

健康营养食谱丛书

减肥

健美



赖淑华 钟志耕 文喜军 宁晓 编著

广东经济出版社

营养食谱



·健康营养食谱丛书·

减肥健美营养食谱

赖淑华 钟志耕 编著
文喜军 宁 晓

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

减肥健美营养食谱/赖淑华, 钟志耕, 文喜军, 宁晓编
著. —广州: 广东经济出版社, 2001.9

(健康营养食谱丛书)

ISBN 7-80677-026-7

I. 减… II. ①赖…②钟…③文…④宁… III. 减肥—
食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 059040 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	广东科普印刷厂 (广州市广花四路棠新西街 69 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	14.5
字数	310 000 字
版次	2001 年 9 月第 1 版
印次	2001 年 9 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80677-026-7 / TS·35
定价	23.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

销售热线: 发行部 [020] 83794694 83790316 邮政编码: 510100

(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

·版权所有 翻印必究·

为了您的健康(总序)

健康,无疑是每一个人的最大心愿。无论种族、贫富、男女老幼,人人都企盼身体健康。

我们都知道,人的生命过程,时刻都离不开营养素的供应。合理的营养素供给是生长发育良好和保持身体健康的重要前提,而合理的膳食则是保证健康所需营养素摄入的基本条件。也就是说,膳食营养是关系到人们身体健康和日常生活的一件大事。针对我国国民的日常膳食和营养状况,中国营养学会于1988年修订公布了《推荐的每日膳食中营养素供应量表》,并于1989年通过了《我国的膳食指南》,旨在为提高全民族的健康水平给予科学的膳食指导。

近年来,随着人们生活水平的日益提高,各种营养食谱丛书相继出版,林林总总,令人目不暇接,满足了人们对膳食营养知识的需求。总体来看,此类书籍大多质量不错,对普及营养学知识起到了一定的促进作用,但也不可否认,有部分营养食谱书籍粗制滥造,把一般的菜谱拿来作营养食谱推荐给读者,完全失去了指导意义,甚至产生了负面效果。此外,此类书籍大多只举了食谱,而对健康知识少有涉及,让人读了知其然而不知其所以然,使人感到略有不足。

这套《健康营养食谱丛书》正是为了弥补上述不足而组织

有关人员编写的。本丛书以各种人体的生理特点、健康指标为经,以营养食谱为纬,阐述了健康与营养的关系和机理,并根据每日膳食营养供应量推荐标准,列举了各色营养食谱。因而本丛书最大的特点是健康知识和营养知识兼具,既有通俗易懂的理论知识,也有可供操作的实用价值。如果读者能参照本书所提供的原则和食谱身体力行的话,则可达到营养均衡,收到预期效果。

编 者

2000年5月

目 录

为了您的健康(总序)

一、肥胖及其机理	(1)
1. 什么是肥胖	(3)
○什么样的人才是肥胖	(3)
○人在哪些时期容易发胖	(4)
○正常人的体重标准是什么	(5)
○除用体重外,还有什么方法判断肥胖	(6)
○什么是单纯性肥胖症	(7)
○什么叫继发性肥胖	(7)
○怎样识别婴幼儿的异常肥胖	(8)
○如何正确区分青春期正常发育与肥胖	(9)
2. 什么是肥胖病	(11)
○什么是超重,何为肥胖病	(11)
○肥胖病的诊断标准是什么	(12)
○怎样判断肥胖病的严重程度	(12)
○正常人体脂肪比重是多少,含量有多少	(13)
○肥胖病人应做哪些检查	(14)
○肥胖病的种类有哪些	(15)
3. 肥胖的原因	(17)
○肥胖会遗传吗	(17)
○导致肥胖病的常见原因有哪些	(18)

