

10

汗汗养生馆
Health Museum

肥胖族

营养食谱

韦杨丽 邹汝娟 编著

饮食巧减肥，让你由内而外变美丽
吃什么决定你拥有怎样的身体，
合理的营养能让你拥有苗条的身形和自信的心情。
赶紧行动吧，巧妙饮食，
想瘦就瘦！

第10季
091

广东省出版集团
广东人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

肥胖族营养食谱/ 韦杨丽, 邹汝娟编著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 11

(汗牛养生馆·第10季)

ISBN 978-7-218-06880-0

I. ①肥… II. ①韦…②邹… III. ①保健-食谱IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180192号

肥胖族营养食谱 韦杨丽, 邹汝娟编著  **版权所有翻印必究**

出 版 人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 郭群花

责任技编: 陈 瑶

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06880-0

开 本: 787毫米×1400毫米 1/24

印 张: 50 **字数:** 1140千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487



肥胖族

营养食谱

韦杨丽 邹汝娟 编著



养生馆

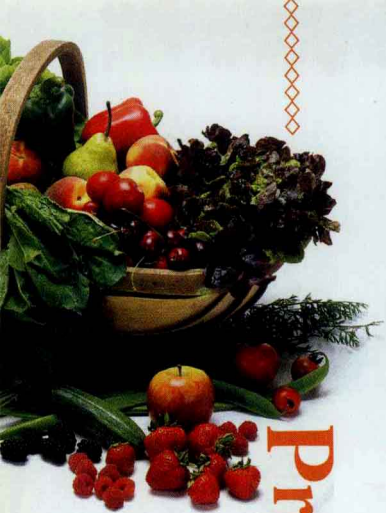
Health Museum

第10季
091

广东出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·

NEW



Preface 前言

现代社会，无论发达国家还是发展中国家，肥胖都是普遍存在的健康问题。肥胖者都希望能把多余的脂肪减掉，恢复苗条的体型，这不仅仅只是追求美，更重要的是追求健康。

随着人们对减肥的热衷，社会上也流行着五花八门的减肥方法，各种减肥的宣传和广告铺天盖地，令人眼花缭乱。但是，如果没有采取科学的减肥手段，可能会适得其反。很多人因为减肥心切，往往很容易被一些错误的减肥观念所误导，盲目节食，滥用减肥药，极大地损害了健康；有些人采用手术减肥，但其适应证有限，而且作为一种有创口的减肥手段，具有一定的危险性。所以，到目前为止，饮食减肥仍被认为是最安全、最健康的减肥手段。归根结底，肥胖者的体重增加是因为体内过多的脂肪蓄积引起的，治疗的根本就是采取“减少摄入，增加支出”的原则。既要少吃，又要增加运动消耗体内过多的热能，减少脂肪的蓄积。

鉴于此，我们精心策划编写了这本《肥胖族营养食谱》。全书介绍肥胖症的病因、分类及防治措施，对肥胖症防治有效的常用食物和药膳，帮助读者调理饮食，健康减肥。

除《肥胖族营养食谱》之外，本套族群营养系列丛书还包括《熬夜族营养食谱》、《电脑族营养食谱》、《开车族营养食谱》、《用嗓族营养食谱》、《学习族营养食谱》、《应考族营养食谱》、《吸烟族营养食谱》、《饮酒族营养食谱》、《吸尘族营养食谱》，共十个分册。从基本营养知识到膳食调理原则，从美味食材到自制营养菜谱，我们都倾情奉上，为你提供全方位的膳食营养，让你按需选择，巧妙打理家庭餐桌，轻松拥有健康身体！

Contents 目录

5 Part1 肥胖知识讲堂

- 6 关于肥胖,你了解多少
- 10 肥胖对健康有什么危害
- 12 肥胖的早期信号有哪些
- 16 儿童肥胖为何会危害到成年健康



17 Part2 科学减肥有讲究

- 18 减肥,你选对方法了吗
- 22 膳食减肥的原则
- 24 选择主食的窍门
- 25 8大减肥果蔬
- 26 奶和豆制品,减肥不错的选择
- 27 当心10种食物让你悄悄变胖
- 30 水果减肥有禁忌

