

slim your body with healthy diet

营养博士教你 管好脂肪 瘦得久

台北医学大学公共卫生暨营养学院院长

谢明哲博士

著

拒绝肥胖，控制脂肪的7大饮食关键！

吃对了
就会瘦！

减肥，
一次就够！

为什么你可以快速瘦
却不能健康瘦得久？

推广营养减重多年的谢哲明
破解你从不知道的减肥迷思、
掌握正确饮食关键，健康减重不是梦！

世界博士教你
管好脂肪
瘦得久



营养博士教你

管好脂肪瘦得久

slim your body with healthy diet

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

营养博士教你管好脂肪瘦得久 / 谢明哲著. —南京:
江苏文艺出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5399-3592-8

I. ①营… II. ①谢… III. ①减肥—基础知识 IV.
①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 019501 号

登记号 图字: 10-2009-398 号

书 名 营养博士教你管好脂肪瘦得久
著 者 谢明哲
责任编辑 姚 丽 赵 阳
文字统筹 陈芳源
责任校对 姜圣慧
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏新华印刷厂
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 200 千
印 张 11.25
版 次 2010 年 8 月第 1 版, 2010 年 8 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-3592-8
定 价 22.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目录

前言

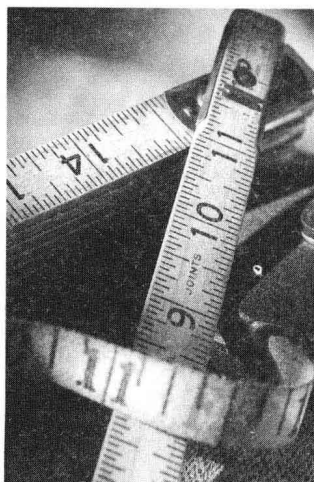
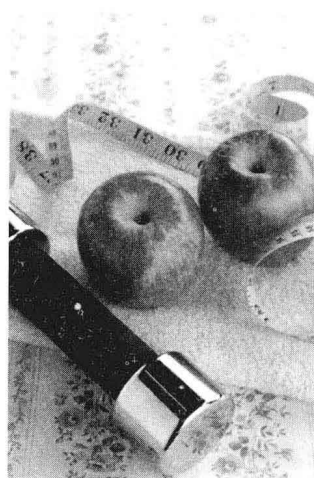
每个人都需要控制体重

- ◆ 为什么要控制体重? 2
- ◆ 不可不知的肥胖危机? 3
- ◆ 教你健康减重的肥胖研究学会 4
- ◆ 健康是一切的基础 5

Chapter 1

体重数字会说话

- ◆ 肥胖,正残害你的身体 8
- ◆ 没有天生的胖子 12
- ◆ 检测你的肥胖指数 15



contents

Chapter 2

赶走肥胖脂肪一定瘦

- ◆ 你就是这样变胖的! 20
- ◆ 影响肥胖度的人体名词 25
- ◆ 营养博士的三养减重法 27
- ◆ 燃烧脂肪一定瘦! 30
- ◆ 对抗减肥的3大障碍 36
- ◆ 内脏脂肪的真相 42
- ◆ 摆脱肥肉的6大概念 44

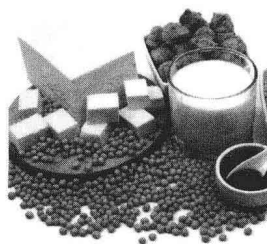


Chapter 3

不复胖的7大饮食关键

- ◆ 算好就吃不胖——热量控制 48
- ◆ 照顾减重期的健康——均衡营养 53
- ◆ 有技巧的饮食行为 54
- ◆ 减重族不可少的19种超级营养素 59

葡甘露聚糖·膳食纤维·铬·藤黄果萃取物·L-精氨酸·L-鸟氨酸·L-离氨酸·甲壳素·寡胜肽类·白肾豆萃取物·武靴叶萃取物·烟碱酸·大豆萃取物·腰豆萃取物·绿茶萃取物·核酸·共轭亚麻油酸·左旋肉碱·脱氢表雄酮·肌醇·胆碱