- 肥胖与饮食有什么关系 (19)
- 进食热量多的食物会引起肥胖吗 (20)
- 肥胖时人体的脂肪都贮存在哪儿 (20)
- 少吃或不吃含脂肪的食物就可以避免发胖吗
..... (21)
- 经常进食高热量食物的牧民为什么肥胖发生率
不高 (22)
- 吃“山珍海味”就会发胖吗 (22)
- 多饮酒会导致肥胖吗 (23)
- 脂肪细胞发生什么变化才引起肥胖 (24)
- 低能量代谢率是肥胖的原因吗 (24)
- 社会环境因素会引起肥胖病吗 (25)
- 小儿肥胖的原因有哪些 (26)

二、肥胖与疾病 (29)

1. 肥胖的危害 (31)

- 肥胖对寿命有影响吗 (31)
- 小儿肥胖有哪些危害 (32)
- 妇女肥胖对身体有哪些危害 (32)
- 妊娠期肥胖有什么危害 (33)
- 老年肥胖的危害 (34)

2. 肥胖与各种疾病 (36)

- 肥胖与高血压有什么关系 (36)
- 肥胖对心脏有什么影响 (37)
- 肥胖与糖尿病有什么关系 (38)
- 肥胖与高脂血症有什么关系 (39)
- 肥胖与脂肪肝有什么关系 (39)

○肥胖病人为什么易患胆结石症	(40)
○肥胖对大脑功能有什么影响	(41)
○肥胖与痛风有什么关系	(42)
○肥胖会引起关节疾病吗	(42)
○肥胖对生长发育有影响吗	(43)
○肥胖会引起性功能减退吗	(44)
○肥胖会引起男性不育吗	(45)
○肥胖会引起恶性肿瘤吗	(45)
○脂肪分布与疾病有何关系	(46)
○甲状腺功能与肥胖有什么关系	(47)
三、肥胖病的诊断与预防	(49)
1. 肥胖病的先兆	(51)
○肥胖有哪些信号	(51)
○过度肥胖的病人为什么会出现呼吸困难	(52)
○肥胖病人的胃肠道功能有何变化	(53)
○肥胖病人的血液系统有何改变	(53)
○肥胖病人为什么常伴有下肢浮肿	(54)
○为什么胖人既怕冷又怕热	(54)
2. 肥胖病的预防	(56)
○什么是预防肥胖的“五要素”	(56)
○如何预防儿童期肥胖	(57)
○如何防止青春期肥胖	(59)
○孕妇如何预防发胖	(59)
○产后如何预防肥胖	(60)
○更年期如何防止发胖	(61)

四、各种肥胖人群的调护与饮食	(63)
1. 儿童生理变化的特点	(65)
○儿童体重的变化有何特点	(65)
○儿童肥胖有哪些特点	(66)
○儿童肥胖的发生率是多少	(67)
○怎样判断儿童肥胖的程度	(68)
○儿童肥胖应做哪些检查	(68)
○儿童肥胖常合并哪些疾病	(69)
2. 儿童肥胖的调护与饮食	(70)
○儿童减肥饮食应遵循哪些原则	(70)
○儿童减肥怎样进行饮食调理	(71)
○儿童肥胖节食好吗	(72)
○不节食而又能控制肥胖的措施有哪些	(73)
○儿童肥胖就是不吃油质吗	(73)
○儿童减肥就是要少喝水吗	(74)
○儿童减肥光吃减肥食品好吗	(74)
○儿童肥胖光吃素食有哪些危害	(74)
○儿童减肥固定吃饭时间对吗	(75)
○儿童肥胖为什么不宜常吃黄瓜	(75)
○儿童肥胖常吃冬瓜好吗	(76)
○控制儿童肥胖的方针策略是什么	(76)
○如何预防儿童肥胖的发生	(76)
○预防儿童肥胖家长应做些什么	(77)
3. 女性形体变化的特点	(78)
○女性体形的生理变化特点如何	(78)
○女性肥胖常合并哪些疾病	(79)

