

美国最畅销的 DUMMIES 丛书

美国专家的
健康减肥意见!



健康减肥

DIETING FOR DUMMIES

[美] Jane Kirby 著

高军 译

宫齐 审校

- 
- ❖ 引导您完全掌控自己的体重
 - ❖ 让您安心享受“吃”的乐趣
 - ❖ 帮助您跨越影响体重的重重障碍

DUMMIES 系列

发行量

5000 万册



世界图书出版公司

美国最畅销的 **Dummies®** 丛书

健康减肥

[美] Jane Kirby 著

高军 译

宫齐 审校



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

健康减肥 / (美) 柯尔比著; 高军译. — 广州: 广东世界图书

出版公司, 1999.12

ISBN 7-5062-4433-0

I. 健... II. ①美...②高... III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(1999) 第56440号



TM DIETING For Dummies® by Jane Kirby

Original English language edition Copyright© 1998 by IDG Books Worldwide, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in any form. This edition published by original publisher, IDG Books Worldwide, Inc.

The IDG Books Worldwide logo is a trademark or registered trademark in the United States and/or other countries under exclusive license to IDG Books Worldwide, Inc., from International Data Group, Inc. For Dummies, Dummies Man and related trade dress are trademark or registered trademarks of IDG Books Worldwide, Inc. in the United States and/or other countries. Use by permission.

本书英文版由美国IDG Books Worldwide公司出版, IDG公司已将中文简体版版权独家授予广东世界图书出版公司。未经许可, 不得以任何形式和手段复制或抄袭本书内容, 侵权必究。

丛 书 名: 美国最畅销的Dummies®丛书

书 名: 健康减肥

著 者: [美] Jane Kirby

译 者: 高军

责任编辑: 梁旦

印 刷 者: 广东省韶关新华印刷厂

出版发行: 广东世界图书出版公司

广州市新港西路大江冲25号 邮政编码: 510300

发行部电话: 84451969

E-mail: gzwpcd@public1.guangzhou.gd.cn

经 销: 各地新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 16.75

版 次: 2000年2月第1版 2000年2月第1次印刷

印 数: 5000

书 号: ISBN 7-5062-4433-0/R·0013

版权贸易合同登记号: 19-1999-078

出版社注册号: 粤014

定 价: 26.00 元

译者序

随着生活水平的提高，我们已经进入一个远离饥饿的时代。生活节奏的加快使我们的生活方式也在悄悄地发生着变化，我们无须再为填饱肚子而发愁，因此饮食和健康的关系就变得越发重要了。当面对美味佳肴的时候你是否想过它对你的健康有什么样的影响？

我是一向不重视饮食结构的人，偶然看到了这本书，随手翻一翻，里面大量的图表给了我深刻的印象，于是马上添上自己相应的数字做了个测试，看看自己是否符合书中的健康标准。

有那么多的关于饮食和健康的书，为什么世界图书出版公司会选择翻译出版美国IDG公司的《健康减肥》这一本呢？它和别的书有什么不同的地方吗？

一般的节食书籍只注重节食的问题而很少涉及到健康的问题，而且很少阐述节食何以会使你的体重减轻，这使得人们节食的时候总是感到一头雾水，何以可以吃这个，而不可以吃那个？本书以食物金字塔为基础从人体所需的各种营养成分说起，使人们明白如何合理、科学地安排自己的饮食，使人既能吃得好又能保持标准、健康的身材。人们都知道肥胖会带来很多疾病，如心脏病、高血压、中风等等。但过度的节食也会给健康带来危害甚至会危及生命，很多人以瘦为美可全然没有想到那个瘦的标准是否适合自己，是否会对自己的健康产生威胁。

有很多人体重超标，但看上去一点也不臃肿，反而很健美，有些人实际的体重并不重可是看上去很臃肿，为什么呢？前者是肌肉多而后者是脂肪多。怎样使脂肪变成肌肉呢？办法就是科学的饮食加上适当的运动，本书详尽地介绍了如何合理地搭配饮食和运动，并且为那些上班族和不爱运动的人策划了切实可行又有趣的运动项目。