目录

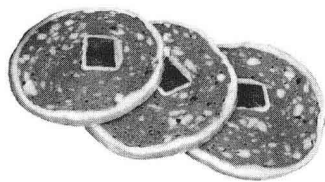
◆ 20种天然好食物让你不怕胖 69

马铃薯·番薯·燕麦·茼蒿·苹果·海带·西红柿·洋菜·豆类·杂粮·洋葱·韭菜·大蒜·冬瓜·山楂·竹笋·葡萄柚·酸奶·梅干菜·香菇

◆ 减重必备的15种保健食品 80

γ -次亚麻油酸·大豆胜肽·月见草油·乳酸菌·花粉·洋车前子·唐辛子·啤酒酵母·鱼油·综合维生素与矿物质·绿藻·蜜枣·辅酵素Q10·膳食纤维·螺旋藻

◆ 减重代餐健康吃 88



Chapter 4

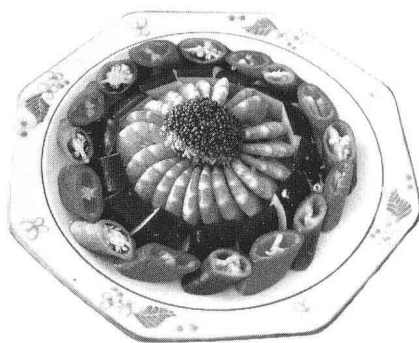
拒当溜溜球， 养成瘦得久的减重习惯

◆ 30道低于500卡的减重轻食谱 92

◆ 瘦得久的运动原则 122

◆ 营养博士推荐的瘦得久运动 124

◆ 各族群的瘦身重点 130



contents

Chapter 5

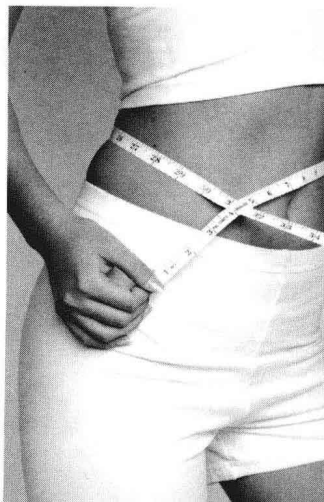
错误减肥法， 小心愈减愈肥！

- ◆ 节食/断食减重法 138
- ◆ 吃肉减重法 139
- ◆ 药物减重法 140
- ◆ 鸡尾酒减重疗法 141
- ◆ 减肥茶 142
- ◆ 香格里拉减重法 143
- ◆ 单一食物减肥法 144
- ◆ 流质食物减重法 145
- ◆ 针灸、指压、点耳穴 145
- ◆ 外科手术 146
- ◆ 推脂 147
- ◆ 吹气球、KTV减重法 147
- ◆ 蓝绿藻减重法 148
- ◆ 啤酒酵母减重法 148
- ◆ 氨基酸减重法 149
- ◆ 三温暖、蒸气浴 150

Chapter 6

赶走恼人的局部肥胖

- ◆ 掰掰肉 152
- ◆ 贵妃臀 153
- ◆ 啤酒肚 154
- ◆ 萝卜腿 155
- ◆ 双下巴 156
- ◆ 水桶腰 157
- ◆ 大象腿 158
- ◆ 小腹婆 159
- ◆ 胖手臂 160
- ◆ 婴儿肥 161



