

FEIPANGZHENG YONGYAO YU
SHILIAO

肥胖症 用药与食疗

陈惠中 ©主 编



出版社

肥胖症用药与食疗

主 编

陈惠中

副主编

陈 斌

编著者

陆健敏 王曙东 刘新卷

陈 胜 张文君 陈晓清

徐 锋 陈 斌 陈惠中



金盾出版社



内容提要

本书共为四个部分,内容包括肥胖症的基础知识,肥胖症的用药,肥胖症的食疗及肥胖症相关医学检查值与食物含量参考表。本书深入浅出,通俗易懂,实用性强,适合广大肥胖症患者及其家属阅读;对专业医务人员,特别对社区等基层医护人员也有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

肥胖症用药与食疗/陈惠中主编. —北京:金盾出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5082-9265-6

I. ①肥… II. ①陈… III. ①肥胖病—用药法②肥胖病—食物疗法 IV. ①R589.205②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 037075 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.25 字数:100 千字

2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前



目前,医学界将肥胖症、高脂血症、冠心病、高血压病、糖尿病、脂肪肝等病症,统称为富裕性疾病,简称为“富贵病”。

世界卫生组织(WHO)已于1999年明确指出:肥胖是一种疾病,而且其患病率正在逐渐上升。目前,从国内外研究不难看出,肥胖确实是一种疾病,是与许多疾病密切相关、可以导致严重后果且又严重影响人类身心健康的一种慢性疾病。肥胖症,系指机体脂肪组织的量过多或脂肪组织与其他软组织比例过高。目前,医学界对人体肥胖达成一致的共识,认为肥胖是机体以脂肪的形式贮存过多的能量。肥胖症,一般可分为单纯性肥胖症和继发性肥胖症两大类,前者占肥胖症的90%左右,后者只占10%左右。肥胖症的病因是很复杂的,但目前认为主要有以下4个方面的因素,即遗传因素、饮食因素、体力活动因素、精神因素等。

对于肥胖症的严重性,人们的认识往往不尽相同。有些人,尤其是年轻女性,认为肥胖症影响了自己的曲线美,为此而遍寻秘方,苦苦节食,甚至有造成神经性厌食的;而另有一些人则不以为然,“发胖即发福”,认为肥胖症仅仅是行动不便而已,只要自己不怕丑,也就无所谓了。其实,肥胖症绝对

不单纯是形体美与丑的问题,也不是行动方便不方便的问题,它不但会影响人体的健康,使生活质量下降,而且还会并发多种疾病,甚至使人的寿命缩短。肥胖症是健康长寿之大敌,随着超重人数的增加,死亡率也相应增高。研究指出,如果每个人都维持理想体重,则冠心病的死亡率会比目前减少 25%,充血性心力衰竭及脑血管意外的死亡率会减少 35%。对于严重肥胖症者,除给生活和工作带来极大的不便外,还可并发一些严重危害人体健康的疾病,如高脂血症、糖尿病、脂肪肝、胆石症、胆囊炎、乳腺癌、直肠癌、结肠癌等。有人估计,肥胖症的流行,将是 21 世纪公共卫生面临的最大挑战之一。所以,肥胖症的防治应是当今高度发达的现代社会的一项重要任务。我们写《肥胖症用药与食疗》一书的目的,就是要引起患者对肥胖症防治的重视。

本书分为 4 个部分编写,内容包括肥胖症的基础知识、肥胖症的用药,肥胖症的食疗及肥胖症相关医学检查值与食物含量参考表,其中以第二、三部分为重点。本书写法深入浅出,通俗易懂,实用性强,适合广大肥胖症患者及其家属阅读,对专业医务人员,特别对社区等基层医护人员也有一定的参考价值。

