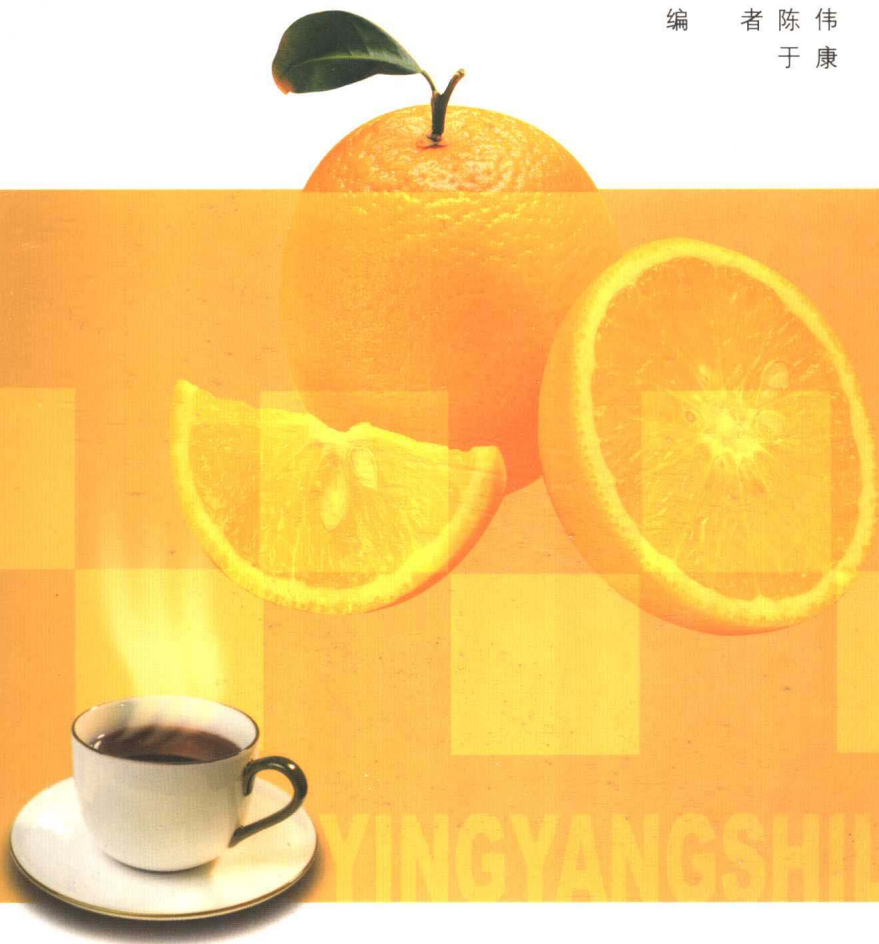


临床营养解决方案系列科普丛书

丛书主编 于康

# 肥胖病人的**营****养****调****理**

编 者 陈 伟  
于 康



中国协和医科大学出版社

临床营养解决方案系列

# 肥胖病人的营养调理

丛书主编 于 康

陈 伟 于 康 编

中国协和医科大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖病人的营养调理/陈伟, 于康编. - 北京: 中国协和医科大学出版社, 2003.6

(临床营养解决方案系列科普丛书)

ISBN 7-81072-396-0

I. 肥… II. 陈… III. ①肥胖病-临床营养 ②肥胖病-食物疗法 IV. R589.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 040688 号

## 肥胖病人的营养调理

---

丛书主编: 于 康

编 者: 陈 伟 于 康

责任编辑: 张忠丽 刘建春

---

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: [www.pumcp.com](http://www.pumcp.com)

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京竺航印刷厂

---

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32 开

印 张: 8

字 数: 148 千字

版 次: 2003 年 7 月第一版 2003 年 7 月第一次印刷

印 数: 1—5000

定 价: 16.60 元

---

ISBN 7-81072-396-0/R·391

---

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

## 丛书前言

对营养学家而言，均衡膳食与合理营养的概念及重要性已毋庸多言。但对普通大众而言，营养认识上的误区和膳食摄取上的失衡，不仅并无缩小和消失的迹象，相反，在科技高度发达、物质空前丰富的今天，却有不断产生并逐步扩大的趋势，由之产生的种种营养相关性疾病已成为威胁公共健康的重要问题。

众多严谨的营养学专业人士和相关学科的专家们在对此焦虑的同时，早已充分意识到在全民中进行营养宣教的重要性和迫切性。一方面，他们借助各种大众传播媒介，包括讲座、书籍、报刊、杂志、广播、电视和互联网等，不断地将更多的营养知识和信息传授到更广泛的群体中；另一方面，他们正从不断涌现的浩如烟海的各类信息中，去伪存真，去粗取精，以使读者获得科学而不是虚假、正确而不是错误的营养指导。多少年来，这种努力从未停歇。

