

Jianfei Jiangya Jiangtang Jiangzhi

# 减肥

编著 于康

## 降压 降糖 降脂



代谢综合征的营养治疗

Daixie Zonghezheng De Yingyangzhiliao



人民军医出版社



金盾出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

减肥·降压·降糖·降脂……—代谢综合征的营养治疗/于康编著. —北京:人民军医出版社,2005.10

ISBN 7-80194-686-3

I. 减… II. 于… III. ①代谢病-综合征-临床营养②代谢病-综合征-食物疗法 IV. R589.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第053435号

---

策划编辑:于 岚 贝 丽 文字编辑:于 岚 责任审读:李 晨  
出 版 人:齐学进

出版:人民军医出版社 经销:新华书店

发行:金盾出版社

通信地址:北京市复兴路22号甲3号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

---

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10.625 字数:252千字

版次:2005年10月第1版 印次:2005年10月第1次印刷

印数:00001~10000

定价:20.00元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

## 内 容 提 要

现代医学把肥胖、糖尿病、高血压、高脂血症、痛风、脂肪肝等并发疾病统称为代谢综合征。目前这类疾病已成为对人类健康威胁最大的慢性疾病证候群,其发病率呈现全球增高的趋势。本书针对代谢综合征的各种病症,从预防和干预的角度,提供了营养治疗方案。包括营养治疗的基本原则,食谱的设计,营养素的计算等,指导人们建立合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的良好生活方式。全书文字通俗易懂,指出并解答了人们在营养健康认识上的误区和疑难问题,是一本难得的营养学科普书。

责任编辑 于 岚 贝 丽



言

## PREFACE

---

医学上,将以胰岛素抵抗为病理基础的并发的多代谢症候群,包括肥胖、高血糖、高血压、高脂血症、高尿酸、脂肪肝等统称为“代谢综合征”。

最新全国营养和健康普查显示,代谢综合征是目前对人类健康威胁最大的慢性疾病综合征,其发病率呈现全球性增高趋势。之所以说“威胁最大”,因为代谢综合征可导致医疗费用的巨额增加,严重危害人们的健康和工作能力,降低生活质量,甚至影响整个国家和民族的健康水平;之所以说“慢性”,是因为其发病注注随匿,病程较长。

威胁大,故而极有干预的必要;病程长,则为预防 and 干预提供了机会。

早在1992年,维多利亚宣言就提出建立良好的生活方式是健康的基础。而良好生活方式的核心可归结为四点,即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。现已明确,长期坚持这四条是有效防治代谢

综合证的必备条件。其中,合理饮食在代谢综合证的防治中扮演极为重要的角色,并且成为其他治疗的基础。

然而,可惜的是,迄今为止仍有很多人或者对自己的饮食“漠不关心”,或者在获取营养知识方面遇到种种困难,或者受到各种营养认识误区的不利影响,致使他们在饮食结构方面存在种种不合理性,并因此降低了他们的健康水平,导致包括代谢综合征在内的疾病的发生和发展。

本书正是针对上述情况进行的一次营养科普宣教的首选。我们在以往编写出版的科普读物的基础上,补充新的资料,采用简洁的语言,向广大读者提供代谢综合征营养治疗的参考方案。其中,既包括营养的基本原则,也包括食谱的设计和营养素含量的计算;既有科学的理论,更包含我们临床实践经验的总结。

感谢所有为这本书的编写和出版做出贡献的朋友们,没有他们的支持、帮助和指导,这本书是难以问世的。

于 康

2005年春节于北京协和医院营养科

# CONTENTS

# 目

# 录

## ❖ 代谢综合征篇 ❖

代谢综合征的四个“难兄难弟”(1)

糖尿病是心血管疾病吗(2)

“X综合征”与“代谢综合征”(2)

代谢综合征肆虐全球(3)

综合治理是根本(3)

代谢综合征的理想治疗目标(4)

## ❖ 营养基础篇 ❖

四大基石(5)

十大措施(6)

从今天起,做好六件事(11)

十大健康食品排行榜(13)

十大垃圾食品排行榜(16)

## ❖ 减肥篇 ❖

一、肥胖的危害(19)

肥胖症是代谢综合征的主要

临床特征(19)  
肥胖=单纯性肥胖+继发性肥胖(20)  
单纯性肥胖的发病机制和分类(21)  
肥胖与高血压(22)  
肥胖与高脂血症(23)  
脂质异常症的主要危害——冠心病(24)  
肥胖与脑出血(24)  
肥胖与心绞痛和猝死(25)  
肥胖与呼吸困难(26)  
肥胖者的“大胃”(27)  
肥胖与脂肪肝(28)  
肥胖与胆囊结石(29)  
肥胖与血液异常(29)  
肥胖与下肢水肿(30)  
肥胖与甲状腺疾病(31)  
肥胖与肾上腺皮质功能病变(32)  
肥胖与性功能(32)  
肥胖影响生育(33)  
肥胖是导致2型糖尿病的元凶(34)  
肥胖与痛风(34)  
肥胖与骨关节疾病(36)  
肥胖与皮肤病(37)  
肥胖与癌症(37)

