.....	(22)

第三章 减肥的饮食疗法..... (23)

饮食生活诊断.....	(23)
您的诊断书 (饮食生活诊断答案)	(26)
吃什么吃多少好.....	(28)
热量控制法.....	(30)
执行香川式饮食疗法者须知.....	(31)
节食过程中亦可获得满腹感(一).....	(33)
节食过程中亦可获得满腹感(二).....	(34)
夜间工作人员的食谱.....	(36)
在外就餐人员的营养管理方法.....	(37)
减肥过程中的晚酌.....	(39)
怎样度过食欲旺盛的秋季.....	(41)
旅途中的营养管理.....	(42)
防止新年饮食过量的措施.....	(43)
做客时谢绝款待的方法.....	(45)
防止晚餐过量.....	(46)
肥胖者防止吃饭速度快的方法.....	(47)
一天应喝一瓶牛奶.....	(49)
脱脂奶粉的食用方法.....	(50)
一天一个鸡蛋适量.....	(50)
鸡肉是低热量的蛋白质源.....	(52)

肝的烹调法.....	(54)
白色鱼肉和红色鱼肉哪种脂肪多.....	(55)
不要对冰淇淋掉以轻心.....	(56)
适合欲减肥者的豆制品.....	(57)
制做方法起作用的蔬菜.....	(58)
易发胖的食品是米饭还是面包.....	(60)
防止米饭过量的方法.....	(62)
对油炸食品不要提心吊胆.....	(63)
请用植物油.....	(64)
饮食“重质轻量”不会增加餐费.....	(64)
合理的食谱制定法.....	(65)
烹调杯匙的使用方法.....	(66)
常备食品成分表.....	(68)
春季减肥食谱.....	(69)
夏季减肥食谱.....	(74)
秋季减肥食谱.....	(80)
冬季减肥食谱.....	(85)
第四章 肥胖咨询室	(92)
家族皆瘦为什么唯我独胖.....	(92)
便秘会使人发胖吗.....	(92)
瘦人饭量大的秘密何在.....	(93)
戒烟后为什么会发胖.....	(94)
剖腹手术后为什么会发胖.....	(95)
腹部为什么会出现白色条纹.....	(96)
分娩后为什么会突然发胖.....	(96)

饮水过多能发胖吗.....	(98)
吃日本餐易胖还是吃西餐易胖.....	(99)
麻将迷为什么会发胖.....	(100)
为什么只有大腿发胖.....	(101)
直立性血压过低和发胖有关系吗.....	(101)
减肥药的效果如何.....	(103)
据说肥胖者性欲减弱为什么.....	(104)
为什么运动也不能减肥.....	(105)
拳击运动员怎样减轻体重.....	(105)
一年之中哪个季节开始减肥好.....	(107)
妇女身体太瘦分娩时不困难吗.....	(107)
喜欢吃甜食的人怎样减肥.....	(108)
蒸气浴能减肥吗.....	(109)
洗澡的减肥效果如何.....	(111)
海藻类是无热量的食品吗.....	(111)
想健康地胖些怎么办.....	(112)
节食后睡不着觉没关系吗.....	(113)

第五章 肥胖和疾病.....(115)

肥胖是成年病的危险信号.....	(115)
防止发胖是长寿的秘诀.....	(117)
洗澡时可以测量肥胖的程度.....	(117)
中风来自高血压.....	(118)
产米地区中风患者为什么多.....	(119)
高血压病和海藻类食品.....	(120)
高血压患者应忌食的食品.....	(121)

动物性脂肪为什么不好.....	(122)
胆固醇.....	(122)
淡味可以限制盐分过量.....	(123)
低血压者的节食方法.....	(124)
糖尿病是富贵病吗.....	(124)
心脏病患者已经增多.....	(125)
心脏病患者一天应吃四餐.....	(127)
心脏病患者的用油方法.....	(128)
肥胖者的肝功能弱.....	(128)
肥胖的男性要注意痛风.....	(129)
妇女肥胖可能不孕.....	(130)
身体肥胖不利于手术.....	(130)
减肥能恢复体力.....	(131)

第六章 儿童生长发育期预防肥胖的

措施.....(133)

什么程度算肥胖.....	(133)
不要和别人的孩子赛体重.....	(136)
肥胖儿童成年后也可能肥胖.....	(137)
不要娇惯孩子.....	(138)
肥胖儿童多早熟.....	(139)
肥胖儿童有自卑感.....	(140)
怎样解除肥胖儿童的自卑感.....	(142)
智商虽高学力却低.....	(142)
肥胖儿童和皮肤异常.....	(143)
白天不要让孩子躺着.....	(144)

应试的学生容易发胖.....	(145)
肥胖儿童限制饮食的关键.....	(146)
让儿童吃什么吃多少.....	(147)
幼儿园儿童的饭盒.....	(149)
初中、高中学生的饭盒.....	(150)
青少年饮食.....	(151)
适合肥胖儿童做的运动.....	(153)
附：一位独身男子的减肥方法.....	(154)
体重控制参数表.....	(155)
80卡（1分）热量的食品重量一览表.....	(160)