31 Part3 减肥食物大点兵

- 32 冬瓜
 - 三丝冬瓜卷
- 34 黄瓜
 - 黄瓜锦鱼丝
- 36 白萝卜
 - 清味映三丝
- 38 绿豆芽
 - 黄瓜拌绿豆芽

- 40 海带
 - 三友海带丝
- 42 木耳
 - 木耳烧豆腐
- 44 白菜
 - 虾仁煮大白菜
- 46 芹菜
 - 青黑双素
- 48 减肥瘦身食谱
 - 48 爽口莲藕片
 - 50 海米拌苦瓜
 - 51 龙袍包三丝
 - 52 刀拍嫩青瓜
 - 53 枸杞拌芦荟
 - 54 贡菜拌番茄
 - 56 葡汁绿豆汤
 - 57 玉树炒猪瘦肉

- 58 茶树菇烩鱼片
- 59 姜汁海带丝
- 60 熘炒鲜百合
- 62 蒜汁炒笋片
- 63 蒜泥拌青豆角
- 64 虾米烧魔芋
- 65 韭黄凤丝仙人掌
- 66 火腿烧冬瓜
- 67 杏红锦银丝
- 68 虾米拌双椒

69 Part4 减肥药膳大盘点

- 70 茯苓
养颜茯苓核桃猪瘦肉汤
- 72 金银花
天山雪莲金银花煲猪瘦肉
- 74 芦根
莲子牡蛎芦根汤
- 76 荷叶
冬瓜荷叶汤
- 78 山楂
山楂海藻消食汤
- 80 薏米
冬瓜薏米煲水鸭
- 82 减肥瘦身药膳
- 82 鲜荷叶猪瘦肉汤
- 84 首乌山楂鸡肉汤
- 85 玉米须山楂减肥汤
- 86 丹参决明枸杞汤

- 87 海带决明降脂汤
- 88 苍术冬瓜消脂汤
- 90 冬葵子玉米须汤
- 91 山楂鸡内金降脂汤
- 92 牛膝淡菜汤
- 93 冬瓜陈皮海带汤
- 94 菊花薏米炖猕猴桃
- 96 茵陈鲫鱼汤
- 97 腐皮白果猪瘦肉汤
- 98 佛手秀丽汤
- 99 青木瓜炖排骨
- 100 金银花白萝卜汤
- 102 苦瓜赤小豆排骨汤
- 103 茅根猪瘦肉汤
- 104 江珧柱节瓜汤
- 105 金钱草金银花猪瘦肉汤
- 106 车前子绿豆汤

107 Part5 瘦身纤体花草茶

- 108 花草茶减肥瘦身分析
- 110 瘦身纤体花草茶
- 110 普洱冰茶
- 111 菠萝醋茶
- 112 苹果蜜茶
- 113 橘香玄米茶
- 114 芳香轻身茶
- 115 槟榔纤体茶
- 116 迷迭香清减茶
- 117 山楂瘦身茶
- 118 玫瑰茄醋茶
- 119 出水瘦腿茶



Part1

肥胖 知识讲堂

关于肥胖，你了解多少



肥胖的定义

肥胖是指一定程度的明显超重与脂肪层过厚，是体内脂肪，尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。食物摄入过多或机体代谢的改变会导致体内脂肪积聚过多，而造成体重过度增长并引起人体病理、生理改变或潜伏，即肥胖。

肥胖评判标准

肥胖度 = $(\text{实际体重} - \text{标准体重}) \div \text{标准体重} \times 100\%$

肥胖度在 $\pm 10\%$ 之内，称之为正常适中。肥胖度超过 10% ，称之为超重。肥胖度超过 $20\% \sim 30\%$ ，称之为轻度肥胖。肥胖度超过 $30\% \sim 50\%$ ，称之为中度肥胖。肥胖度超过 50% 以上，称之为重度肥胖。肥胖度小于 10% 的，称之为偏瘦。肥胖度小于 20% 的，称之为消瘦。

