

Turn Off The Hunger Switch
关掉饥饿的开关

[美] 保罗·里瓦斯/著
by PAUL RIVAS

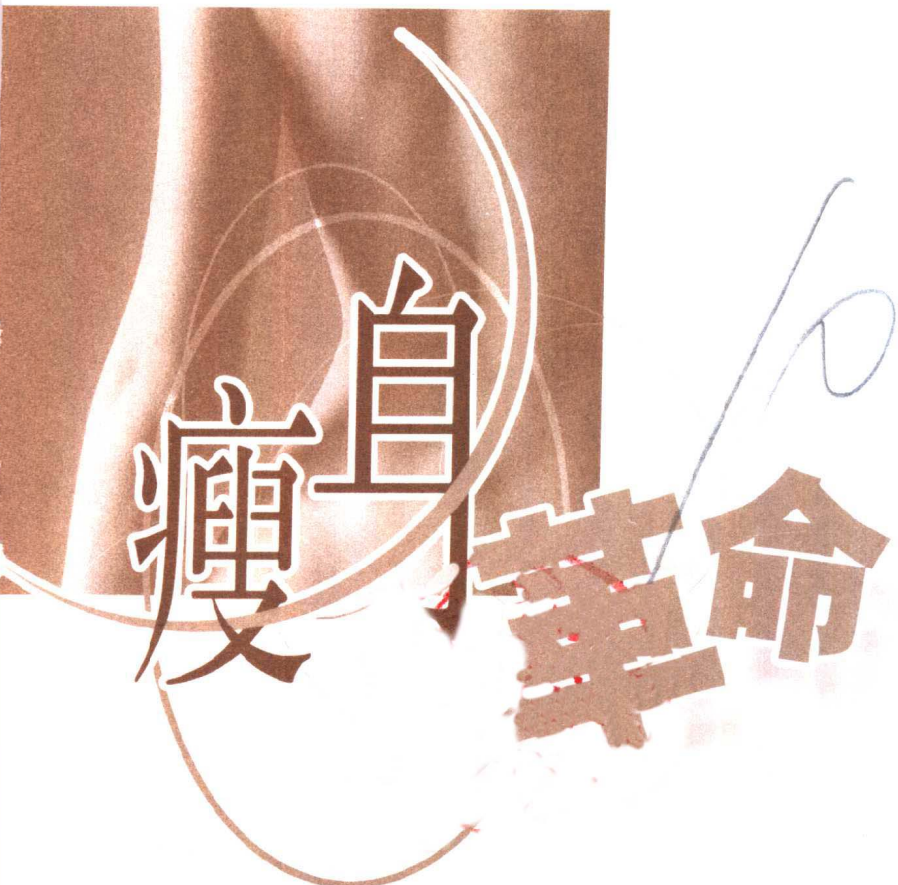
瘦身革命

LIFE

新世纪
生活译丛

新 华 出 版 社

关掉饥饿的开关



瘦身革命

图书在版编目 (CIP) 数据

瘦身革命: 关掉饥饿的开关/ (美) 里瓦斯著; 葛雪蕾译.
- 北京: 新华出版社, 2003.1

ISBN 7-5011-6033-3

I. 瘦... II. ①里...②葛... III. 减肥 - 方法 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第101372号

京权图字: 01-2002-4085号

TURN OFF THE HUNGER SWITCH

Original English language edition published
by Learning Network Direct, Inc.