本书所编辑的资料主要来自国内外有关专刊杂志,是许多作者辛勤劳动的成果,在此一并表示感谢!因编者水平有限,书中难免有错误和不足,恳请广大读者批评指正。

陈惠中

目 录

一、肥胖症的基础知识

(一) 标准体重与肥胖	(2)
1. 体重与标准体重	(2)
2. 人体肥胖的物质基础	(2)
3. 人体易发胖时期	(4)
4. 肥胖者体重变化的三个阶段	(5)
5. 肥胖是一种疾病	(5)
6. 肥胖症的概念及分类	(6)
(二) 肥胖症的概念、病因及其危害	(7)
1. 单纯性肥胖症的概念及其分类	(7)
2. 肥胖症的中医概念及其分类	(8)
3. 肥胖症的发病率和死亡率	(8)
4. 肥胖症的发病原因	(11)
5. 儿童不同程度肥胖是不健康的标志	(13)
6. 妊娠期吸烟易生肥胖儿	(13)
7. 儿童肥胖症的原因及危害特点	(14)
(三) 肥胖症易引发的并发症	(16)
1. 肥胖症的临床表现	(16)
2. 肥胖症易并发心血管疾病	(17)

3. 肥胖症易并发呼吸系统疾病	(19)
4. 肥胖症易并发肝胆疾病	(20)
5. 女性肥胖症易并发妇科疾病	(21)
6. 肥胖症易并发糖尿病	(22)
7. 肥胖症易并发癌症	(23)
8. 肥胖症会影响男孩生殖系统的发育	(24)
(四) 肥胖程度判定的方法	(25)
1. 肥胖的自测及先兆症状	(25)
2. 肥胖程度的标准体重判定法	(26)
3. 肥胖程度的体重指数判定法	(28)
4. 肥胖程度的腰围与臀围比判定法	(29)
5. 肥胖程度按体脂占体重的百分率判定法	(30)
6. 肥胖程度的皮褶厚度测量判定法	(31)
7. 儿童肥胖的判定标准	(32)
8. 腹部肥胖比臀部肥胖危险性更大	(34)
9. 肥胖程度的实验室检查判定法	(34)
(五) 肥胖的防治	(36)
1. 肥胖应重在预防	(36)
2. 预防婴幼儿时期肥胖的措施	(37)
3. 预防学龄儿童肥胖的原则性措施	(38)
4. 减肥目标和原则及误区	(39)
5. 减肥治疗中应注意的问题	(40)
6. 减肥针灸治疗的种类及机制	(43)
7. 减肥耳针治疗的种类及机制	(44)
8. 运动对减肥有益	(45)
9. 减肥运动及其项目的选择	(48)
10. 减肥手术治疗的适应证及方法	(50)

二、肥胖症的用药

(一) 西医用药	(54)
1. 肥胖症西医治疗的适应证	(54)
2. 减肥西药的种类	(54)
3. 肥胖症的苯丙胺类食欲抑制药	(55)
4. 肥胖症的非苯丙胺类食欲抑制药	(57)
5. 肥胖症的能量消耗增强药	(58)
6. 肥胖症的降血糖制剂	(59)
7. 肥胖症的脂肪酶抑制药	(59)
8. 轻度肥胖症的用药处方	(60)
9. 中度肥胖症的用药处方	(60)
10. 重度肥胖症的用药处方	(61)
11. 有遗传倾向的肥胖症用药处方	(61)
12. 外源性肥胖症的用药处方	(62)
13. 肥胖症特殊情况的用药选择	(62)
14. 肥胖症并发高脂血症的用药处方	(63)
15. 肥胖症并发冠心病的用药处方	(63)
16. 肥胖症并发高血压病的用药处方	(64)
(二) 中医用药	(65)
1. 肥胖症的辨证施治方	(65)
2. 治疗肥胖症的中成药制剂	(67)
3. 治疗肥胖症的决明子方药	(68)
4. 治疗肥胖症的黄芪方药	(70)
5. 治疗肥胖症的白术方药	(71)
6. 治疗肥胖症的茯苓方药	(73)
7. 治疗肥胖症的泽泻方药	(74)



