

如何減少體脂肪：遠離肥胖與疾病的妙方／片岡邦三著

--初版--臺北市：林鬱文化，2000〔民89〕

面；公分--（健康の文庫；6）

ISBN 957-754-841-5（平裝）

1. 肥胖病 2. 減肥

415.506

89015841

健康の文庫⁶

如何減少體脂肪

NT\$200

片岡邦三／著

2000年12月／初版

〈出版者〉

林鬱文化事業有限公司

〔編輯部〕台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 * 傳真(02)2230-6118 * 郵撥・16704886

〔總管理處〕台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南學院對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

〔網址〕<http://www.linyu.com.tw>

〔E-mail〕linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

紫宸社文化事業有限公司

台北縣中和市中山路三段110號7F之6

電話(02)8221-5697 * 傳真(02)8221-5712

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-841-5

『怖い体脂肪をどう減らすか』（片岡 邦三 著）

KOWAI TAISHIBO WO DO HERASUKA by Kunizo Kataoa

Copyright © 1997 by Kunizo Kataoa

All rights reserved

Original Japanese edition published Kawade Shobo Shinsha

Chinese translation rights arranged with Kawade Shobo Shinsha

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency



東海大學東京病院・醫學博士

片岡邦三

肥胖襲擊的疾病及其預防法

如何減少體脂肪

看見體重計和鏡子時，一則以憂一則以喜。
事實上，真正的問題，
並不是體重也不是外表，而是體脂肪。
總之，就是體內有多少的脂肪。
它可是疾病的溫床，絕不可放過它！

LIN YU
林鬱



臺灣大學醫學院 醫學博士
片岡邦三

肥胖與健康的關係及其預防法

如何減少體脂肪

看見體重計和磅子時，一團以憂一團以喜，事實上，真正的問題，並不是體重也不是胃裏，而是體脂肪。總之，就是體內有多少的脂肪。它可是疾病的淵藪，絕不可放過它！

科學
LIFE

如何減少體脂肪

本書在闡述與肥胖的關係、途徑、測定法，以及與體脂肪相關的各種疾病，和如何正確地減少體脂肪的知識、預防方法及心理建設上，皆以體脂肪為主以達到健康的目的。

但對於現在市面上相當氾濫、浮誇的健康減肥書籍中所說的，一星期可消除10 kg體脂肪等聳人聽聞的宣傳，在本書中早已被剔除了，另外，各位讀者必須理解那種危言聳聽的方式才真正的是「肥胖之敵」、「健康之敵」。

如何減少體脂肪

遠離肥胖與疾病的妙方——

・東海大學東京病院 醫學博士

片岡邦三〔著〕

您現今的『體脂肪率』發出這樣的警告——前言

由於健康風潮流行時日已久，使得藥局裏充斥著各式各樣營養劑、維他命。另外下午五點過後的健身房，也開始充斥著汗流浹背的上班族身影。對於那些有著啤酒肚的中年男性，上健身房的目的是為了預防成人病上身，至於那些想穿上光鮮、流行服飾的學生們以及職業婦女們，則是為了保持更苗條的體型，而樂此不疲地上健身房。

這種以健康及外在美為志向的人們，他們共通的口號就是：「肥胖是天敵」。由此可知，即使每個人的立場雖然都不相同，但卻都一致認定肥胖是不好的。

上述的想法雖然也沒什麼不對，但根據我長年累月研究肥胖的經驗看來，就又不得不說，在以減重為首要目標的同時，卻也隱藏著許多潛在的危險。

努力減重雖然好，但僅是單純的減輕體重就可以嗎？而究竟要減幾公斤才夠呢？對我來說，這種含糊不清的目標值，感覺就像個既沒指南針又沒訂日程表，毫無計畫的旅人一般。

即使是個輕率的旅程，但只要不遭遇意外而平安到達的話，那也無所謂。但減重就

不一樣了，在缺乏基本知識及正確方式的情況下，便胡亂進行減重，可是會立刻招徠意想不到的危險喔！

說得更明白點，本來是爲了避免肥胖而努力減輕體重，但結果卻可能變得更胖，這怎麼說呢？這也就是說，體重雖符合標準卻因爲體脂肪比例過高，所以便形成了所謂的「隱藏式肥胖」。最近這種無法由肉眼判斷的「隱藏式肥胖」相當多。以某女子大學學生爲調查對象的報告指出，這種隱藏式肥胖的人數比例已超過50%以上。