Text Copyright © 2002 by Prentice Hall Press
Simplified Chinese translation copyright © 2003

by Xinhua Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字专有出版权属于新华出版社

瘦身革命: 关掉饥饿的开关

[美] 保罗·里瓦斯 著

葛雪蕾 译

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路8号 邮编: 100043)

新华出版社网址: <http://xhcbs.126.com>

中国新闻书店: (010)63072012

新华书店经销

北京华正印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 6印张 100千字

2003年2月第一版 2003年2月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-6033-3/R·77 定价: 16.00元



作者简介

保罗·里瓦斯，医学博士，毕业于马里兰大学医学院。作为一位经过委员会认证的内科和肥胖症治疗专家，他在过去八年里成功治疗了一万多名存在体重问题的患者。世界各地的患者前来向他求诊。他在医学期刊上发表关于肥胖症的临床论文，并且为法国巴黎的一家肥胖症诊所担任顾问。

提 请 注 意

肥胖是个严重的健康问题。在开始参加任何减肥计划之前，你都应该征求医生的意见。本书仅提供信息和参考，并不作为医疗指南。本书提供的信息旨在帮助读者就自身的健康状况作出明智决定，但绝对不能替代医生的亲自护理和专业医学治疗。同样，减肥药物和补充剂可能会产生严重的生理影响和副作用，必须在合格的专业人士的监督下服用，你应该向他报告自己出现的所有副作用。尤其值得注意的是，只有向医生咨询之后，才可以获取或服用本书中讨论的这些处方药。

前言

医生把体重过重的现象称为“肥胖症”。美国有 5800 多万人属于这一类别,而且人数还在不断增加。

大批资料充分证明了肥胖症造成的健康风险。正如《新英格兰医学杂志》在一篇评论文章中提到的那样:“在美国,肥胖症是仅次于吸烟的第二大可预防死亡原因。”肥胖症是心血管疾病(如高血压、血液胆固醇水平过高、冠状动脉疾病)的主要诱因。肥胖症还是罹患糖尿病和某些癌症的主要诱因。

许多消息灵通的社会公众已经了解了这些事实。他们不太了解的是,肥胖症与背部隐痛、关节痛和髌部骨折(尤其是老年人)之间存在着牢固联系。正如《新英格兰医学杂志》1995 年刊登的一项研究报告所说的那样,甚至不太严重的肥胖症也会增加早卒的危险。

细致的医学研究充分证明了减轻体重的好处。甚至只需减轻少量体重,血液中的胆固醇含量就会减少,血压开始恢复正常,血糖也会得到改善。

许多人(包括专业医务工作者)认为肥胖症是“意志力”疾病。这些人认为,体重超重的人只要控制食欲,就肯定能解决体重问题。实际情况是,尽管许多肥胖症患者付出了巨大的努力,但仍然无法控制自己的食欲,或者即使在控制食欲时也无法减

轻体重。人们把这一事实作为肥胖者缺乏瘦人的意志力的证据。科学和医学研究不支持这种把肥胖症概念化(把患病原因归咎于这种疾病的受害者)的做法。事实上,这种做法完全是错误的。

减轻体重的传统手段包括改变饮食、增加有氧运动和改变行为模式。不幸的是,这些手段对许多患者根本不奏效。从长期来看,它们似乎只对极少数人奏效。对这些患者而言,用减食欲制剂(帮助你减轻或控制体重的物质)加以治疗可能会有所帮助。

在本书中,保罗·里瓦斯博士借助专业知识和敏锐的洞察力探索了这一复杂的领域。根据自己治疗肥胖症的广泛临床经验、敏锐的临床直觉和对医学著作的广泛了解,里瓦斯博士把这个复杂问题变得浅显易懂。他为想要减轻体重的人提供了有益的实例和建议。

对于所有实施减肥计划的人,以及所有谋求进一步了解肥胖症、其病因和治疗方法的人,我都大力推荐他们阅读这本书。

理查德·罗思曼博士

介绍

我是肥胖症治疗专家，负责诊治那些难以控制体重的人。如今，我是个成功的肥胖症治疗专家。我的患者确实减轻了体重，而且能加以保持。但是，情况并非始终是如此。

如同大多数减肥医生一样，当我最初开始行医时，我马上就碰了壁。我在一所出色的医学院接受了标准医学培训，因此我向所有前来诊治的患者提供了我所掌握的标准医学建议：少吃，多锻炼。问题在于，我的建议毫无效果。大多数患者一点都没有变瘦，变瘦的也没有保持太长的时间。