目录

附录

饮食红绿灯 ····· 164

瘦得久计划 ····· 166

饮食日记····· 167

运动日记 ····· 168





前言

每个人都需要 控制体重

- ◆为什么要控制体重？
- ◆不可不知的肥胖危机？
- ◆教你健康减重的肥胖研究学会
- ◆健康是一切的基础

为什么要控制体重？

“胖”不只是外表问题，严重时还会影响健康。

因此，想要拥有健全的身体，控制体重就是最基础的第一步！

对于肥胖的研究与倡导，我一向积极行事，尤其“体重控制”更是我的主要研究范畴，因此非常乐意有机会向大家说明肥胖对健康的威胁。

“我不只要让你瘦，而且要瘦得久”，为什么我要特别强调“瘦得久”呢？这是我长期倡导三养减重法有感而发的概念，因为从全球的论文及临床报告看来，都显示了全球肥胖人口是日趋增加、有增无减。

◎WHO(世界卫生组织)的统计

全世界至少有10亿以上的成年人过胖，其中有3亿人被认为严重肥胖，而台湾亦排在肥胖地区之列。

◎台湾卫生署国民营养调查

根据台湾卫生署在1995~1998年进行的营养调查结果显示，若以身体质量指数 $BMI = 26.4$ 为肥胖标准，成年男性的肥胖率为14.6%，女性则为15.8%。大约每7个人就有1人是胖子。若以身体质量指数 $BMI \geq 25$ 为肥胖来计算，则台湾的成年男性肥胖盛行率为24.5%，女性为25.35%，也就是说每10位成年人，就有3位属于肥胖或体重超重。

◎台湾研院的学童肥胖调查

台湾研究院针对台湾地区学童进行的肥胖盛行率调查，结果显示将近30%男生及23%女生的体重是过重或肥胖。

◎台湾教育部统计

都会区的中小學生，平均每4人就有1人是肥胖，而肥胖的儿童成长至大人后仍是肥胖者的比例高达85%。也就是说，肥胖儿童长大以后仍是肥胖者的比例非常高，而这样的情况会对人们的健康造成很大威胁。

肥胖最令人担心的就是只要一个不小心，就有可能与个人的健康纠缠10年、20年、30年，甚至一辈子都要与其进行无止境的健康拔河。在过去无数次的减重演讲场合中，我常引用一句“谋杀亲夫不用刀”的俏皮话。这话是隐喻一位聪明的女人不需要使用残暴的手段，只要每天以美食引诱另一半，就可让他陷入万劫不复的健康危机，坐拥亿万财富。这虽然是我为了制造演讲效果而作的比喻，但也赢得台下的如雷掌声与阵阵笑声。

为此，我以“瘦得久”为本书主旨的目的，就是要呼吁大家长期维持理想的体重，不要让过多脂肪成为危害身体健康的隐形杀手。

不可不知的肥胖危机？

肥胖不仅对外在身型有影响，也可能引发许多生活习惯疾病。因此，你更需要控制体重，避免肥胖造成的威胁。

过去的社会穷苦、物资缺乏，因此只要有人长相略微圆润，都会被形容是福泰、好命。但是在现今的社会，肥胖绝对不是福气，而是可能会赔掉健康的坏事。根据医学报告显示，70%的生活习惯疾病都与肥胖有关，如糖尿病、高血脂症、动脉硬化、肾脏病、乳癌、脂肪肝等，这些疾病不仅带给人们沉重的健康压力，更会拖垮一个国家财政。

◎糖尿病、高血压人口用药造成健保财务压力

糖尿病与肥胖有密切关系，肥胖者的脂肪细胞比正常人大，使得脂肪细胞上方的胰岛素受体密度变小，对胰岛素的敏感性降低，血糖容易升高，长期下来便会引起糖尿病。而根据台湾健康局“2006第二型糖尿病照护指引”调查显示，目前台湾20~79岁人口的糖尿病盛行率为5.8%，年纪愈大盛行率愈高。台大医院内科部估计目前台湾的糖尿病人口逼近100万人，约占台湾总人口4%。换言之，一个地方的肥胖者愈多，罹患糖尿病的人口就会愈多，由于糖尿病是慢性病，需要依赖药物长期控制，因而会造成地方健保的财务压力。