有时候我们吃了很多的东西可就是不饱，还想再吃，为什么呢？我们曾经试过各种各样的节食方法，当时见效了，可为什么又有反弹呢？本书为我们提供了答案。不要为了节食而错过了世界各地的美食，书中的介绍使你在享受美食的同时又能兼顾到健康。相信你看了本书以后会对健康节食比我有更深的了解。

译者

2000年1月

目 录

引言.....	1
您可以信任我们.....	1
关于本书.....	2
本书的结构.....	2
第一部分 健康的体重.....	3
第二部分 建立与食物的健康关系.....	3
第三部分 健康生活方式的规划.....	3
第四部分 购物、烹饪和下餐馆.....	3
第五部分 寻求外界的帮助.....	3
第六部分 有关“十个”.....	4
本书所用图标.....	4
下一步.....	4
第一部分 健康的体重.....	5
第一章 探求体重和健康之间的关联.....	7
超重对健康的威胁.....	7
搞清楚长在哪一部位的脂肪会影响健康.....	8
减肥是为了健康而不是为了外表.....	10
第二章 评估自己的体重.....	11
在浴室中称一称.....	11
“快速评估”的方法.....	12
体重图表.....	12
计算出您有多胖.....	13
水下测量.....	14
皮肤皱折的厚度.....	14
生物电阻抗法.....	15
体质指标.....	15
腰围.....	16
分析您的个人危险因素.....	18
综合数据情况.....	18

第三章 您命中注定就是要超重吗	20
您的体重会增加吗	20
年龄会影响您的体重	21
胖的儿童往往长成胖的成年人	21
是天生的还是后天的	22
调定点理论	22
不运动就不会减肥	23
零食失控	23
快餐=快肥	24
戒烟后的体重上升	24
药物导致的体重上升	25
针对女人的	25
战胜不利因素	26
第二部分 建立与食物的健康关系	27
第四章 卡路里基础知识	29
卡路里到底是什么呢	29
卡路里是从哪里来的	29
您摄入了多少卡路里	31
计算出您的身体需要多少卡路里	32
您的年龄	32
您的性别	32
您的新陈代谢	33
您的遗传模型	33
您的体形	33
您的活动量	34
综合数据	34
为减肥制定一个合理的热量标准	36
要减肥您需要减掉多少卡路里	37
20%原则	37
第五章 要懂得您同食物的关系	38
看看自己是不是由情绪驱动而吃东西的人	38
在您不饿的时候吃东西	39
渴望吃某种食物	39
总是把盘子里的东西吃光	40

用吃来代替工作.....	41
当您感到紧张、气愤、孤独或疲倦时吃东西.....	41
在别人面前饮食适度，一旦独饮独食时就放任.....	42
吃了感到不值或吃后内疚.....	43
调整您的态度.....	43
理想身材.....	43
您对您身体的印象准确吗.....	46
第六章 克服饮食过量.....	48
饿是怎么产生的.....	48
大脑.....	48
缩胆囊素：控制食欲的化学物质.....	50
节食是如何使您饥饿的.....	50
您可以找回您自然的饥饿感.....	51
您称它为节食，您的身体称它为挨饿.....	54
第七章 饮食紊乱：减肥过分导致的紊乱.....	56
饮食紊乱的诸方面.....	58
厌食症.....	59
贪食症.....	60
嗜食症.....	61
谁会是饮食紊乱者.....	62
成为饮食紊乱者的诱因.....	62
心理因素.....	63
生理因素.....	63
家庭因素.....	64
社会因素.....	64
饮食紊乱的医学上的后果.....	64
与饮食紊乱相关的心理问题.....	66
饮食紊乱的治疗.....	66
厌食症.....	67
贪食症.....	67
嗜食症.....	67
如果您认识的某人有饮食紊乱该怎么办.....	67
第八章 如果您的孩子超重了怎么办.....	69
为什么孩子会超重.....	69

