

杨秉辉 主编

营养丛书

肥胖者与营养

丁应鐔 李明岳 编著

● 肥胖者也应注意营养

● 肥胖者不宜都吃素

● 美依赖于健康的身体

● 摄食过多过少都不利于健康



上海医科大学出版社

51.4

(沪)新登字 207 号

责任编辑 肖 英
封面设计 朱仰慈
责任校对 周 律

营养丛书
肥胖者与营养
丁应鐸 李明岳 编著

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

上海浦江印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.625 字数 24 000

1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-5627-0294-2/R · 277

定价:5.50 元

前 言

我国自古有“民以食为天”的说法。那时生产力不发达,要养活众多的人口,谈何容易。所以各级官员都把老百姓的吃饭问题看成是头等大事。吃,也确实不是小事。一个人不吃,就不能延续生命。大家都没吃,这个民族就要灭亡。

如今世界上虽然还有不少国家的人民仍处在饥饿与营养不良之中。然而值得庆幸的是我们这个十几亿人口的泱泱大国,却已初步解决了温饱问题。吃饱了就要研究如何吃好的问题了。“水能载舟,亦能覆舟”。营养不良会导致疾病丛生,营养失调或是营养过剩同样也会引起众多的疾病。一个人吃得不好会生病,一个民族不讲究营养,这个民族就不会强盛。

虽说“胃以喜为补”,但“胃喜”实际上是人喜。而人喜如果仅凭兴致而定,则喜食甘肥者势必营养过

剩;挑食、偏食者必致营养失调。所以这个“喜”字还必须科学的理论来加以指导,才能既饱口福,又能强健身体,甚至可能防病治病。

随着我国经济的发展,人民群众物质生活水平的提高,他们迫切需要了解营养学的知识。上海医科大学出版社有鉴于此,乃决定出版这套营养丛书,以飧读者。经本人联络于各位营养、保健及医疗方面的专家,皆无不称善。专家之中且有数位为本人之师长,他们不顾年事已高,并有繁重的医疗、教学、科研任务,仍努力笔耕。前后不过半年左右时间,10个分册皆已陆续完成。

本营养丛书,集理论、实践为一体,融中西医大成为一炉,既含当今先进科技、又容民间食疗方法。既从孕妇、婴幼儿、青少年直至老年人的营养需要着眼,又从肥胖、肿瘤、胃肠肝胆疾病乃至手术病人的营养处理入手,分为十册撰写。读者既可按需选择阅读,亦可逐一浏览,相信皆有收获。

当本丛书即将付梓之时,特赘数语,以强调普及营养知识之重要。亦感谢诸位著者之努力。10个分册本人曾逐一检阅,深感各位专家学术造诣之精深、写作技巧之高明。本人或稍作改动之处不外是求各

分册体例之统一,或使浅显而易为广大群众所接受。若因而有损原意,其责在我。至于本丛书之内容、形式、繁简、深浅,则源于对本丛书的最初设计。限于本人的学识水平,必多不妥之处,尚望各位读者不吝指正,裨在得缘再版时改正之。

上海医科大学中山医院院长、教授

杨秉辉谨识

1995年9月

目 录

一、人何以会发胖	[1]
二、肥胖对健康的影响	[11]
1. 高血压	[13]
2. 糖尿病	[14]
3. 癌症	[15]
4. 胆结石	[16]
5. 高脂血症	[16]
6. 冠心病	[18]
7. 脑中风	[19]
8. 脂肪肝	[20]
三、高脂血症和心血管病	[22]
四、肥胖与高血脂人的营养原则	[38]
五、肥胖、高血脂人的食品选择	[46]
附：一日食品营养价值	[60]
六、肥胖与高血脂人的食谱	[63]

(一) 各类烹饪	[64]
1. 冷盘类	[64]
2. 热炒类	[67]
3. 汤类	[70]
4. 点心类	[70]
5. 饮料	[70]
(二) 四季三餐食谱	[71]
1. 春季	[71]
2. 夏季	[71]
3. 秋季	[72]
4. 冬季	[73]