体质指数BMI—Body Mass Index

BMI=体重 (kg) /身高的平方

BMI分类	WHO 标准	亚洲标准	中国参考标准	相关疾病发病的危险性
偏瘦	<18.5	<18.5	<18.5	低，但其他疾病危险性增加
正常	18.5 ~ 24.9	18.5 ~ 22.9	18.5 ~ 23.9	平均水平
超重	≥ 25	≥ 23	≥ 24	增加
肥胖	25.0 ~ 29.9	23 ~ 24.9	24 ~ 26.9	增加
肥胖	30.0 ~ 34.9	25 ~ 29.9	27 ~ 29.9	中度增加
重度肥胖	35.0 ~ 39.9	≥ 30	≥ 30	严重增加
极重度肥胖	≥ 40.0			非常严重增加

引起肥胖的原因

蛋白质摄入过量。跟脂肪一样，蛋白质也是一种产能的物质，如果吃多了，摄入的能量超过了人体需要量，储存起来就会转化为脂肪。含蛋白质的食物多为肉类、蛋类、奶类、黄豆类、粮食，蔬菜和水果也有少量的蛋白质。而含蛋白质丰富的食物（肉、蛋）都含高脂肪，这些食物吃多了脂肪也会随着增多。

糖类摄入超标。1克人工碳水化合物或1克蛋白质只产生4千卡热量，而1克脂肪能产9千卡热量，所以多吃一点脂肪等于多吃很多的碳水化合物或蛋白质。植物油比同等重量的肥肉所含的脂肪要多，因为肥肉中除了脂肪外还含有水分、蛋白质、纤维组织。有人说：“我不吃肥肉，只吃素油，可以避免肥胖。”实际上，这是一种误解，瓜子、花生、核桃、松子、榛子、夏果等这些硬果类食物的成分几乎一半是脂肪。含碳水化合物的食物有粮食、豆类、奶、水果、干果、蔬菜。以前生活水平低的时候副食差，一般人每顿饭吃主食四五两是很平常的，现在生活水平提高了，副食好了，主食还吃四五两就超量了。

吃“油”太多。饱和脂肪是减肥的大忌，而为了防止发胖，就要少摄入脂肪含量高的食物。植物油和动物油都是脂肪（动物油是纯脂肪），肥肉的主要成分是脂肪。此外，脂肪还存在于瘦肉、内脏、蛋、奶、豆制品，某些蔬菜里都有一定的脂肪。“油”类摄入过多，必然会造成脂肪堆积，从而引起肥胖。

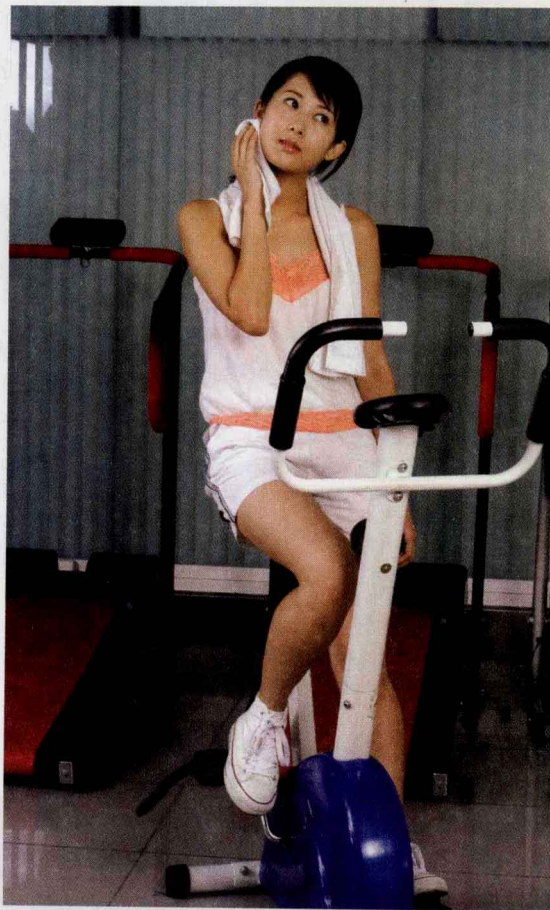
零食和甜品吃得太多。有些人喜欢吃零食，喝甜饮料，尤其是感到生活乏味或看电视时吃过多的零食。零食中含有大量的碳水化合物、蛋白质、脂肪。吃零食等于摄入能量，有些零食的能量很高，比如干果类