是后天的还是先天的.....	69
运动是关键.....	70
当今食物的倾向和它们对孩子的体重的影响.....	71
确定您的孩子是不是超重.....	72
如果您的孩子是超重的.....	75
培养一个积极的身体形象.....	76
鼓励体育运动.....	76
爱护孩子的身体.....	77
经常问到的问题.....	78
当我孩子的同学奚落他的体形时我该怎么办.....	78
如果我的孩子拒绝吃蔬菜我该怎么办.....	79
怎样才能阻止孩子用健康的午餐做交易换棒棒糖.....	79
孩子们可以在车里吃一些低热量和有益健康的零食吗.....	80
不吃早餐有什么不好.....	80
吃多少快餐就算超量.....	81

第三部分 规划健康的生活方式..... 83

第九章 为了健康而吃：美国人的饮食指南..... 85

吃多种食物.....	86
用体育运动来抵消您所吃的东西——维持或改善您的体重.....	86
选择大量的谷类制品、蔬菜和水果.....	87
准备一份富含纤维素的果汁.....	87
用纤维素填充.....	88
吃更多的植物食物的其他理由.....	89
选择低脂肪、低饱和脂肪酸和低胆固醇的食物.....	89
选择低饱和脂肪酸的饮食.....	90
当您吃脂肪食物时，选择不饱和脂肪.....	91
选择低胆固醇的食物.....	91
防止脂肪过剩的窍门.....	92
选择糖分适度的饮食.....	93
选择盐和钠适度的饮食.....	94
钠和体重增加的关系.....	94
钠和高血压的关系.....	94
适度地消耗钠.....	95
如果您饮用酒精饮料，那么要适量.....	95

第十章 把健康的饮食指南用在实际生活中	97
饮食指南金字塔	97
要搞清楚一份食物是由什么构成的	99
在食物组中寻找	101
最底层：粮食（6-11份）	101
第二层：水果和蔬菜	102
第三层：肉食及动物制品	107
最小的一层：脂肪、油和糖	109
素食者的金字塔	110
减肥者的金字塔	112
计划您的每一餐	113
规划您的饮食	115
第十一章 关于味道：使用脂肪的替代品和人造糖	117
为什么您只吃无脂食物可体重还是会增加	117
在您吃的食物中脂肪替代品所扮演的角色	119
脂肪的替代品管用吗	119
有哪些形式的脂肪替代物呢	120
有营养的人造糖和没有营养的人造糖在饮食中的角色	122
有营养的人造糖	122
没有营养的人造糖	122
为什么没有必要剥夺您自己吃“真品”的权利	124
第十二章 积极运动	125
为什么运动对减肥是重要的	125
运动使您吃得少	126
运动会加大热量的燃烧量	126
运动可以防止肌肉萎缩	126
运动可以提高您的自信心	126
活泼好动的人更容易减轻并保持体重	127
运动量多大才够	127
怎样开始运动	127
写运动日志	128
尽情燃烧（热量）吧	130
力量训练	132
十个站不住脚的不运动的借口（以及解决办法）	132
合理的饮食可以增进运动的效果	134

做个早起的人.....	134
午餐时间或是工作后的运动.....	134
周末斗士.....	135

第十三章 保持健康的生活方式..... 136

保持健康的体重.....	136
要现实一点.....	137
要有冒险精神.....	137
要有灵活性.....	138
要明智.....	138
要积极.....	138
从失败者那里吸取一些教训.....	139
努力，再努力.....	139
体重反弹.....	140
解决问题.....	140
活动.....	141
寻找帮助.....	141