附:肥胖与高血脂人的四季菜肴	[73]
----------------------	------

一、人何以会发胖

人们在生活中一定注意到这些现象：

一位年轻时苗条、瘦弱的姑娘，在结婚、怀孕、生孩子后，或进入中年便逐渐发胖；年届不惑的胖汉与他青年时代的壮实或瘦削简直判若两人；同一娘亲的众多儿女中，有瘦有胖；同一锅中吃饭，营养相近者，体重相差甚远；吃肉者不一定胖；喝菜汤者并不见瘦；挑食者瘦；杂食者胖。

至于日本的相扑运动员体重惊人当然是依靠惊人的食量。

人何以会发胖？以上列举的现象，足以说明是很复杂的因素。

仅仅是丰满、壮实,而体重尚在正常范围之内,不能称之为肥胖。

在一般情况下,人们在一定量进食的情况下,通过神经内分泌系统的精密调节,维持着正常的体重。

1. 正常人的体重 按国人的情况,正常人体重在下述范围之内:

新生儿 平均 3 千克

$1\sim6$ 个月体重(千克) = 月龄 $\times 0.6$
+ 出生体重

$7\sim12$ 个月体重(千克) = 月龄 $\times 0.5$
+ 出生体重

$2\sim10$ 岁(城区)体重(千克) = 年龄
 $\times 2 + 7$ 或 8

$2\sim10$ 岁(农村)体重(千克) = 年龄
 $\times 2 + 6$ 或 7

男性体重(千克) = 身高(厘米) -

100

或男性体重(千克) = 身高(厘米) -

$$100 - \frac{\text{身高} - 150}{4}$$

女性体重(千克) = 身高(厘米) -

102

或女性体重(千克) = 身高(厘米) -

$$100 - \frac{\text{身高} - 150}{2}$$

2. 肥胖的标准 肥胖的标准是在没有水肿等因素的情况下,体重超过相应年龄、身高和性别标准的 10%。

此外也有其他标准,例如:

肥胖指数 = 身高(厘米) - 体重(千克)

分度:肥胖指数 ≥ 100 者不胖

肥胖指数为 90 左右者轻度肥胖

肥胖指数 ≤ 82 者为过度肥胖

比如：身高 170 厘米，体重 80 千克，肥胖指数为 90。

身高 156 厘米，体重 80 千克，肥胖指数为 76。

我们每个人都可以对自己的情况作出是否肥胖的判断。在到达肥胖之前，当然有一个逐渐增胖的过程，那么我们来看看人何以会发胖。

从肥胖群体来观察：女性易肥胖，中年易肥胖。

据有人统计女性与男性肥胖的比例约为 2 : 1；中年肥胖以 35 岁起至 55 岁止占大多数。在美国约有 500 多万人患肥胖症。德国有一份报告中指出：他们国家 55% 的妇女和 47% 的男子患有肥胖症。中国尚未见统计数字。人为什么会肥胖，据研究肥胖和下述因素有关：

1. 肥胖与遗传因素有关 肥胖的父母,他们的孩子发胖的可能性约有80%,父母一方肥胖者,子女肥胖的可能约为40%。有人统计1 556例双亲肥胖的子女,肥胖者达75%,而双亲正常者,其子女肥胖仅为23%。母亲肥胖,子女中像母亲者往往肥胖,父亲肥胖,子女中酷似父亲者往往肥胖。

从上述例子我们可以认识到,肥胖与遗传因素有密切关系。据研究认为,它是因控制脂肪细胞产生和生长的基因密码发生突变所致,具有高度肥胖倾向的人体内存在较大和较多的脂肪细胞,肥胖者的子女获得父母这部分的基因密码。因此父母均肥胖,子女获得这类遗传密码机会更多,如果父母仅一方肥胖,获得遗传的可能性就减少。还有人研究认

为这类通过遗传基因突变的脂肪组织中
出现更多的脂肪,而这类脂肪细胞只能
积存,不能转化为能量,并且这类大脂肪
细胞还会对抗胰岛素,诱致胰岛分泌更
多的胰岛素,于是食欲会更亢进,肝脏被
刺激合成更多的脂肪。

这种由遗传所致的肥胖倾向,往往
从儿童时期已见端倪。

2. 饮食过多是引起肥胖的另一个
原因 人们不加节制地过多进食,尤其
是摄取高脂肪食物,这是造成近年来中
国城市出现较多的小胖子的原因。

也许有人会问,并非人人吃得多了
都会发胖呀!