另外，在飲食過量、運動不足、生活不規律、充斥壓力的現代社會中，肥胖就成爲因應社會而生的時代產物。

另外「肥胖」即體內儲藏過多的體脂肪，將增加引發致命性疾病的危險。

過多的體脂肪是引起糖尿病、高血壓、心臟疾病、呼吸器官障礙、痛風、脂肪肝、膽結石、關節障礙，甚至各種癌症等的要因，同時也易引發女性月經異常、排卵障礙、妊娠尿毒，而且肥胖也與子宮癌和乳癌有相當深的關聯。

在平日飲食西風東漸的影響下，今後對體脂肪所帶來的恐懼，將更加地猛烈，尤其在不知不覺中，體脂肪悄悄地潛入體內的情形將更形嚴重。

認爲肥胖與自己無關的人，從現在開始不可再漠不關心了。而究竟什麼樣的狀態下

才算肥胖呢？在此我認為，各位實有必要再次地學習正確的知識與觀念。

很幸運的是，最近一般人對體脂肪已開始有所接觸，也常見到與肥胖有關的報導和介紹，體脂肪終於可在眾所矚目的環境下進行重整了。

當在家中也可簡單地測出體脂肪的「體脂肪計」等用具，價格也變得比較便宜了，聽說許多人因為隨時能看見存於體內的脂肪量及脂肪率，所以危機意識因而大為提高。不過，尚有許多關於體脂肪的錯誤傳聞和印象則有待澄清。

就人類而言，體脂肪會長在哪一種性格的人身上呢？又不會長在哪一種個性的人身上呢？而要減掉體脂肪又該採取何種方法呢？我覺得目前的方法，都是以理論為基準，而並沒有一個周全的方法。

因此本書在闡述與肥胖的關係、途徑、測定法，以及與體脂肪相關的各種疾病，和如何正確地減少體脂肪的知識、預防方法及心理建設上，皆以體脂肪為主以達到健康的目的。

但對於現在市面上相當氾濫、浮誇的健康減肥書書籍中所說的，一星期可消除10kg體脂肪等聳人聽聞的宣傳，在本書中早已被剔除了，另外，各位讀者必須理解那種危言聳聽的方式才真正的是「肥胖之敵」、「健康之敵」。

目錄

1

真正問題關鍵在於體脂肪率高低而非體重

儘管看起來纖瘦，但仍不能安心／16

究竟何謂體脂肪？／18

您是屬於蘋果型肥胖？或是洋梨型肥胖？／21

即使腹部平坦，內臟仍可能附著一大片脂肪！／25

年輕女性勉強減肥將招致「隱藏性肥胖」／29

因反彈現象而變醜的可怕之處／33

便利、舒適的生活正是體脂肪增加的元凶／36

就寢前3小時進食是不可取的行為／39

週末慢跑等運動無法減掉體脂肪／41

肥胖真的會遺傳嗎？／41

妊娠將導致脂肪細胞變大？！／46

以身高、體重、體脂肪率，來確認肥胖度

從前日本並無肥胖者？！／50

人體內究竟有多少體脂肪呢？／52

家庭用體脂肪計的優點／53

體脂肪率25%以上的您太胖囉！／56

由皮下脂肪厚度測定是否肥胖／58

低估肥胖的「胖瘦判定表」／59

僅以身高、體重無法判定是否肥胖／60

人壽保險公司依最低死亡率製作成標準體重表／63

「身高100×0.9＝標準體重」可信嗎？／66

由身高、體重能算出體脂肪率嗎？／68

堆積脂肪的身體正進行可怕的疾病

大約估算體脂肪量的「BMI」／71
 由身高、體重來計算您的肥胖度／73
 其實日本重度肥胖者並不多／77
 年輕女性中過於瘦弱的比例竟高達40%以上！！／81
 女性臀部及大腿積存脂肪為正常情況／82
 須自知肥胖是種嚴重疾病／85