后来，有一天，一位名叫罗伊·M的患者来到我的办公室。他做的一些事情永远改变了我的行医方式。

罗伊接受我的治疗已有数年，迫切想要设法控制体重，但似乎毫无进展。问题在于，他酷爱意大利食品。事实上，他的欲望如此强烈，以至当他面前摆着一碗诱人的通心粉时，他完全无法抗拒诱惑。最后，当我智穷计尽之后，我指责他是个糟糕的患者。他没有费劲去指出我作为医生的失败之处。他只是要我开一些能控制食欲的药。

如果你曾经找家庭医生（甚至肥胖症治疗专家）要过减肥药，你就知道会是怎么个情形了。你所得不到的恰恰就是药。你所得到的也许是严厉的眼神（如果你幸运的话，就是个善意

的眼神)和一本小册子。册子教你计算自己摄取的卡路里数,减少脂肪的摄入量,多做运动。你也许还会产生一种感觉,认为你的医生根本不把你的问题当回事。你和他的其他患者不同,那些患者才真的有病。

罗伊也遇到了这种情况。我告诉他,我根本不相信减肥药,而且行医10年以来根本没有开过这种药。

为什么没有?

直到最近,大多数减肥药还是都属于苯丙胺类药物。这些药物是有效的食欲抑制剂,但它们也很危险,能够成瘾。长期服用这些药物的人往往会变得焦躁不安。许多人出现了“颤抖”,也就是双手时常出现明显的抖动。失眠很常见,剂量过大可能会导致抑郁、精神病和死亡。我不会把这些药开给自己关心的人,而我是非常关心患者的。我当时没有意识到,在防治肥胖症的战斗中,科学已经发现了新的工具,其中许多是像药物一样有效的天然补充剂。

至于罗伊,出于某个古怪的原因,我深信他是为了意大利式小方饺而放弃自己的自尊和健康。我以为,如果要减轻体重,只需作出比较明智的选择,并且更好地控制自己,这样似乎并不困难。无论如何,我控制着自己的饮食习惯,不是吗?他面临的诱惑肯定不会比我更强烈。真是这样吗?

罗伊终于泄气并失去耐心了。他交给我迈克尔·温特劳布博士发表的一份报告的复印件。正是从那一刻起,我的思维方式发生了急剧变化,改变了罗伊的生活和我的患者们的生活,也许最重要的是,改变了我自己的生活。

在那以后的多年行医生涯中，我治疗了将近 1.2 万名体重过重的患者，成功率达到了将近 95%。所有这些患者都让我深刻地体会到一个事实，而这个事实也许有悖于你了解到的所有关于减肥的知识：节食和锻炼与减轻体重无关。

我知道这听起来不太可信，也知道它违背常识，但这是真的。你不必非要相信我的话，看看你周围的世界。

尽管节食书籍经常相互矛盾，但却是常年热销的畅销书。一本书建议摄取大量碳水化合物，另一本则建议摄取大量蛋白质，还有的书要你摄取大量脂肪。有些书宣称，只要平衡三餐的饮食，你就能如愿以偿。别的书则建议根据你的血型或季节改变饮食习惯。与此同时，我们花大价钱购买健身脚踏车和锻炼腹肌的运动器械，加入健身俱乐部。

不幸的是，尽管如此努力，我们似乎仍然没有减轻体重。几乎所有通过节食和运动减轻体重的人都会在五年内反弹。

在我本人的行医过程中，患者往往是在多年疲于锻炼并且限制饮食之后，仍然未能减轻多少体重，所以才会极为困惑和绝望地前来要求诊治。事实上，许多人恐惧地看到，在他们减少卡路里的摄入量之后，体重其实反而增加了。他们觉得软弱并失去了控制。

他们会说：“我出了什么问题？”“我应该采取什么样的节食方法？我应该进行多大强度的锻炼？”或者“也许我应该就此放弃，接受自己现在的样子。”