这是因为有些人他们大量进食以
后,不能对食物进行消化、吸收,产生热
量,而只能将食物转化为脂肪储存起来;

还有一些人体内可能缺少使脂肪转化为能量的酶。

食欲亢进者受人体下丘脑食物调节中枢的作用,或是精神因素的影响。

那些五花八门的现代食品,刺激孩子们的食欲兴奋,促使胰岛素的分泌而使他们大量进食,在大饱口福中肥胖起来。在生长发育过程中,脂肪细胞的数量不断增加,并达到一定数量后不再减少,当摄入过多热量后,脂肪细胞个体也不断扩大,肥胖也就不可避免。

有许多职业容易见胖子,例如体育赛场上的日本相扑运动员,手掌锅勺的厨师,肉摊上的挥刀卖肉师傅等等,究其原因还是与进食过多有关。

3. 体力活动不足是引起肥胖的第三个因素 对于那些进食多而活动少者

易致肥胖,如初为人母的产妇长期静静地躺在床上;慢性病或骨折患者被迫长期与床相伴;原来活动(运动)较多而突然大量减少活动的人们,肥胖常常在不知不觉中已经伴随着他,逐渐形成肥胖体形。

当然还有许多有关肥胖的理论。例如,有这样一种学说,据说是因为肥胖者体内缺少一种棕色脂肪及食物动力作用才致肥胖的。所谓棕色脂肪即是脂肪能源,可以消耗而产热,肥胖者则体内棕色脂肪较少,故脂肪消耗少,大部分贮存起来;食物动力作用即是正常体重者吃得多吃得多时,在消化、吸收和利用时产生热量也相对比肥胖者要多,故肥胖不起来等等。

我们所见到的肥胖者,脂肪分布以皮下、颈部、肩部、臀部、腹部、肾周围、肠

系膜、大网膜等处居多。且男女之间尚有明显不同，男性往往大腹便便，是以腹部脂肪堆积为主，女性以乳房，臀部和双腿更显突出。

肥胖有时可达到惊人的程度：

如近有一则报道，巴西圣保罗市 1 名 31 岁男子，1995 年 1 月的一天，夜间在一家酒馆喝得酩酊大醉，翌日清晨醉倒于路上，无人能搬动他，最后动用 8 名消防队员用了 5 个小时才把他抬到卡车上，因为他的体重有 410 千克。日本著名相扑英雄贵花田有 240 千克重。新加坡有一肥胖女士来中国相亲，一坐上旅馆的沙发就压塌而陷入，几个人才把她拉起来。

以上所说的还是属于生理的范畴，也可说是单纯性肥胖，即生理性肥胖。

下面谈谈某些疾病所致的肥胖,在某种病态状况下,肥胖便成了某种有害的症状。可以开列一系列与肥胖有关的疾病,如粘液性水肿,柯兴综合征,男性无睾症或类无睾症,下视丘及脑垂体病变,精神异常导致过度进食者,胰岛疾病等等。

此类继发性疾病的肥胖多以内分泌腺体功能异常为主要因素,肥胖也是此类疾病被发现的依据之一。

这类肥胖与上述所说的肥胖机理并不一致,疾病所致的这类肥胖与生理性肥胖明显不同,它总显示一种病态,要改善这类肥胖必须是治疗这类疾病,病因不除,肥胖难消。

虽然因疾病所致的肥胖不是我们本书要详述的内容,但是已经肥胖了,其饮