- 8. 治疗肥胖症的防风方药 (76)
- 9. 治疗肥胖症的防己方药 (76)
- 10. 治疗肥胖症的海藻方药 (77)
- 11. 治疗肥胖症的丹参方药 (78)
- 12. 治疗肥胖症的当归方药 (79)
- 13. 治疗肥胖症的川芎方药 (80)
- 14. 治疗肥胖症的番泻叶方药 (80)
- 15. 治疗肥胖症的大黄方药 (81)
- 16. 治疗肥胖症的何首乌方药 (82)

三、肥胖症的食疗

- (一) 肥胖症饮食调养原则及饮食宜忌 (85)
 - 1. 肥胖症的饮食调养原则 (85)
 - 2. 儿童肥胖症的饮食调养原则 (90)
 - 3. 成人肥胖症的食谱及营养成分 (92)
 - 4. 饮食减肥方法 (96)
 - 5. 减肥节食方法 (98)
 - 6. 咖啡减肥 (101)
 - 7. 减肥节食过程中获得饱腹感的办法 (102)
 - 8. 减肥者不应限制饮水 (103)
 - 9. 减肥者宜吃冰箱里贮存后的主食 (104)
 - 10. 减肥者宜吃富含 B 族维生素及铁、锌、硒、
镁的食物 (105)
 - 11. 减肥者宜多吃富含膳食纤维的食物 (106)
 - 12. 减肥者进食宜细嚼慢咽 (108)
 - 13. 烹饪巧安排有助于减肥 (109)
 - 14. 减肥者忌吃得过多 (110)

15. 减肥者忌吃糖类过多	(111)
16. 减肥者忌吃高脂肪餐	(111)
17. 减肥者忌晚餐进食过晚	(112)
18. 减肥者忌用饥饿疗法减肥	(113)
(二) 中医辨证施治与食疗方	(114)
1. 治疗肝气郁结型肥胖症的食疗方	(114)
2. 治疗气滞血瘀型肥胖症的食疗方	(115)
3. 治疗脾虚湿阻型肥胖症的食疗方	(116)
4. 治疗痰浊中阻型肥胖症的食疗方	(117)
5. 治疗胃热湿浊型肥胖症的食疗方	(118)
6. 治疗脾肾阳虚型肥胖症的食疗方	(120)
(三) 药食兼用品的食疗方	(121)
1. 治疗肥胖症的荷叶方	(121)
2. 治疗肥胖症的银杏叶方	(122)
3. 治疗肥胖症的冬虫夏草方	(124)
4. 治疗肥胖症的山楂方	(125)
5. 治疗肥胖症的枸杞子方	(126)
6. 治疗肥胖症的绞股蓝方	(128)
7. 治疗肥胖症的螺旋藻方	(129)
8. 治疗肥胖症的海带方	(130)
9. 治疗肥胖症的茶叶方	(132)
10. 治疗肥胖症的黑木耳方	(133)
11. 治疗肥胖症的薏苡仁方	(135)
12. 治疗肥胖症的魔芋方	(136)
(四) 食品的食疗方	(138)
1. 治疗肥胖症的绿豆方	(138)
2. 治疗肥胖症的赤小豆方	(139)
3. 治疗肥胖症的玉米方	(140)

4. 治疗肥胖症的燕麦方	(142)
5. 治疗肥胖症的虾疗方	(143)
6. 治疗肥胖症的兔肉方	(145)
7. 治疗肥胖症的白菜方	(146)
8. 治疗肥胖症的菠菜方	(147)
9. 治疗肥胖症的芹菜方	(149)
10. 治疗肥胖症的荠菜方	(150)
11. 治疗肥胖症的苜蓿方	(152)
12. 治疗肥胖症的韭菜方	(153)
13. 治疗肥胖症的洋葱方	(155)
14. 治疗肥胖症的蘑菇方	(156)
15. 治疗肥胖症的竹笋方	(158)
16. 治疗肥胖症的辣椒方	(160)
17. 治疗肥胖症的番茄方	(161)
18. 治疗肥胖症的黄瓜方	(163)
19. 治疗肥胖症的冬瓜方	(165)
20. 治疗肥胖症的萝卜方	(166)