我的回答通常出乎他们的预料。其实，大多数人从未听到过这样的回答：你的饭量无关紧要，但你的食欲强烈与否十分重

要。控制体重的并不是你摄取多少食物,而是你在多大程度上渴望食物。你体内的脂肪最终之所以会增加,关键不在于牛排、巧克力和薯条,而在于你对它们的迷恋。

为什么?无法消除的饥饿感要求你的身体进入储存脂肪的状态。你的身体感觉到了饥饿的征候,于是就不再通过燃烧来“浪费”宝贵的卡路里,而是把它们储存了起来。

因此,我告诉我的患者,需要担心的不是吃掉巧克力,而是对那块巧克力有多么强烈的欲望。

是什么在控制你对食物的欲望和迷恋程度?它与你的饮食无关,它与你的父母有关;你的锻炼计划无关紧要,你的遗传基因才是关键。问题的解决不在于意志力、自我控制或强迫自己离开餐桌,重要的在于消除你的食欲,而你的食欲中心在你的大脑中。

一旦你这样做了,巧克力和甜食马上就会失去吸引力。只需吃上量不大的一餐,你就会感到饱足,一门心思想着食物和不由自主进食的现象消失了。减肥项目即时,显著,效果极佳。

所以,别再看那些减肥书籍,把健身器械扔到一边,学习如何关掉饥饿的开关。节食的日子结束了。

保罗·里瓦斯

目录

前 言	/ i
介 绍	/ iii
第一章 关于肥胖的概况	/ 1
第二章 寻找难以捉摸的脂肪储存开关	/ 13
第三章 从开关到开关板	/ 23
第四章 N- 类别：普遍型	/ 41
第五章 S- 类别：抑郁关联	/ 61
第六章 D- 类别：所有快乐的根源	/ 73
第七章 C- 类别：如果问题出在通心粉上	/ 81
第八章 猜猜什么不奏效	/ 89
第九章 不合作的医生	/105
第十章 把开关保持在“关”的位置	/113
第十一章 选择健康的饮食	/125
第十二章 为了良好的感觉而锻炼	/135
第十三章 我们的孩子和我们的父母	/145
第十四章 给男性的专门建议	/153
第十五章 寻常的问题和不寻常的答案	/163

第一章

关于肥胖的概况

脂肪对健康有害。你已经很清楚这一点。你在电视上看得到，在广播中听得到，在书籍、杂志和报纸里也读得到。你能想到的所有致命疾病似乎都与食用红肉、乳制品、调味酱和糕点有着某种关联。在世界各地，尽职尽责的卫生组织都建议多吃水果、谷物和蔬菜，少食用牛肉、牛奶、黄油和鸡蛋。

警告是明白无误的：吃下过多的脂肪，你就会生病，如果腰身过于肥胖，你同样也会生病。



你处在危险区中吗？

如果你的体重超重，你的健康就会受到严重威胁。过多的脂肪会葬送你。

多少是过多？

直到不久前，医生们还要通过观察你的体重来得出结论。如今，我们有了一种远为有效的识别肥胖的工具。我们称之为体质指数（BMI）。如果要确定你的 BMI，你就要做一点算术。用你的体重（磅）乘以 705，除以你的身高（英寸），然后再次除以你的身高（英寸）。

$\text{体重} \times 705 \div \text{身高（英寸）} \div \text{身高（英寸）} = \text{指数}$

你可以利用以下表格迅速找到自己的 BMI。

BMI

体重	身高					
	5'0"	5'3"	5'6"	5'9"	6'0"	6'3"
140 磅	27	25	23	21	19	18
150 磅	29	27	24	22	20	19
160 磅	31	28	26	24	22	20
170 磅	33	30	28	25	23	21
180 磅	35	32	29	27	25	23
190 磅	37	34	31	28	26	24
200 磅	39	36	32	30	27	25
210 磅	41	37	34	31	29	26
220 磅	43	39	36	33	30	28
230 磅	45	41	37	34	31	29
240 磅	47	43	39	36	33	30
250 磅	49	44	40	37	34	31