○女性肥胖应做哪些检查	(80)
○女性肥胖为什么要测定腹部脂肪的厚度	(81)
○避孕药与肥胖有关吗	(82)
○肥胖女性手术时应注意什么	(82)
○肥胖女性应如何选择减肥药物	(83)
○肥胖女性月经期能否服用减肥药品	(84)
○肥胖女性使用中药时应注意什么	(84)
○肥胖女性进行脂肪剖吸术时应注意什么	(85)
○肥胖女性不孕症的治疗方法有哪些	(85)
○肥胖女性的心理调整方法有哪些	(86)
○如何指导肥胖女性进行减肥治疗	(87)
○女性肥胖如何预防	(87)
○女性肥胖有哪些类型	(88)
4. 女性肥胖的调护与饮食	(90)
○肥胖女性怀孕时应注意什么	(90)
○肥胖女性如何选择减肥食品	(91)
○肥胖女性常吃素食好吗	(92)
○肥胖女性不吃油质食品好吗	(92)
5. 老年肥胖的特征	(94)
○何为老年肥胖	(94)
○老年肥胖有哪些特征	(94)
○老年肥胖宜做哪些检查	(95)
○老年肥胖的药膳疗法有哪些	(96)
○老年肥胖宜选用哪些茶叶	(97)
○老年减肥常吃冬瓜好吗	(97)
○常吃兔肉对肥胖人有什么好处吗	(98)

6. 老年肥胖的调护与饮食	(99)
○老年肥胖的减肥方法应如何选择	(99)
○老年肥胖中应注意的问题有哪些	(100)
○老年肥胖的饮食疗法有哪些	(100)
○老年肥胖者如何节制饮食	(101)
○老年肥胖如何预防	(101)
7. 肥胖病合并症的调护与饮食	(103)
○肥胖合并慢性支气管炎时,宜服哪些饮食 ...	(103)
○肥胖合并肺心病时,应怎样调整饮食	(104)
○肥胖合并睡眠—呼吸暂停综合症时,应怎样选择 减肥食品	(105)
○肥胖合并高脂血症,应怎样选择饮食	(105)
○肥胖合并高脂血症的简便药茶疗法有哪些	(106)
○肥胖合并高血压病怎样选择饮食治疗	(107)
○肥胖合并冠心病的饮食选择有哪些	(107)
○肥胖合并糖尿病怎样选择食疗	(108)
○肥胖合并脂肪肝有哪些饮食要求	(108)
○肥胖合并肾脏疾病有哪些饮食要求	(108)
○肥胖合并便秘应选择什么样的饮食	(109)
○肥胖合并肛肠疾病时,饮食上应注意什么 ...	(109)
○肥胖合并柯兴氏综合症有哪些饮食要求	(110)
○脑部疾病引起的肥胖,饮食减肥有效吗	(110)
○对遗传性肥胖应如何调整饮食	(110)
五、肥胖病的饮食疗法	(113)
1. 减肥与食疗	(115)

○节食减肥要注意哪些问题	(115)
○节食减肥需要准备什么物品	(116)
○肥胖者如何进行节食减肥	(117)
○肥胖者如何选择食物品种	(118)
○减肥要不要限制饮水	(119)
○饮食减肥应注意的几个问题	(120)
2. 饮食减肥的主要方法	(124)
○何谓纤维饮食法	(124)
○什么是进餐时差减肥法	(125)
○什么是分食减肥法	(125)
○为什么细嚼慢咽可以减肥	(126)
○什么是一日两餐减肥法	(127)
○什么是低脂、无脂饮食减肥法	(128)
○什么是禁食、半饥饿减肥法	(129)
○什么是抗肾结石减肥饮食	(130)
○“胖墩”该如何节食减肥	(131)
○节食过程中如何获得满腹感	(132)
○什么是“减重停滞期”	(133)
○怎样实施自我控制减肥法	(134)
3. 营养与减肥	(135)
○不吃饭能减肥吗	(135)
○光吃瘦肉减肥好不好	(136)
○不吃肉的减肥方法好吗	(137)
○为何单靠节食不能减肥	(138)
○节食减肥应如何避免副作用	(138)
○饮食减肥应注意的问题有哪些	(140)