这套科普丛书的出版，正是上述这种努力的一部分。

我们作为北京协和医院的营养医师，在每日的临床实践中，深切了解患者们对合理营养的迫切需求；深切了解他们需要什么，他们的困惑和误区是什么；深切了解如何

才能使他们准确了解和掌握合理知识，排除和走出困惑和误区。我们曾编写过多部营养学科普专著，经常参加各类的营养宣教和咨询活动，受到广大患者的支持和肯定，我们也由此获得了较为丰富的科普宣教经验和技巧。此次，我们将运用简洁的行文、严谨的观点和翔实的内容，将一套涵盖临床营养诸领域的较为完整的科普教育丛书奉献给广大读者。我们可以负责任地讲，这套丛书所传播的均是日前被医学界和营养学界所公认的科学的信息和知识，覆盖了广大读者所关心的临床营养的主要领域。特别要提及的是，其中包含着北京协和医院营养师们多年临床实践的经验和体会，我们愿借这套丛书将这些经验和体会与广大读者分享。

2 我们有理由相信，这套科普丛书将以其严谨性、科学性和实用性，受到广大读者的关注。如果能因此使读者们获得更多的科学的营养知识，那么，我们为此付出的巨大的时间和精力将得到最欣慰的补偿。

最后，我们愿用这样一句话与广大读者共勉：

“愿我们都成为自己的营养医生，愿合理营养使我们的明天更美好！”

丛书主编：于 康

2003 年春，于北京协和医院营养科

## 本册前言

肥胖本身是病。

肥胖还能引发目前被医学专家称为“死亡五重奏”的高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病和脑卒中。

因此，世界卫生组织已向全世界宣布，“肥胖症已成为影响全球的首要健康问题”。

目前，我国肥胖人口已超过 7000 万，大城市中体重超标者超过四成，特别令人担忧的是，北京的小学生中有近 20% 的孩子属于肥胖或超重。

凡此种种，都警示我们，预防和治疗肥胖刻不容缓。

这本小册子正是在此背景下产生的。

我们希望通过这本小书，使读者明确肥胖究竟是怎么回事，明确肥胖究竟是如何产生、如何发展、如何危害人体健康的；明确肥胖究竟是如何有效预防、如何科学治疗的。

减肥不是件容易的事，但却是每个肥胖患者必须做且必需做好的事。既然如此，就让我们现在开始行动吧！

“科学减肥加贵在坚持”就等于成功。

本册编者：陈 伟 于 康

2003 年 5 月于北京协和医院



## 认识自己的身体组成

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| 将人体拆成原子和分子.....                 | ( 1 )  |
| 人体内的脂肪在哪里.....                  | ( 2 )  |
| “没有脂肪，就没有生命”——了解脂肪的<br>功效 ..... | ( 4 )  |
| “三大产能营养素” .....                 | ( 5 )  |
| 人体的动力——能量.....                  | ( 5 )  |
| 能量的单位——千卡，焦耳.....               | ( 6 )  |
| 能量的用途.....                      | ( 6 )  |
| 能量的合适比例.....                    | ( 8 )  |
| 怕“燃烧”的蛋白质.....                  | ( 8 )  |
| 认识脂肪.....                       | ( 8 )  |
| “看得见”与“看不见”的脂肪 .....            | ( 9 )  |
| 胆固醇的功与过.....                    | ( 10 ) |
| 维生素——量小功效大.....                 | ( 12 ) |
| 膳食纤维——人体的“第七类营养素” .....         | ( 13 ) |



目

录

## 营养治疗——从控制体重开始

|                  |        |
|------------------|--------|
| 算算自己的理想体重·····   | ( 19 ) |
| 儿童标准体重公式·····    | ( 19 ) |
| 理想体重与“理想范围”····· | ( 20 ) |
| 判断肥胖的标准是什么·····  | ( 21 ) |

## 认识肥胖

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 什么叫肥胖·····        | ( 24 ) |
| 肥胖有哪些类型·····      | ( 24 ) |
| 什么是单纯性肥胖·····     | ( 25 ) |
| 什么是继发性肥胖·····     | ( 27 ) |
| 找出继发性肥胖的主要病因····· | ( 27 ) |