肥胖对少年儿童危害更大(38)

肥胖影响孩子的智力发育(39)

女性肥胖的危害(39)

男性肥胖的危害(40)

肥胖导致病死率增高(41)

## 二、肥胖的病因(41)

脂肪细胞的形与量(41)

肥胖的遗传因素(42)

肥胖的“调定点”(43)

神经内分泌疾病与肥胖(44)

“减肥明星”——瘦素(45)

能量代谢与肥胖(46)

肥从口入(47)

不良生活习惯是肥胖的“温床”(48)

为什么吃得不多仍会胖(49)

为什么喝凉水都长肉(50)

饮酒与肥胖(50)

运动是肥胖者能量的“下水道”(51)

社会环境因素与肥胖(52)

## 三、肥胖的临床表现与诊断(53)

肥胖的临床表现(53)

测定体脂(54)

## 四、肥胖的预防(55)

预防肥胖的五个要点(55)

预防肥胖必须从小做起(56)  
预防儿童肥胖(57)  
青春期——别让肥胖“抬头”  
(58)  
预防妊娠期肥胖(58)  
预防产后肥胖(59)  
预防中年后肥胖(60)  
预防更年期肥胖(61)

## 五、肥胖的营养治疗(62)

人体内的脂肪分布(62)  
没有脂肪就没有生命(63)  
三大产热营养素(63)  
能量是生命的动力(64)  
能量的用途(64)  
能量的合适比例(65)  
脂和油(66)  
“看得见”与“看不见”的脂肪  
(66)  
胆固醇——一把双刃剑(67)  
维生素是维护生命的要素  
(69)  
维生素的食物来源(71)  
膳食纤维——人体的清道夫  
(73)  
膳食纤维可溶、不可溶,作用  
各不同(73)  
生活越来越好,纤维越来越少  
(74)

膳食纤维对控制血糖有功效  
(75)  
膳食纤维是否“多多益善”  
(76)  
矿物质是构成人体的重要物  
质(76)  
减肥新“钙”念(77)  
减肥过程中合理补充微量元  
素(78)  
微量元素的食物来源(78)  
算算自己的理想体重(80)  
儿童标准体重公式(80)  
如何准确测定体重(80)  
测定体重时的注意事项(81)  
理想体重与“合理范围”(81)  
肥胖的判断标准(82)  
平衡膳食(83)  
平衡膳食宝塔(84)  
为什么主张食物多样化(85)  
为什么不可偏废主食(86)  
为什么要注意荤素搭配(86)  
正确认识“保健食品”(87)  
能量需求(89)  
影响能量需求的因素(89)  
能量平衡(90)  
节食减肥者的必备物品(91)  
减肥饮食原则(92)  
节食减肥的要点(93)



节食减肥过程中的若干问题  
(94)

节食减肥别忽视身体健康  
(95)

减肥与限制饮水(95)

喝茶减肥(96)

啤酒肚(97)

烟、酒与减肥(98)

油烟与肥胖(99)

早点与减肥(100)

吃糖与减肥(101)

选择食物有学问(101)

蔬菜、水果与减肥(102)

冬瓜减肥有奇效(103)

土豆与减肥(104)

白薯与减肥(104)

科学消除饥饿感(105)

进餐次数与减肥(106)

健康大餐 3+3(106)

细嚼慢咽与减肥(111)

最佳减肥速度(111)

减肥贵在坚持(112)

选择正确的减肥方法(113)

培养良好的进餐习惯(114)

六、走出减肥误区(115)

误区一：肥胖代表生长发育良好(115)

误区二：节食使局部减肥(116)

误区三：急速减肥，立竿见影(116)

误区四：人不吃肉会饿死(116)

误区五：肥胖是天生的，后天减不掉(116)

误区六：少吃主食，多吃副食就可以减肥(117)

误区七：少吃饭菜，多吃点零食能减肥(117)

七、减肥常见问题及解答(118)

购物时应如何抵制食物的诱惑(118)

减肥者应如何在餐厅进餐(119)

如何消除烹调方法的不利影响(119)

节食减肥应如何避免厌食症的发生(120)

不当节食常发生哪些副作用(121)

节食减肥容易失败的常见原因有哪些(122)

为什么单纯节食减肥容易“反弹”(123)