第四部分 购物、烹饪和下餐馆..... 143

第十四章 在小食品店选购有益健康的食品..... 145

做一个健康食物表.....	145
明智地买东西的窍门.....	146
节食者怎样阅读食物标签.....	147
包装的一份不等于一个人的份量.....	148
走在食品架间要理智选购.....	149
面包、谷物、米和面粉.....	149
水果和蔬菜.....	150
奶制品.....	151
肉、家禽、鱼、干豆、鸡蛋和干果.....	151
脂肪、油脂和糖.....	153

第十五章 厨房的配备和厨房的使用..... 154

找到合适的装备.....	154
健康的烹调技巧和健康的替代品.....	156
清点您的橱柜、冰箱和冷藏箱.....	158
在架子上.....	159
在冰箱和冷藏箱里.....	160

第十六章 外出吃饭时也要吃得健康	161
对菜单要有敏锐的鉴别力	162
减肥者的饭店之旅	163
中国餐馆	164
熟食店和三明治店	164
快餐	165
法国菜	166
印度菜	167
意大利菜	168
日本菜	169
墨西哥菜	169
比萨饼	170
泰国菜	171
航空食品	172
第五部分 寻求外界的帮助	175
第十七章 寻求减肥专家的帮助	177
谁是减肥专家	177
注册营养师	178
注册营养技师	179
运动生理学家	179
医师	180
专业人士可以帮您做些什么	180
评估您的状态	180
制定计划	181
后续访问	182
第十八章 使用药物治疗来控制体重	183
现在的减肥药功效如何	184
开处方减肥药适合您吗	184
使用处方药	185
Orlistat (商品名Xenical)	186
Sibutramine (商品名Meridia)	186
另外的一些抑制食欲的药物	186
抗抑郁药物	187
服用非处方(OTC)药物	188

健康减肥

5-羟色氨酸 (5-HTP)	188
甲基吡啶铬.....	188
麻黄素.....	188
巴西可可.....	189
苯丙醇胺.....	189
金丝桃.....	189
丙酮酸.....	190
番泻叶.....	190
第十九章 参加减肥计划	191
参加减肥计划之前要问的问题.....	191
自助计划.....	192
嗜食者互诫协会(OA)	192
Tops俱乐部.....	193
商业减肥计划.....	193
减肥研讨会.....	194
Jenny Craig公司.....	194
儿童减肥计划.....	195
家庭式减肥计划.....	196
体重监督计划.....	197
临床/医疗监督计划.....	198
健康管理服务处(HMR)	198
医生监督低卡减肥计划(MEDIFAST).....	199
新趋向.....	200
医生监管的最佳饮食减肥计划(OPTIFAST).....	201
哪一计划适合您.....	202
第二十章 从虚构的事实中辨别真相：节食时尚和饮食	204
评价最普遍的时尚饮食方法.....	205
特殊食物减肥法.....	205
高蛋白质、低热量的饮食法.....	208
高纤维素、低热量的饮食法.....	212
流质食物法.....	213
禁食.....	214
谈谈这些减肥的技巧、小玩意和其他把戏.....	214
壳聚糖.....	214
吸味器.....	214

螺旋藻.....	214
第六部分 有关“十个”	217
第二十一章 十大饮食秘诀.....	219
深夜进食一定会使体重增加.....	219
通过减少进食的热卡，您可以创造减轻体重的.....	219
永不要吃第二份.....	219
不要屈服于食欲：食欲是您想象出来的.....	220
不吃零食小餐.....	220
吃早餐使您整天都饿.....	220
要减肥，做个素食者.....	221
禁食数日令您迅速减磅，并使您的胃口变小.....	221
只要是无脂的，您可以想吃多少就吃多少.....	221
第二十二章 十种减掉卡路里的方法.....	222
注意食物标签上的营养细则.....	222
限制酒精的量.....	222
换用小的食物容器.....	223
要儿童装，不要超级装.....	223
在厨房盛饭，在客厅吃.....	223
慢点吃.....	223
把食物摆在盘子里吃.....	224
用植物性的食物填饱肚子.....	224
换成低脂的奶制品.....	224
牢记那些没有闪闪油光的食品对您更有益.....	224
烹调肉的好方法.....	225
第二十三章 健康生活十大法则.....	226
每天至少吃3份蔬菜和2份水果.....	226
每天至少吃3份纯谷类食物.....	227
每星期至少吃4份黄豆、兵豆或豌豆.....	227
一天吃3个主餐和2-3个份量少的加餐.....	227
吃早餐.....	227
限制软饮料的量.....	227
喝水.....	228
每天限定咖啡因的量为2份或更少.....	228
限制咸的食物.....	228