2

## 肥胖，让人们远离健康

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 肥胖，让大脑变得如此“脆弱”·····     | ( 29 ) |
| 小胖墩 = 高脂肪 + 低智商吗? ····· | ( 30 ) |
| 肥胖与高血压——“一对儿亲兄弟”·····   | ( 31 ) |
| 肥胖——高脂血症——心脏病·····      | ( 32 ) |
| “坏的”和“好的”脂蛋白·····       | ( 33 ) |
| 肥胖，让心脏如此“沉重”·····       | ( 34 ) |
| 气喘吁吁的胖人们·····           | ( 35 ) |
| “大胃”与肥胖·····            | ( 37 ) |
| 肥胖者的肝脏——脂肪堆积库·····      | ( 38 ) |
| 肥胖症与胆石症·····            | ( 39 ) |
| 肥胖者——“动荡的”血液系统·····     | ( 40 ) |

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 肥胖者真容易下肢水肿吗·····      | ( 41 ) |
| 肥胖 $\neq$ 生长发育良好····· | ( 42 ) |
| 甲状腺功能与肥胖有何关系·····     | ( 43 ) |
| 肾上腺皮质功能与肥胖有何关系·····   | ( 45 ) |
| 肥胖——影响“性”福吗·····      | ( 46 ) |
| 肥胖——影响生育吗·····        | ( 47 ) |
| 妊娠期肥胖对身体有何危害·····     | ( 48 ) |
| 肥胖——2型糖尿病的危险因素·····   | ( 49 ) |
| “糖来了”·····            | ( 49 ) |
| 肥胖与痛风：相伴相行·····       | ( 51 ) |
| “X”代谢综合征·····         | ( 52 ) |
| 肥胖——让骨关节如此负重·····     | ( 53 ) |
| 肥胖——让皮肤远离美丽·····      | ( 55 ) |
| 肥胖者易患癌症吗·····         | ( 56 ) |
| 肥胖对少年儿童有何危害·····      | ( 57 ) |
| 女性肥胖——一个不容忽视的话题·····  | ( 58 ) |
| 男性肥胖——对身体的危害更大·····   | ( 59 ) |
| 胖瘦影响寿命吗·····          | ( 60 ) |
| 肥胖会引起病死率增高吗·····      | ( 61 ) |

## 肥胖的病因

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 肥胖会遗传吗·····              | ( 63 ) |
| 肥胖的基础——脂肪细胞的形状与数量·····   | ( 65 ) |
| 找出体内肥胖的“调定点”·····        | ( 66 ) |
| 引起肥胖的神经内分泌因素·····        | ( 67 ) |
| 20世纪90年代的研究“明星”——瘦素····· | ( 69 ) |



|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 能量代谢与肥胖·····            | ( 70 ) |
| 饮食——让我们在不知不觉中“发福”·····  | ( 72 ) |
| 肥胖的“温床”·····            | ( 73 ) |
| “高能量”——并非导致肥胖的惟一原因····· | ( 74 ) |
| 怎么吃得不多仍会胖·····          | ( 75 ) |
| “喝凉水都长肉”——可能吗·····      | ( 76 ) |
| 饮酒——“空热”导致肥胖·····       | ( 77 ) |
| “好静不好动”——能量没有“下水道”····· | ( 78 ) |
| 小儿肥胖——原因并不简单·····       | ( 79 ) |
| “千金难买老来瘦”·····          | ( 81 ) |
| 社会环境因素会导致肥胖吗·····       | ( 82 ) |

### 肥胖的临床表现与诊断

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 肥胖都有哪些临床表现·····   | ( 84 ) |
| 测测自己的体脂·····      | ( 85 ) |
| 如何确定一个人的标准体重····· | ( 87 ) |
| 婴幼儿肥胖的三个关键时期····· | ( 87 ) |
| 青春期正常发育≠肥胖·····   | ( 88 ) |

### 肥胖的预防

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| 预防肥胖 5 要素·····                | ( 90 ) |
| 选择最佳的预防时机·····                | ( 91 ) |
| 预防肥胖从小儿开始·····                | ( 92 ) |
| 青春期——别让肥胖“抬头”·····            | ( 93 ) |
| 预防妊娠期肥胖——女性肥胖预防的关键<br>之一····· | ( 94 ) |

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 预防产后肥胖——女性肥胖预防的关键之二····· | ( 95 ) |
| 预防中年后肥胖——坚持不懈·····       | ( 96 ) |
| 预防更年期肥胖——一个探索中的话题·····   | ( 97 ) |