食物含油多，香蕉片、开心果、腰果、薯片、膨化食品含淀粉多，糖果、干果、果脯、甜饮料含糖多，牛肉干、鱼片含蛋白质多。如果摄入的能量没有消耗掉，就会以脂肪的形式储存起来，最终引起肥胖。

酒精摄入过量。酒是产生高热量的饮料，1克酒精能产7千卡热量，仅次于1克脂肪产的热量。啤酒中的酒精度数虽然只有3%左右，但糖的含量高达11%。一瓶啤酒产的热量相当于100克粮食产的热量，酒喝得多就等于多吃很多食物，多余的能量就会以脂肪的形式储存起来。

缺少运动。长期不活动，不消耗掉摄入的热量，就会使脂肪堆积，形成局部肥胖。



肥胖对健康有什么危害

肥胖是当今人类健康的大敌，它不仅给人们的行动带来不便，影响形体美观，而且是多种疾病的“导火线”。美国医学联合会会长路易斯博士指出：“癌症是可怕的，但对人类健康造成最大威胁的是肥胖。”国内外许多学者经过认真地分析、研究，认为肥胖会造成这样一些危害：

增加心脏和脑血管负担：肥胖者心包膜上沉积着许多脂肪，影响心脏舒张收缩；同时由于全身皮下脂肪增加，为了维持末梢血供，需要把更多的血液排出心脏。这两点都会增加心脏的负担，使心脏必须更有力地收缩。长此下去，就会使心脏过度疲劳，导致心室肥大，甚至出现心绞痛、心力衰竭等。

另外，血液中脂肪增加会导致动脉粥样硬化，使血管弹性减弱，脆性增加，进而可发展成为高血压病和脑溢血的诱因。

影响呼吸运动：胸部皮下脂肪增加，胸廓内脂肪堆积，使肺的



缩张运动负担加重；腹壁和肠系膜处脂肪沉积，使横膈上抬，也增加了肺的负担。

容易便秘：肠系膜上积存过多的脂肪，使肠管不能正常蠕动，消化了的食物也难以排泄，形成便秘。最终，肠道内容物中致癌物质滞留时间过久，有导致直肠癌和结肠癌的危险。

形成脂肪肝，导致胆结石：脂肪在肝内沉积可形成脂肪肝，使肝脏解毒、消化等功能遭到破坏。另外，血中胆固醇代谢障碍也可导致胆石症的发生。

与胰腺炎、糖尿病有关：胰脏内脂肪增加，容易发生胰腺炎，还可阻碍胰岛素的分泌，使血糖值增高，有引起糖尿病的危险。其次，胰腺分泌的消化酶减少，也会影响消化功能。

性功能障碍：人体脂肪过多，不论男女都会有明显的性功能衰退。这是因为性激素是通过血液输送到各个器官去的，如果过多地沉着在脂肪组织内，就会引起性功能衰退。男性表现为阳痿，女性可有月经过少、闭经或

不孕等，有的在分娩时可能出现子宫异常出血。

腰痛和关节病变：肥胖直接导致体重增加，使腰部和下肢的负担加重，可引起腰椎和下肢关节的损伤，出现腰腿痛和增生性关节炎，后者以膝关节病变居多。

此外，肥胖者的死亡率也明显高出正常体重者。



肥胖的早期信号有哪些

当您明白“祸从胖起”的危害后，就应该防胖于未“成”。要预防肥胖的发生，在生活中必须对自身的一些异样加以警惕。也就是说人在发胖之前，它有种种信号发出，要多注意身体向你发出的信号。



普通肥胖的早期信号

易累：一段时期内会感到容易劳累，稍加活动就会汗流浹背，气喘难平。但稍加休息之后，又可恢复体力。

怕动：原先喜欢文体活动和向来勤快的人，会变得越来越不愿活动，甚至懒惰起来。对原来喜欢的事，如跳舞、打球等都提不起精神来。

嗜睡：睡眠并不缺乏，甚至已相当充足，但还是想睡，老感到发困。即使不是春天，也会产生“春眠不觉晓”、时时打瞌睡的情况。

爱吃：无论什么食品都胃口大开，尤其在晚上需加餐、加量。吃完晚餐，看电视时吃瓜子、花生、巧克力、奶油蛋糕、糕点；半夜又大吃夜宵，油炸煎鱼、炸猪排吃个没完。如果不吃，就会觉得胃里“空空荡荡”，睡不安稳似的。