第一章 排除几种误解

误解一 认为自己肥胖

有些人总以为自己很胖，并为此感到很苦恼。其实认真检查一下，其中有的人并不太胖。他们似乎希望自己能象某些歌星和女演员那样苗条，没有考虑到歌星和女演员与女办事员和家庭主妇的工作内容、目的的差别。如果不考虑这些问题，只追求形体相似，必然会违悖情理。

利用下列公式可以计算出自己的体重高于或低于标准体重多少。

$$\text{身高(厘米)} - 105 = \text{标准体重(公斤)}$$

例如某人的身高为158厘米，那么158减去105就等于53。53公斤就是该人的标准体重。诚然，这个公式既不适用于特别高或特别矮的人，不同年龄、不同性别的人也有些出入。另外还可以通过书后附的《日本人不同年龄、不同身高体重表》了解自己的标准体重。这份表中可能也或多或少地存在着不足之处，笔者认为该表可以做为人们衡量自己体重与平均体重差别的标准。

〔小池〕

误解二 禁食可以减肥

绝食后体重确实可以急剧地减轻。肥胖的主要原因是具有多余的脂肪，最好只将多余的部分减掉。然而，长时间的绝食，会连构成血、肉和支撑身体的蛋白质也要消耗掉。由蛋白质构成的部分，每公斤热量不过1200卡*（脂肪组织为6000卡），与脂肪组织相比，蛋白质构成部分减少特别明显，一经消耗，立刻就会用尽。也就是说，在减轻体重的同时，身体就会骤然消瘦，而且还容易害病。体力减弱，容易疲劳，就不能精力充沛地工作。这种状态究竟能持续几天呢？出于某种医疗目的，虽然有时候要进行禁食，但是要在医生的指导下才能进行。

为了健康地生活，在不妨碍日常工作的条件下减轻体重，最好还是减少日常饮食的热量，逐渐地减轻体重。这时候，当然必须确保蛋白质一类每天必需的数量。〔香川〕

误解三 一日两餐好

很多人都不吃早饭。少吃一餐，减少了一天的饮食量，确实可以暂时减肥。可是不久体重就会停止下降，有时反而还会胖起来。

据说有人用大白鼠做过实验。将大白鼠分成两组，每天都供给热量相同的饲料。一组想吃的时候就喂，另一组一天喂一次，时间只有十五分钟。结果一天只喂一次那组要比前一组胖

* 国际单位 1 卡等于 4.18 焦耳，因本书是科普读物，故未进行换算，仍延用原热量单位卡。

得多。既然饲料的热量相同，那么为什么一天只喂一次反倒会发胖呢？对于这个问题，专家们还有很多争论。现在能够考虑到的是：由于生物体具有适应环境改变身体功能的能力，所以当喂食有一定间隔时，作为无食物时的储备，更易于贮存脂肪，因此才会发胖。

总而言之，不能减少饮食的次数。由于前面谈过的道理，减少饮食的次数，可能反倒会成为发胖的原因。又由于两次饮食之间有一定的间隔，肚子饿了忍耐不住时，还会吃一些甜食等食物。所以说，减少餐数是一种成功率很低的减肥方法。

即使食物量很少，也要有规律地分三次吃。这时候不要忘记注意营养的平衡性。

〔香川〕

误解四 胖有风度

很多人认为婴儿胖得圆墩墩的，是身体结实或超标准的象征，感到非常高兴。其实并不是越胖越好。

这种提法除了适用于婴儿外，也可以说适用于成年人。肌肉发达，身材魁梧并适称，可以说是身体结实的标志；脂肪过多，体态臃肿，倒是不健康的象征。贮存的脂肪过多时，输送到脂肪组织中的血液也增多，血管就要进一步扩张。因此就会增加循环系统的负担，容易患动脉硬化症。接着还容易患糖尿病，肾功能衰竭。还会增加支撑体重的腿及脊椎骨的负担。

身体较瘦的人则与此相反，由于身体没有多余的脂肪，总是处于活动自如的状态。所以除了有病消瘦以外，不必介意瘦的问题。从健康的角度看，瘦比胖好。

〔小池〕

误解五 只要控制热量就能减肥

热量不是一切

有的人认为“热量过剩是发胖的原因，只要控制热量就可以减肥”。这种想法也不能说完全没有道理。的确热量过剩是发胖的原因，为了减肥必须限制热量。但是武断地说“只要控制热量就能减肥”，也并不稳妥。

人，只要活着就要经常活动。就是躺着睡觉，也需要一定的热量。再加上体内活动，消耗的热量就会更多。

如果只认为限制热量就可以减肥，而毫无顾忌地限制下去，就保证不了最低限度的热量，难免影响日常生活。还会出现疲劳，目眩，易感冒等症状，很多人还会出现贫血现象。这就是轻度的营养失调。如果这样，即使体重减轻，也不能称之为正确的减肥。这样的人也就成了失去活力，失去锐气，没有魅力的人了。

热量和营养不同

应该怎样避免上述现象，正确地进行减肥呢？

首先要充分地认识“热量”和“营养”并不是一码事。很多人都错误地认为多吃东西就会相应地增加营养，“热量”和“营养”是一回事。其实有的食品热量很高，营养却不能满足身体的需要；有的食品虽然营养丰富，但是热量并不高。关键是要首先掌握这些食品的性质。

正确的减肥方法，是在充分摄取身体所需营养的基础上限制热量。若能无误地采用这一方法，那么减肥就不会损害健