四、肥胖症相关医学检查 值与食物含量参考表

(一)与肥胖症有关的实验室检查正常值	(170)
(二)不同身高的标准体重	(173)
(三)常用高脂肪食物	(180)
(四)常用食物的脂肪含量及脂肪酸组成	(181)
(五)常用高胆固醇食物	(185)

一、肥胖症的基础知识





(一)标准体重与肥胖

1. 体重与标准体重

(1)体重:是指人体各部分的总重量,包括身体的全部肌肉、骨骼、脏器等。体重可随种族、年龄、性别的不同而异,如黄种人小巧而体重较轻,黑种人彪悍,白种人粗壮而体重较重等。同年龄的人,有的骨骼发达,有的脂肪较多,有的水钠潴留较多,都可使体重有所不同。人体内水的平衡每日波动量在 1.4 千克左右,而妇女在月经前液体体积约 2 千克,故妇女月经期前体重相对增加;同一个人,随着季节的变化、穿衣的多少、测体重前是否排过便和是否喝过水、进过食等,也都会对体重的精确测定产生影响。所以,我们所说的体重,只是一个相对的数字,是一个经计量工具测定的瞬间体重。

(2)标准体重:是指对不同地区、不同年龄、不同性别、不同种族的健康人群进行大规模的调查,测定他们每个人的身高和体重,经统计处理后所获得的平均值或中间值。这些值可制成标准体重表,我国不同身高的标准体重表见附录,可供对照参考。

2. 人体肥胖的物质基础

脂肪组织是构成人体的几大组织之一,它是由脂肪

细胞、少量纤维母细胞和少量细胞间胶原物质构成的组织。经分析,脂肪组织平均含脂肪 80%,蛋白质 2%,水分 18%。脂肪组织中的脂肪细胞,是人体内热能贮备和再供给的特殊细胞。正常人的皮下组织细胞长度为 67~98 微米,每个脂肪细胞的含脂肪量约为 0.6 微克。人体在肥胖时,脂肪细胞的体积和重量均可增加,脂肪细胞的长度可达 127~134 微米,而其脂肪含量可达 0.91~1.36 微克。

(1)正常人的脂肪细胞总数为 30×10^9 个,而肥胖患者可达 90.5×10^9 个,即可增加 3 倍多。

(2)不同的年龄阶段中,肥胖者体内脂肪细胞的数量和体积变化不同。①婴幼儿肥胖者中,以体内脂肪细胞总数量增多为主。如果 1 岁以内过度进食,可致脂肪细胞数量永久性的增多,而致终生肥胖,这就是肥胖的防治需从幼儿抓起的主要原因所在。②成年人患肥胖时,如果为轻度肥胖,以单个脂肪细胞内的脂肪含量增加为主,表现为脂肪细胞体积增大,而这种增大的脂肪细胞与多种疾病的发生密切相关。但这种脂肪细胞体积的增大是有一定的限度的,到它们不能再增大时,在食物摄取过多和运动不足的情况下,就会出现脂肪细胞数量代偿性地增加,以使体内过剩的热能全部贮存起来。因此,当成人体重超过标准体重的 170% 时,不但有脂肪细胞的体积的增大,而且还有新的脂肪细胞的代偿性形成,从而导致脂肪细胞数量的同时增加,这也就是成人极度肥胖者减肥困难的原因所在。综上所述,人体内脂肪细胞数目的增加和体积的增大,是导致人体



肥胖的两个物质基础。

3. 人体易发胖时期

在人的一生中,有以下几个时期容易发胖,应引起注意和重视。

(1)刚出生至2岁:此时期的幼儿生长非常快,而在食物中需要大量的热能和脂肪。在这个时期,如果营养过度,则可导致脂肪细胞数目的增多,从而可引起肥胖。

(2)10~11岁:此期由于发育的需要,男女少年都很贪食,如果不加以适当控制,容易发生肥胖。

(3)15~18岁:为青春期,是青少年发育进入成人的时期。人进入青春期后,体内卵巢或睾丸功能异常活跃,性激素分泌旺盛,蛋白质合成和皮下脂肪明显增加,如不注意体育锻炼和节制饮食,很容易发胖。尤其是女性,为了增加脂肪以满足成熟女性形体美的需要,更需要热能和脂肪,稍不注意就会发生肥胖。