限制您吃的饱和脂肪的量.....	229
第二十四章 十多种主餐食谱.....	230
巧妙地使用热卡来计划您的菜肴.....	230
开胃菜、零食和调味汁.....	231
主菜和几个配菜.....	234
甜点.....	247

引言

减肥节食的书籍在我们这个世界随处可见，还需要再来一本吗？尤为重要的是您是否需要一本新的？那些汗牛充栋的节食书无不允诺其减肥效果，可是您手里的这一本却不做这类承诺。尽管那些书说一旦知晓它们的秘密，减肥和保持战果就会轻而易举，然而我们却要向您戳穿一个秘密：只吃西柚不吃而食的减肥捷径行不通，因此您才需要手中的这本书。我们不讲那些时髦的快速减肥法，我们着眼于让您逐步学会吃得均衡而健康，学会保持一生的运动习惯。

我们再向您揭示一个它们不会说的秘密：您一旦了解运动和食物如何调节体重的道理，减轻体重，并保持下去就不必依靠西柚了，除非您喜欢吃。我们深信知识就是力量：选择的力量就是减肥的力量。这就是本书的宗旨。

您可以信任我们

我们了解如何减轻体重。请看：

美国营养协会是世界上最大的食物和营养专家的组织，拥有约7万名会员。换句话说，您可以从我们这里获得现有的最科学的食物与营养方面的信息。

有关食物、营养，尤其是节食的铺天盖地的信息往往互相矛盾，令人困惑，这一点我们深知。在日常的食物选择上，您听到和读到的营养信息令您无所适从。

我们的会员具有广泛而深厚的教育背景，我们能在食品、营养、烹饪、生理、生化、解剖、心理等专业领域运用自己的知识，以清晰而直截了当的方式，把营养推荐变成切实可行的，清晰而直截了当的忠告。

虽然我们无法给您提供一种魔法，让您即刻融化掉多余的体重，可是我们能够为您提供切实可行，并能保持一生的减轻体重和进行运动的计划。自从1917年以来，我们就一直在服务于大众，致力于倡导优化营养和健康生活。我们强调饮食要多样化、均衡、有节制，同时要美味。

珍·克比是注册营养师，美国营养协会会员。她担任《魅力》杂志营养栏目编辑15年之久，还担任过《吃得好》杂志的编辑。这些年来，她的人物专访对象包括奥尼施医生、西尔思医生、普里提金医生和阿特金思医生。她披露曾试过这些人和其他人的节食计划。珍说：“人们提出的节食计划我都试过。12岁

我就开始了第一个节食计划。60年代的减肥饮料我喝过，大学就读期间几乎得了厌食症，我的体重曾经减到98磅（我身高5英尺5）。生了儿子以后我曾一度达到160磅重。在这45年中，我体重增增减减的总数达到250磅之多，其中反复减肥达30年之久。但自从我儿子6年前断奶以来，我没有再减过肥。”