## 肥胖的饮食治疗

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 认识食物的种类·····             | ( 99 )  |
| “人是铁，饭是钢”——人体的营养需要·····  | ( 100 ) |
| 正常人每日的能量需求·····          | ( 101 ) |
| 明确影响能量需求的因素·····         | ( 102 ) |
| “能量平衡”·····              | ( 103 ) |
| 能量平衡与人体健康·····           | ( 104 ) |
| 评估每日摄入能量·····            | ( 105 ) |
| 了解中国居民膳食指南——饮食营养的基础····· | ( 105 ) |
| 合理营养的核心——平衡膳食·····       | ( 108 ) |
| 搭建中国居民的“平衡膳食宝塔”·····     | ( 108 ) |
| 吃什么肉对健康比较有利·····         | ( 109 ) |
| 减肥过程中应如何补充维生素·····       | ( 111 ) |
| 减肥过程中补充的维生素的来自哪些食物·····  | ( 112 ) |
| 膳食纤维——减肥的生力军·····        | ( 114 ) |
| 减肥新“钙”念·····             | ( 115 ) |
| 钙的补充·····                | ( 116 ) |
| 减肥过程中应如何补充微量元素·····      | ( 116 ) |
| 减肥过程中需补充的微量元素来自哪些食物····· | ( 117 ) |
| 减肥过程中是否需要补充营养素·····      | ( 119 ) |
| 节食减肥者需要准备哪些物品·····       | ( 120 ) |
| 减肥饮食应遵守的原则·····          | ( 121 ) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 把握节食减肥的要点·····            | (122) |
| 关注节食减肥过程中的若干问题·····       | (123) |
| 节食减肥别忽视身体健康·····          | (124) |
| 减肥与限制饮水：一对矛盾·····         | (125) |
| 喝茶能减肥吗·····               | (126) |
| 从“啤酒肚”谈起·····             | (127) |
| 不忌烟酒不利于减肥，对吗·····         | (129) |
| 常闻油烟会发胖吗·····             | (130) |
| 不吃早点能减肥吗·····             | (131) |
| 为什么吃糖多会不利于减肥·····         | (132) |
| 选择食物有学问·····              | (133) |
| 蔬菜和水果——减肥的好食品·····        | (134) |
| 冬瓜减肥有奇效·····              | (135) |
| 常吃土豆能减肥吗·····             | (135) |
| 白薯营养价值大·····              | (136) |
| 科学消除饥饿感——克服减肥的瓶颈·····     | (138) |
| 每日进餐次数对减肥有何影响？·····       | (139) |
| 细嚼慢咽可减肥·····              | (140) |
| 获得最佳减肥速度·····             | (141) |
| 坚持减肥不放松·····              | (142) |
| “四群点数”减肥法——吃得轻松、长得健美····· | (143) |
| “全饥饿减肥法”——慎之又慎·····       | (144) |
| 认识“循环周期减肥法”·····          | (145) |
| 调整“进餐时差”可减肥·····          | (146) |
| “高脂肪膳食减肥法”可行吗·····        | (147) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 如何选择正确的减肥方法····· | (148) |
| 培养良好的进餐习惯·····   | (149) |

## 远离误区

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 误区一：节食会使局部减肥·····        | (151) |
| 误区二：急速减肥立竿见影·····        | (151) |
| 误区三：人不吃肉会饿死·····         | (151) |
| 误区四：肥胖是天生的，后天减不掉·····    | (152) |
| 误区五：少吃主食，多吃副食就可以减肥·····  | (152) |
| 误区六：少吃饭菜，多吃点零食能够减肥吗····· | (153) |

## 为减肥者支几招儿

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 减肥者购物时应如何抵制食物的诱惑····· | (155) |
| 减肥者应如何在餐厅进餐·····      | (156) |
| 减肥者应如何减少食盐的摄入·····    | (157) |
| 关注烹调方法的影响·····        | (158) |
| 节食减肥应如何避免厌食症的发生·····  | (159) |

## 合并其他疾病者如何减肥

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 肥胖者合并脂质异常症应如何减肥····· | (161) |
| 肥胖者合并痛风症应如何减肥·····   | (162) |
| 肥胖者合并肾脏病应如何减肥·····   | (163) |
| 肥胖者合并骨质疏松应如何减肥·····  | (164) |
| 肥胖者合并糖尿病应如何减肥·····   | (166) |



## “特殊群体”的减肥策略

|                   |       |
|-------------------|-------|
| “小胖墩们”应如何减肥 ..... | (168) |
| 产妇如何减肥 .....      | (169) |
| 少女节食不当会发生闭经 ..... | (170) |