## ❖ 降压篇 ❖

### 一、认识高血压(125)

血压——血液的压力(125)

血压调节系统(127)

如何正确测量血压(128)

高血压的四大致病因素(128)

高血压的诊断标准(129)

高血压的临床表现(129)

高血压的发病状况(130)

高血压的并发症(130)

高血压及其危害(131)

高血压的非药物治疗(132)

建立科学的生活方式(134)

高血压和高脂血症(134)

高血压与高血糖(134)

高血压合并高血糖的危害  
(135)

低血压(135)

低血压病的种类(136)

### 二、营养素与高血压(137)

钠与高血压(137)

钾与高血压(138)

水质硬度和微量元素(138)

蛋白质与高血压(139)

钙与高血压(140)

饮酒与高血压(141)

饮茶与高血压(142)

### 三、高血压的营养治疗(142)

改善饮食习惯,让高血压“低  
头”(142)

植物油与橄榄油(144)

市面上常见食用油保健功效  
(147)

地中海饮食与高血压(148)

高血压的饮食治疗(149)

食盐——古老而恒定的“氯化  
钠”(151)

高血压与清晨饮水(153)

高血压患者可用食物(154)

高血压患者禁用(或少用)食  
物(154)

吃苹果预防高血压(154)

洋葱与高血压(154)

高钙预防高血压(155)

高血压患者应多食鱼(155)

终止高血压膳食(156)

高血压食谱举例(一)(156)

高血压食谱举例(二)(157)

高血压患者怎样控制体重  
(157)

高血压患者补钾的益处(158)

高血压合并高脂血症的营养  
治疗(159)

降脂食物知多少(160)  
高血压患者的血脂控制标准  
(162)  
糖尿病性高血压的非药物治  
疗(163)  
妊娠高血压综合征饮食宜忌  
(164)  
高血压患者的进补原则(165)  
高血压病食疗方(166)  
营养素与降压药物之间的相  
互作用(167)

高血压患者的冬季保健(168)  
高血压患者的体力活动(169)  
百练不如一走(170)  
老年高血压患者的生活调理  
(171)  
心肌梗死出院后的自我调理  
(172)  
高血压的一级预防(173)  
预防高血压的四大战略(175)  
高血压患者的自我预防(176)

## ❖ 降糖篇 ❖

### 一、认识糖尿病(178)

甜性多尿(178)  
糖尿病在蔓延(180)  
糖尿病的病因(180)  
血糖(180)  
“空腹血糖”和“餐后两小时血  
糖”(181)  
葡萄糖的来源和去路(181)  
升高和降低血糖的因素(182)  
胰岛素——为葡萄糖打开细  
胞之门的金钥匙(182)  
胰岛素是否“多多益善”(183)  
三多一少(183)  
什么人易患糖尿病(185)

女性特有的糖尿病信号(185)  
诊断糖尿病靠血糖(186)  
高血糖的危害(186)  
糖尿病的类型(187)  
什么是葡萄糖耐量(187)  
为什么说糖耐量低减是糖尿  
病的后备军(188)

1型糖尿病的特点(188)

2型糖尿病的特点(188)

什么是胰岛素抵抗(189)

### 二、糖尿病防治的基本原则 (189)

治疗糖尿病的目标(189)

五驾马车(190)

- 两大基石(190)
- 四个点儿(191)
- 药物治疗与病情监测(192)
- 糖尿病的控制标准(193)
- 三、糖尿病的营养原则(194)
- 营养治疗的目标(194)
- 糖尿病饮食治疗的历史回顾(194)
- “食品交换份”的核心(195)
- 患了糖尿病就“不能吃、不能喝”吗(196)
- 黄金法则一：算出自己的理想体重(196)
- 黄金法则二：平衡膳食(199)
- 黄金法则三：食物选择多样化，谷类是基础(200)
- 黄金法则四：限制脂肪摄入量(201)
- 黄金法则五：适量选择优质蛋白质(202)
- 黄金法则六：减少或禁忌单糖及双糖的食物(202)
- 黄金法则七：高膳食纤维膳食(203)
- 黄金法则八：减少食盐摄入(205)
- 黄金法则九：坚持少量多次，定时定量定餐(206)
- 黄金法则十：多饮水，限制饮酒(207)
- 四、糖尿病的饮食制备(211)
- 食品交换份的概念(211)
- 食品交换份的饮食分配(212)
- 饮食制备第一步：确定主食量(212)
- 饮食制备第二步：确定副食量(213)
- 不同能量糖尿病饮食内容(214)
- 食品交换份的优点(214)
- 等值谷薯类交换表(215)
- 等值蔬菜类交换表(215)
- 等值肉蛋类食品交换表(216)
- 等值大豆食品交换表(216)
- 等值奶类食品交换表(217)
- 等值水果类交换表(217)
- 等值油脂类食品交换表(217)
- 生熟互换(218)
- 常用的计量单位(218)
- 称量食物(218)
- 食物互换(219)
- 少吃主食多吃肉行吗(219)
- 食品交换份应用举例(220)
- 糖尿病患者能否吃水果(222)
- 食用水果“四要素”(223)
- 如何克服饥饿感(223)