○慢食能够帮助减肥吗	(140)
○什么是低热量疗法	(141)
○为什么节食减肥一定要在医生的指导下进行	(147)
○为什么节食不当会闭经	(147)
六、减肥健美的饮食调理	(149)
1. 减肥与配餐	(151)
○正常人每天需要多少热量	(151)
○如何给肥胖人配餐	(152)
○不吃早饭能减肥吗	(153)
○少吃饭而多吃零食能减肥吗	(154)
○蔬菜为何能帮助减肥	(154)
○为什么说冬瓜是减肥妙品	(155)
○为什么说黄瓜有减肥功效	(156)
○食醋是减肥的好方法吗	(156)
○为什么饮茶可减肥轻身	(156)
○分食有助于减肥吗	(158)
2. 减肥的饮食调理	(159)
○饮茶与减肥有何关系	(159)
○减肥不吃糖对吗	(159)
○怎样选择减肥食品	(160)
○改变饮食嗜好能够帮助减肥吗	(161)
○吃夜宵会使人发胖吗	(162)
○哪些肥胖病人不宜多喝啤酒	(162)
○怎样指导肥胖病人选择减肥茶叶	(162)
○常用减肥食谱有哪些	(163)

七、主要减肥健美食品	(167)
1. 粮食类	(169)
○玉蜀黍	(169)
○山芋	(169)
○赤小豆	(170)
○薏苡仁	(170)
○绿豆	(170)
○黄豆	(171)
○向日葵子	(171)
2. 水产类	(172)
○海带	(172)
○淡菜	(172)
○发菜	(172)
○牡蛎肉	(173)
○紫菜	(173)
3. 水果类	(174)
○无花果	(174)
○梨	(174)
○樱桃	(175)
○柿子	(175)
○西瓜	(175)
○山楂	(176)
○苹果	(176)
○柠檬	(177)
○菠萝	(177)

○橘子	(177)
○香蕉	(178)
4. 蔬菜类	(179)
○冬瓜	(179)
○金瓜	(179)
○竹笋	(180)
○辣椒	(180)
○藕	(180)
○红白萝卜	(181)
○韭菜	(181)
○冻豆腐	(182)
○大蒜	(182)
○黄瓜	(183)
○菠菜	(183)
○豌豆苗	(183)
○番茄	(184)
○小白菜(青菜)	(184)
○洋葱	(184)
5. 禽蛋类	(186)
○鸡蛋白	(186)
○鸽肉	(186)
6. 减肥茶	(187)
○山楂茶	(187)
○健美减肥茶	(187)
○荷叶茶	(187)
○减肥茶	(188)

○葛花橘皮茶	(188)
○槐茶	(188)
○玉米须茶	(189)
○茼菊减肥茶	(189)
○桂花茶	(189)
7. 减肥粥	(190)
○薏米粥	(190)
○冬瓜粥	(190)
○荷叶粥	(191)
○赤豆粥	(191)
○海带粥	(191)
○荆芥粥	(192)
○青豆粥	(192)
○车前叶粥	(192)
○梅花粥	(193)
○豆蔻粥	(193)
○槟榔粥	(193)
○甘松粥	(193)
○豆浆粥	(194)
8. 减肥点心	(195)
○丁香饼子	(195)
○柏子仁菊花丸	(195)
○白术丸	(195)
○消饥减肥丸	(196)
○麻腻饼子	(196)
○玉竹猪心	(196)

○山楂元宵	(197)
9. 减肥饮料	(199)
○荷叶饮	(199)
○香橙汤	(199)
○罗布麻饮	(199)
○双花饮	(200)
○减肥汤	(200)
10. 减肥酒	(201)
○莲藕减肥酒	(201)
○葛蒲酒	(201)
○枸杞酒	(201)
○白术酒	(202)
○山药酒	(202)
○菊花酒	(202)
八、减肥低脂营养食谱	(203)
1. 菜肴类	(205)
○烩双菇	(205)
○鸡片烩蚕豆	(205)
○温泉蛋	(206)
○红焖萝卜海带	(206)
○小白菜炖豆腐	(207)
○油豆腐油菜	(207)
○素烧土豆	(208)
○笋尖焖豆腐	(208)
○鸡肉马铃薯	(209)
○咖喱蔬菜	(209)