“目前我体重130磅。我知道自己不可能再恢复到118磅（我曾经一度认为那是使我显得更加聪明、美丽、富有和幸福的体重）。我不再饿着自己、不再迷恋于热量的计算，不再苛责自己减肥的失败。但是我的胆固醇水平却维持在200以下，而且我的高密度脂蛋白（那是有益身体的胆固醇）水平使我极少可能患心脏病。我不是想吃什么就吃什么，也不是什么时候想吃就马上吃（我对进食很在意）。我每天至少散步1小时。我不再相信所谓理想的体重是合理的、可以达到的目标，我现在的目标是感觉好因而看起来也好。每当我读到新的研究与我从自身经历学到的教训相吻合时，我就感到非常的惬意。”

关于本书

我们作为食物和营养专家的经验（以及我们自己以往的减肥经历），说明成功减肥的关键既不需要奇迹和坚忍不拔的毅力，也不需要圣人般的道德操守和决心，减肥远没有这么复杂。

我们的经验包括以下几条：

- ✔ 吃得健康以及达到并保持健康的体重不应该是置人于死地的计划。
- ✔ 健康意味着达到可以实现的合理的体重而不是磅秤上的神奇数字。
- ✔ 减肥的关键是在您的饮食中增加健康的谷物、水果和蔬菜，不是发誓一辈子不吃您喜欢的食物。
- ✔ 减肥意味着减少热卡的摄入量 and 多做运动，减肥不是让您挨饿。

如果减肥依靠什么诀窍、难以执行的食谱限制或是鼓励快速减肥，那么体重反弹几乎不可避免，而且比减肥前还要多增几磅。这不仅令人沮丧，而且有损健康。我们不想让您在减肥食谱上反反复复，我们希望您能找到健康的生活方式以便达到您的最佳体重，并永远保持。本书所提供的就是这种合乎理性的减肥计划。

本书的结构

本书共有六部分、二十四章，按内容分类，所以您不一定从头读起，当然从头读是最好不过了。如果愿意，您也可以直接到有关章节找到所需的信息。

第一部分 健康的体重

请您注意：我们这一部分的名称不是“理想体重”。这一部分讲健康体重的定义和您如何确定自己的健康体重。有一章综述超重对健康的危害、有一章讲发胖的原因（不只是因为吃多了蛋糕！）。还讲了过胖和超重的细微差别，两者有区别，了解这一区别很重要。还有有关您的体重以及脂肪所在的位置是否对您的健康构成危险。

第二部分 建立与食物的健康关系

如果您不了解最初您是怎样超重的，那么要想减肥之后不反弹就很困难。因此这一部分包括了有关热卡的信息、定义和来源，如何计算减肥，以及保持减肥成果时身体所需的热卡量。这一部分还帮助你确定自己为什么会有某种摄食方式。个人偏爱、情感、激素以及文化都会影响你的摄食风格。一旦懂得了是什么使你胃口大开，你就能较好地克服过量进食。

此外，你还能找到肥胖儿童的饮食指南以及确定和克服饮食异常症的方法。

第三部分 健康生活方式的规划

这一部分告诉你如何达到并保持合理的体重，而又不必牺牲您的口福。所谓健康的生活方式，就是把您听到和读到的饮食和营养的忠告付诸行动。您会了解到如何把科学的营养和减肥推荐变成切实可行的忠告，还有运动在减肥和创造健康的身体环境中的重要作用。

第四部分 购物、烹饪和下餐馆

这一部分告诉您如何在菜市场 and 食杂店选购食品，以及如何量力而行地选购炊具，以方便您的低卡烹饪。您打算外出用餐时，请先阅读这一部分的推荐。

第五部分 寻求外界的帮助

第五部分讲的是您怎样寻求可信赖的减肥专家的帮助。药物减肥现在已经成为减肥治疗的一部分，所以您在采取措施之前应该充分知情，无论是医生处方还是植物疗法，还是使用无须处方的药物，您都要阅读这里所提供的信息。现在平均每30秒钟就有一个江湖骗子出世，每分钟都有轻信者上当受骗，阅读这一部分可以使您了解昙花一现的减肥时尚的真相，以免落入陷阱。