肥胖者的血管容易堆积脂肪，而血管

又易被脂肪包围，导致血流阻力变大，不仅血管不易畅通，血管壁的弹性也变差，最后便形成高血压，须用药物来控制。根据台湾健保局的统计，2006年前往医院高血压门诊治疗的患者约有180万人，用掉106亿元的降血压药，昂贵用药处方率超过六成，但血压控制率却只有四成，就是说用药虽贵，改善成效却不彰，不仅患者本身痛苦，也加重了政府的负担。

◎肥胖女性易罹患乳癌

许多研究指出，女性体重过重罹患乳癌的风险会提高12%，肥胖者会增加至25%，罹患子宫内膜癌的风险更会提高50%以上。由肥胖导致乳癌的机转原因与雌激素、瘦体素、脂肪细胞的芳香环转化酶之活性有关。肥胖女性的脂肪细胞数目过多，雌激素生成会自然增加，导致乳癌的生成。而更年期后的肥胖妇女，乳腺周边基质会由脂肪组织取代，脂肪细胞具芳香环转化酶活性，会将雌激素转成雌性激素，使乳腺组织产生变化，导致乳癌的发生。

教你健康减重的肥胖研究学会

肥胖是普遍大众常有的困扰,但社会上却有许多似是而非的减重方式,因此,以传达大众正确减重观念为诉求的肥胖研究学会便由此而生。

◎不当减重令人受害

早年,我带着自己手写或手绘的投影片四处倡导肥胖对健康造成的影响,同时也出版体重控制手册,吁请大众要预防肥胖。同时提出“三养减重法”的体重控制主张,希望大家将营养、保养、修养的“三养之道”落实到每天的生活中。但是,只凭借一人之力来倡导肥胖对健康的影响,效果毕竟有限,无法有效指导社会大众正确的减重方法,甚至眼睁睁看着各种不当的减重方法在社会上流窜,让身体受到伤害,成为令人鼻酸的社会事件。

◎正确减重才能提高生活质量

1996年,结合营养学、医学界等多位先进的力量,成立“中国台湾肥胖研究学会”,正式以团队力量倡导正确的减重观念。我是本会的创会人,当初创会成员以营养学人士居多,经过10年的努力,加入学会的医学界人士愈来愈多,包括新陈代谢科、妇产科、家庭医学及小儿科的医师群,以及来自不同医学领域的护理师、医检师等。我们所提出的减重诉求,不只是单一的营养或医疗概念,而是囊括医疗、营养与体能各项的多元减重主张,目的就是要让社会大众能够正确减重,同时长期维持合

宜体重,提高生活质量。

◎不复胖、瘦得久最健康!

成立学会之际,一方面是希望藉由不同领域的医事合作,吁请各界重视肥胖可能为社会带来沉重的负担,尤其是医疗成本的上扬,但最深切的期盼则与本书的主旨“瘦得久”相关。瘦得久就是要长时间维持理想体重,只要体重能够保持合宜,许多不良的生活习惯病,如糖尿病、高血压、脑中风……都会远离我们。少了慢性病的纠缠,自然能拥有及享受愉悦的生活质量,否则一切名利、权位都只是零。



健康是一切的基础

健康是幸福人生的基石,没有健康,便无法完成任何梦想。
只有保持一颗追求健康的心,才能累积幸福人生。

十几年来,我不断以健康人生的路为课题,宣扬健康的人生。

人生的道路,究竟要多宽、多长?要视自己的经营而定。有健康,你的希望、抱负才能得以施展;有健康,才有奋斗的本钱,有经营人生道路的动力;健康虽然不是这一切,但没有健康,就无法完成一切。

◎人生的一切以健康为基石!