(4)结婚后:婚后由于情绪轻松、饭菜可口、睡眠正常、生活安逸,自然也会容易发胖。

(5)妊娠期:此时期由于营养过多,活动减少,再加上体内雌激素增加,促进脂肪贮存,会加速肥胖的形成和发展。

(6)分娩后:产后由于腹壁松弛,腹肌失去弹性,容易发生腹部沉积;同时为增加乳汁,滋补过剩,就容易导致产后肥胖。

(7)中年期:中年人体内性激素仍保持相当水平,但由于工作和家务较忙,使活动明显减少,多数人都会发胖。

(8)48~50岁:此时期对女性来说,即为更年期后期,由于体内组织发生退行性改变,使肌肉逐渐减少而脂肪组织与纤维结缔组织增加,故更年期妇女容易发胖;对男性来说,他们也有更年期,故此时期也容易发胖。

(9)老年期:人到老年,工作负担解除和家务劳动减轻,生活安定,睡眠充足,再加上饮食营养丰富,也极易发胖。

4. 肥胖者体重变化的三个阶段

(1)肥胖前阶段:长期的热能摄入过多或热能消耗过少,可使人体内脂肪逐渐增加,从而使体重也逐渐增加,就进入肥胖前阶段。

(2)动态增加阶段:体重增加后,由于脂肪中非脂肪体积的增加和超重,便引起体力活动负荷增加,使机体的热能消耗也增加,进而突现一种新的热能平衡,这就是肥胖的动态增加阶段。

(3)肥胖稳定阶段:动态增加阶段可能会持续数年并有相当大的波动,如这时减少热能摄入,机体会通过降低基础代谢率、增加热能的摄入这种方式使热能代谢保持平衡。所以,此阶段如无系统的干预治疗,体重会不断地增加,直到较高水平的热能平衡的出现,此即为肥胖稳定阶段。如此周而复始,体重不断增加,直到失代偿而出现相关代谢性疾病如糖尿病等。

5. 肥胖是一种疾病

对于肥胖,人们的认识不尽相同。有些人,尤其是年轻

女性,常常认为肥胖影响了人体的曲线美,为此而遍寻秘方、苦苦节食,甚至造成神经性厌食;而另一些人则不以为然,认为肥胖仅仅是行动不便而已,只要自己不怕丑,也就无所谓了。其实,肥胖绝不单纯是形体不美与行动不方便,而是直接影响到人们的身体健康,使人们的生活质量下降。所以,医学界一致认为,肥胖是机体以脂肪的形式贮存过多的能量,对健康和长寿具有不良影响。世界卫生组织(WHO)明确指出:肥胖是一种疾病,而且其患病率正逐渐上升。近年来,医学界陆续提出的“死亡五重奏”“胰岛素抵抗综合征”“内脏脂肪综合征”“X综合征”等与肥胖有关的综合征,都可与由于肥胖而引起的糖耐量异常、2型糖尿病、高脂血症、高血压等多种疾病同时发生;肥胖还可以作为动脉粥样硬化的危险因素,可引起冠心病心绞痛与心肌梗死的发作等。在有些国家,肥胖者还面临着社会的偏见和歧视,心理压力很大;而由肥胖及其引起的许多疾病又给社会和个人生活带来很大的精神负担和经济负担。综上所述不难看出,肥胖确实是一种疾病,而且是一种与许多疾病密切相关、可以导致严重后果的慢性疾病。有人预计,肥胖的流行,将是21世纪公共卫生面临的最大挑战之一。

6. 肥胖症的概念及分类

肥胖症或肥胖病,系指机体脂肪组织的量过多或脂肪组织与其他软组织的比例过高。目前,医学界对人体肥胖已达成一致的共识,认为肥胖症是机体以脂肪的形式贮存过多的能量。一般认为,超过标准体重20%,或体重指数