病态肥胖的十大信号

信号一：黑棘皮病。主要表现为皮肤色素沉着、角质增多，严重时天鹅绒状的突起，令人总有一种洗不干净的感觉，以颈后和腋下最为常见。临床上常见的黑棘皮病多与过度肥胖有关，尤其是伴有内分泌紊乱的肥胖患者，黑棘皮病的出现是病理的信号，与高胰岛素血症有关，发展下去会出现Ⅱ型糖尿病、高血压以及脂质代谢紊乱等。

信号二：紫纹。主要表现为腹部两侧、大腿内侧呈梭形、淡紫红色条纹，患者还会出现满月脸、水牛背、将军肚。这些症状多是肥胖引起的继发性改变，说明已经出现了皮质醇增多的情况，发展下去会引起骨质疏松、高血压、无力、低钾等。有的患者也可能是由于垂体和肾上腺的病变所引起的。

信号三：男性乳房发育。儿童在青春发育期出现的生理性男性乳房发育，多可自行恢复。但某些肥胖儿童内分泌紊乱、雌雄激素失调，也会引起男性乳房发育、性腺发育不良、男性女性化的异常改变。此时，养成良好的饮食习惯和减轻体重是最好的治疗方法。

信号四：月经紊乱。正常的月经周期是女性神经内分泌功能的正常信号，育龄期女性出现的闭经、绝经和月经失调等症状，一定要加以重视。肥胖本身和减重治疗都会引起月经失调，正常的脂肪含量对于维持女性激素的作用必不可少。肥胖伴停经的年轻女性最常见的为多囊卵巢综合征和高泌乳素血症，如出现泌乳、头痛、胸闷等症状，应及时检查和治疗。

信号五：睡眠呼吸暂停综合征。肥胖过度可造成肺的功能性和器质性损害，脂肪过度堆积引起肺扩张受限，氧交换降低，长期以往则会导致白天嗜睡、夜间睡眠不良的“肥胖通气不良综合征”，严重者则会出现“睡眠呼吸暂停综合征”，出现注意力不集中、记忆力减退等症状，甚至导致慢性肺功能和心功能衰竭等并发症。儿童时期肥胖如出现较严重的打鼾，家长应予以足够的重视，长期发展下去，会影响到儿童的生长发育和智力水平。

信号六：脂肪肝。约60%的肥胖患者可出现肝细胞脂肪肝。大部分患者无症状，严重者体检时可发现肝肿大，B超检查可见明显的脂肪浸润，肝功能检查出转氨酶升高等异常。此时，减轻体重可使肝功能恢复正常。儿童期肥胖程度与脂肪肝患病率之间有直接关系，脂肪肝是肥胖的进展期，应及时终止其进一步发展，否则有三分之一的患者可能出现肝细胞坏死性炎症细胞浸润及肝纤维化。

信号七：腰围增粗。有些体重正常的患者仅仅表现为腰围增粗，也会出现肥胖并发症，如糖尿病、高血脂症和冠心病等。这是由于腰围与代谢紊乱有明显的关系，中国人男性腰围大于90厘米、女性腰围大于80厘米就要引起警惕。

信号八：食欲异常。感觉天天吃不饱，刚吃过饭就饿，越吃越饿，也应引起重视。因为食欲亢进有时是下丘脑综合征和胰岛素瘤的表现。

信号九：皮肤发黄，眼睑水肿。多发生在分娩后女性或绝经期后的女性肥胖患者，表现为体重越来越重，全身无力，胸闷气急，眼皮肿胀和手脚僵硬。人们常认为这是肥胖所致，其实往往是产后甲状腺炎和慢性淋巴细胞性甲状腺炎引起的甲状腺功能减退所致。

信号十：多毛。肥胖儿童如果伴有多毛，极可能为先天性遗传性疾病或性腺异常所致，应引起家长的重视。如果同时还伴有性早熟和骨骼异常，切莫放松警惕，需要到正规医院进行染色体和内分泌腺体的系统检查。