## 几个“热点”问题

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 如何看待市场上的减肥保健品 .....    | (172) |
| 不当节食常发生哪些副作用 .....     | (173) |
| 节食减肥容易失败的常见原因有哪些 ..... | (174) |
| 为什么单纯节食减肥容易“反弹” .....  | (175) |

## 减肥的运动治疗

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| “减肥在于运动” .....                     | (177) |
| 运动减肥有哪些优点 .....                    | (178) |
| 减肥运动的分类 .....                      | (179) |
| 如何选择适合自己的减肥运动 .....                | (179) |
| 有氧运动——生命的动力 .....                  | (180) |
| 有氧运动的益处 .....                      | (182) |
| “长时间、低强度”——减肥运动中的“量”<br>与“度” ..... | (183) |
| 减肥运动中应如何测定运动强度 .....               | (184) |
| 了解常见活动的能量消耗 .....                  | (185) |
| 少年儿童应如何进行运动减肥 .....                | (186) |
| 中年人进行运动减肥应注意什么 .....               | (187) |
| 老年肥胖者运动锻炼应注意什么 .....               | (188) |

|                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 如何练习产后减肥操·····                    | (190) |
| 糖尿病肥胖患者进行减肥锻炼应注意什么·····           | (190) |
| 哪些情况下，糖尿病肥胖患者不能或不宜<br>进行减肥锻炼····· | (191) |
| 高血压、冠心病肥胖患者运动锻炼应注意<br>什么·····     | (192) |
| 每天什么时间进行减肥运动最合适·····              | (193) |
| 冬季，更需要减肥·····                     | (194) |
| 家务活≠运动锻炼·····                     | (195) |
| 游泳——最好的减肥运动·····                  | (196) |
| 怎样在水中进行减肥·····                    | (197) |
| 走路与跑步——哪个减肥效果更好·····              | (198) |
| 跳绳对减肥有效吗·····                     | (199) |
| 仰卧起坐会减少腹部脂肪吗·····                 | (199) |
| 如何练习腿部健身操·····                    | (200) |
| 减肥运动对着装有何要求·····                  | (201) |
| 运动减肥效果不佳的常见原因有哪些·····             | (201) |
| 突然中断运动锻炼，肌肉会“变成”脂肪吗·····          | (202) |
| 大量运动后，为何会引起月经失调·····              | (203) |
| 减肥与生活习惯和坐立姿势有什么关系·····            | (204) |

## 肥胖的心理治疗

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 节食的心理疗法·····       | (206) |
| 减肥者有哪些常见的心理障碍····· | (207) |
| 减肥者应如何调节自己的情绪····· | (208) |
| 减肥中常见的认识误区有哪些····· | (209) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| “极端主义”减肥者——容易失败 ..... | (210) |
| 如何正确面对减肥的挫折 .....     | (211) |
| 如何营造良好的减肥环境 .....     | (212) |
| 减肥者的睡眠多少为最佳 .....     | (213) |
| 肥胖者如何择衣才能略显苗条 .....   | (214) |

## 附 录

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. 常见食物蛋白质含量表 .....   | (216) |
| 2. 常见食物碳水化合物含量表 ..... | (221) |
| 3. 常见食物膳食纤维含量表 .....  | (226) |
| 4. 常见食物脂肪含量表 .....    | (230) |
| 5. 常见食物含钾量 .....      | (235) |
| 6. 每百克食物含铁量 .....     | (236) |

## 认识自己的身体组成

将人体拆成原子和分子

“原子水平”的人 = 氧 (O) + 氢 (H) + 碳 (C) + 氮 (N) + 硫 (S) + 磷 (P) + 钙 (Ca) 等各种元素的总和

分析这些元素的组成情况，可在一定程度上评估其总体的状况。例如，我们可通过测定身体中钙的水平来评价全身骨质的状况。

当然，这些元素并不是独立存在的，而是组成不同的分子，这就是从“分子水平”看人体。组成人体的主要分子有水、蛋白质、糖原、脂肪和矿物质等。一个体重为 70 公斤的健康男性的蛋白质、脂肪、糖原的含量大约分别为 12.8 公斤、10.5 公斤和 0.6 公斤，其余部分为水和矿物质等。其中水占人体重量的绝大部分。脂肪组织与肥胖关系最为密切，脂肪组织中含 80% 的脂肪、18% 的水和 2% 的蛋白质。

“宏观角度”的人 = 骨骼肌 + 脂肪 + 骨骼 + 内脏等

从宏观角度来看，人的体重就等于骨骼肌、脂肪、骨骼、内脏等组织和器官的重量之和。

表 1 显示了一个 70 公斤的成年男性和一个 3.4 公斤的新生儿人体组成情况。