如果你的 BMI 在 25 到 27 之间，你就稍稍超重；如果在 27 到 30 之间，你就属于肥胖；如果超过 30，你就是严重肥胖了。

（1 英寸 = 25.4 毫米；1 磅 = 0.454 千克。编者注）

2 瘦身革命：关掉饥饿的开关

Turn Off The Hunger Switch

多少算是过多？如果我们瞄一眼镜子，大多数人不会发现任何问题。我们也许是“心宽体胖”，甚至有点“中年发福”，但我们告诉自己，我们并没有因此而胖到危险的地步。肥胖的人更像是马戏团里的那些胖女士。他们看上去活像卡斯·埃利奥特妈妈或者约翰·坎迪。这些都是由于体重过重而送了命的人。

肥胖症学家另有说法。他们了解数据资料。他们知道，许多说自己“胖得好看”或者“稍稍超重”的人可能会跌进肥胖的危险区——那的确是个十分危险的区域。

健康代价

如果处在这个危险区里，你患上糖尿病、心脏病、血管疾病、胆囊疾病、关节炎和高血压的可能性就比较大。你患上结肠癌的几率也比较高。

如果你是一位体重超重的男性，你患前列腺癌的可能性就比较大。如果你是一位体重超重的女性，你就要比瘦削的女性更小心防范卵巢癌和子宫癌。

体重超重的女性倒是有个好消息：与体重超重的男性相比，你们患心脏病的几率比较低。前提是：超重的大部分体重分布在你的腰以下，而不是腰际。不

过，你患上乳腺癌的几率达到了普通人的 1.5 倍。

如果你肥胖且有孕在身，形势变得甚至更为复杂——也更令人触目惊心。如果你的体重严重超重（BMI 在 27 - 30 之间），那么你生下的婴儿带有导致身体衰弱的生理缺陷的可能性就会增加一倍。如果你已经肥胖到了危险的地步（BMI 超过 30），那么这种可能性会增加三倍。两种最常见的缺陷是脊柱裂（可能导致孩子瘫痪）和无脑（大部分大脑缺失）。

出于某种研究人员尚不了解的原因，如果体重正常的妇女补充叶酸，就会降低生下带有这些缺陷的婴儿的风险，但体重超重的孕妇补充叶酸却毫无效果。

社会代价

随着你的体重增加，有关你的健康状况的统计数据也变得越来越糟糕。不过，健康还不是惟一的问题。体重明显超重的人还要与偏见、厌弃和嘲讽作斗争。

这令人难过，但确是事实：如果你疑心自己由于肥胖而错过了升职、就业或应邀参加晚会的机会，也许你是对的。

研究表明，大多数大学生宣称，他们宁愿与毒贩

子或小偷结婚，也不愿与一个胖子共度人生。六岁的孩子通常把胖孩子叫做“脏猪”、“骗子”、“说谎大王”、“丑八怪”和“笨蛋”。最令人惊异的是，甚至医生也经常说，体重超重的患者“意志薄弱、丑陋、怯懦”。

对此你该如何是好？有些人干脆决定，无论胖成什么样子，他们都会为自己感到骄傲。他们刻意不去减肥。从一定意义上讲，这很值得赞扬，但它只解决了自尊心的问题，却没有解决健康问题。不管你听到了哪些关于体重超重和身体健康的消息，锻炼都只能改善你的循环系统和心脏的健康状况。你罹患癌症、糖尿病和关节炎的风险仍然高到了危险的地步。

对我们大多数人而言，决定只能有一个：通过减肥来把握我们的生命和健康。

很简单。

简单？你是不是昏了头？

“如果减肥如此简单，为什么我所尝试的每种手段都只能奏效五分钟，然后体重就又开始反弹了？”

问得好。你尝试了所有的减肥项目或者市场上所有的减肥产品，而结果却都一塌糊涂——这种可能性