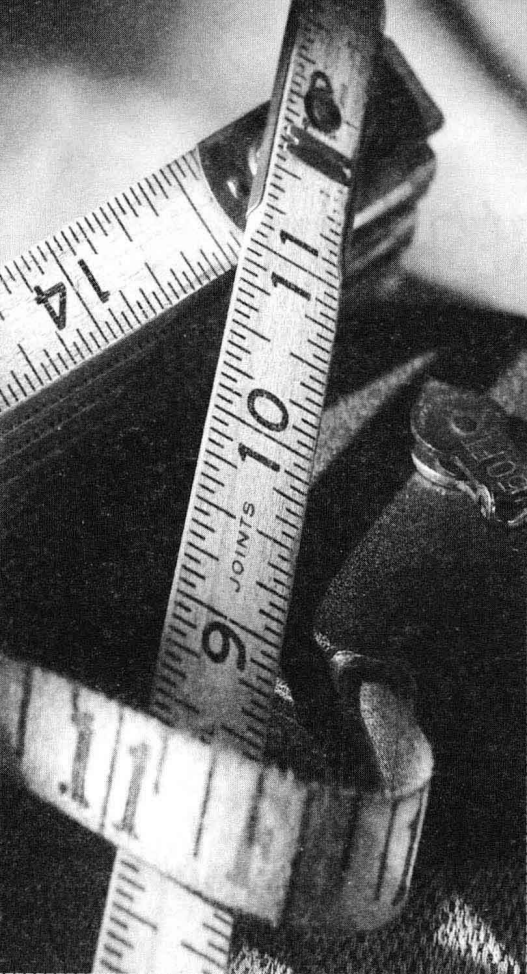
所有串联人生的条件都可以比喻为一连串的0,如地位的爬升、官位的升迁、财富的累积、奢华的享受、家庭的幸福、心灵的满足、旅游时增广的见闻……当一个人拥有愈多的0,表示其人生成就愈高。但是,再多的0都必须以健康为基础,因为当健康变成1时,所有的0才会具有实质的意义,否则都将化为乌有。

◎正视健康的影响!

论语中有句话“我不杀伯仁,伯仁因我而死”,套用肥胖带来的健康影响,亦有异曲同工之效。肥胖并不是病,但却在许多疾病形成的关键。一旦过多的脂肪开始往身上堆积时,再多的0也没有意义,因为健康已经走下坡,若不注重体重控制且努力维持、保持瘦得久的话,健康亮起红灯是迟早的事。

在此呼吁大众,控制体重不该只是一般人想到的为了外表、美貌而做,其根本在于对于健康人生的要求。只有保持一颗追求健康的心,才能累积幸福人生,希望大家都能以最正确、健康的心态正视健康的重要性。





Chapter 1

体重数字会说话

- ◆ 肥胖,正残害你的身体
- ◆ 没有天生的胖子
- ◆ 检测你的肥胖指数

肥胖,正残害你的身体

体重过重虽然不是病,却会对身体健康有全面性的影响,可能带来致命的疾病,因此一定要用严谨的态度面对它。

体重过重并不能算是病,但是一旦身体的质量指数(BMI) ≥ 27 时,就是一种病症,甚至还会引起各种并发症,绝对不能不重视。

引起肥胖的原因主要与慢性热量失衡有关,发生因素非常地多,生活行为、所处环境都是可能的原因。而现代人常有的肥胖则归因于生活习惯疾病,高热量饮食、身体活动度低及少运动的生活形态都被认为是造成肥胖的危险因素。

肥胖带来的健康影响是全面性,而非

单一性的,人体许多从头至脚的疾病都与肥胖脱离不了关系。因此为了身体健康,一定要正视肥胖对身体的健康伤害。

演讲时,我常会以“胖肚短命”这句台语俚语直接说明肥胖对人体健康的伤害,得到相当大的回响,因为台下的每一个听者无不面色凝重。这句话的力道虽然很重,却是对肥胖者当头棒喝的好话,可以鼓励肥胖者下定决心,激起“燃烧脂肪”的斗志。

◆肥胖会这样伤害你的身体◆