肥胖者的死亡率非常高／90
 肥胖者應注意哪些疾病呢？／92
 肥胖者的糖尿病死亡率為正常體重者的4倍！／94
 「死亡四重奏」將侵襲內臟脂肪肥胖型的您／98
 體脂肪過多的女性容易罹患癌症！／99
 體脂肪過多的男性可能罹患大腸癌及前列腺癌／104

血液中脂肪成分過高將造成血管阻塞／106

劇烈痛風與體脂肪的關係／110

不要小看肥胖者的「鼾聲」／113

發生於重度肥胖的 PICKWICK 症候群／114

荷爾蒙分泌異常也和體脂肪有關／116

肥胖者的心臟病死亡率為正常體重者的2倍！／118

體脂肪與腦疾病間有何關聯呢？／121

容易罹患膽石症的3F／122

約40%的脂肪肝是因為攝取過量酒精和營養／126

上半身肥胖者容易罹患高血壓／127

體重過度增加將造成骨頭關節疼痛／130

如何減掉看不見的多餘脂肪？

飲食量超過消耗量即造成脂肪堆積／134

市面上充斥許多招致「隱藏式肥胖」的減肥法／136

從事事務性等工作時，適當的食量為何？／138

以一天三餐的正確飲食習慣跟肥胖說再見／144

飲食均衡方能達到預定效果／146

成功地減掉體脂肪的行動療法／148

吃太快是最壞的習慣！咀嚼時請放下筷子！／152

暴飲暴食並不能消除壓力／154

只進行運動療法不容易減輕體重／156

人人都能進行的運動療法／158

重度肥胖者所施行的藥物療法及外科療法／162

隱藏式肥胖的預防之道

造成肥胖體型的主因中，遺傳佔了3成、環境佔了7成／166

不吃早餐及缺食只會增加體脂肪／169

請注意一瓶啤酒相當於一碗飯！！／171

預防肥胖一天最少要走7000步／174

肥胖兒是父母的責任嗎？／176

青春期、青年期的不當飲食習慣為肥胖之源／178

為何妊娠育兒中的媽媽會發胖？／180

中、高年齡期體重增加量不應超過25歲前的10％／183

預防體脂肪的聰明生活／185

1

2

3

真正問題關鍵在於
體脂肪率高而非體重

● 儘管看起來纖瘦，但仍不能安心

最近經常可見中年人歎著氣說：「太胖了，連上下樓梯都喘不過氣來，不減肥不行了！」以及爲了「展現美好身材，不得不下工夫減肥！」而上美體沙龍的女性。

這樣的情況反應了現代社會正以否定的態度來看待肥胖。其中有人認爲肥胖爲引起身體不適和各種疾病的原因之一，也有人從容貌、外型的角度來避免肥胖。

不過事實上，能夠正確指出身體在什麼樣狀態下才稱爲肥胖的人，卻是令人相當意外的少之又少。

大部分的情形，都是以體重和外觀爲判斷基準，體重較重的人便是肥胖，體重較輕的人便不是，而到底幾公斤以上才算肥胖呢？是否有個明確的基準可供判斷呢？

舉個例子來說吧！摔角選手和美式足球隊員，每個人的體重都超過100公斤，但能夠說他們全都是胖子嗎？當然答案是否定的。因爲有些人是因鍛鍊身體而使得骨骼、肌肉發達才增加體重的。因此以體重爲基準來判斷是否肥胖的方法並不一定正確的。

對於肥胖這種曖昧不清的認知，實際上卻摻雜了危險的要素。以錯誤的判斷、處理