外出旅游如何进餐(224)

饭店进餐注意事项(224)

节假日餐饮(225)

正确选择代糖食品(225)

非糖甜味剂(226)

代糖食品(227)

素食糖尿病患者的饮食要点  
(228)

糖尿病素食菜谱(229)

口服降糖药时的饮食对策  
(230)

注射胰岛素时的饮食对策  
(231)

注射胰岛素的患者如何加餐  
(231)

## 五、走出糖尿病饮食治疗的误区 (232)

误区一:饭吃得越少对病情控制越有利(232)

误区二:咸的食品不用控制  
(232)

误区三:多吃了食物则只要加大口服降糖药就没事(232)

误区四:吃点零食无所谓  
(233)

误区五:不需要限制植物油摄入(233)

误区六:每日只吃粗粮不吃细

粮(233)

误区七:多吃粗粮不影响血糖  
(233)

误区八:少吃一顿可以不吃药  
(234)

误区九:注射胰岛素后不需要再控制饮食了(234)

误区十:用尿糖试纸是否变色评价食物是否含糖(234)

误区十一:山楂(红果)或流传的降糖食疗方法都可以降糖,毋须限制(235)

误区十二:吃馒头比吃米饭升血糖更高(235)

误区十三:不吃糖,但可以多吃些蜂蜜(235)

误区十四:吃××食物“降”血糖(236)

## 六、低血糖反应的营养治疗 (236)

低血糖症(236)

引发低血糖反应的常见原因  
(236)

辨认低血糖反应的要点(237)

出现低血糖反应该怎么办  
(237)

如何预防出现低血糖反应  
(238)

- 七、糖尿病并发症的营养治疗(239)
  - 糖尿病肾病(239)
  - 糖尿病肾病各类营养素供给量(239)
  - 麦淀粉的制备(241)
  - 糖尿病肾病透析治疗的饮食对策(241)
  - 糖尿病合并慢性肾功能不全的饮食对策(242)
  - 限蛋白 20 克食谱举例(243)
  - 限蛋白 30 克食谱举例(244)
  - 限蛋白 40 克食谱举例(244)
  - 几种肾脏疾病用治疗饮食的制备(245)
  - 常见食物中的钾含量(246)
  - 常见食物中的含水量(247)
  - 糖尿病并发高血压(248)
  - 糖尿病并发高脂血症(248)
  - 糖尿病便秘患者的饮食对策(249)
  - 糖尿病与痛风(251)
  - 糖尿病合并肝脏病变的饮食对策(251)
  - 糖尿病性胃轻瘫(252)
  - 糖尿病患者防治骨质疏松的饮食对策(254)
- 八、妊娠糖尿病的营养(255)
  - 妊娠与糖尿病(255)
  - 糖尿病对妊娠的不利影响(257)
  - 妊娠糖尿病或糖尿病妊娠的营养治疗(258)
  - 妊娠糖尿病的饮食安排(259)
  - 糖尿病合并妊娠的饮食安排(259)
  - 妊娠中发生低血糖怎么办?(260)
  - 妊娠过程中经常出现尿酮体阳性应如何对待(261)
  - 妊娠糖尿病营养治疗过程中如何与胰岛素密切配合(262)
  - 妊娠糖尿病合并高血压时应如何安排饮食?(263)
- 九、儿童糖尿病的营养(264)
  - 儿童、青少年糖尿病患者的饮食安排(264)
  - 儿童糖尿病营养治疗的目的(264)
  - 儿童糖尿病的能量供给(265)
  - 儿童糖尿病三大产热营养素的供给(265)
- 十、糖尿病患者的运动(266)
  - 生命在于运动(266)
  - 不适合运动的糖尿病患者

(267)  
运动前的准备(267)  
选择适宜的运动方式(267)  
选择适宜的运动时间及运动

量(268)  
运动要安全第一(268)  
运动三步曲(269)  
运动中如何防止低血糖(269)

## ❖ 降脂篇 ❖

一、高脂血症和冠心病(271)  
  血脂(271)  
  脂蛋白(272)  
  脂肪的摄入与转运(272)  
  胆固醇=内源+外源(273)  
  冠心病(273)  
  冠心病的发病特点(273)  
  缺血性心脏病的分类(274)  
  冠心病——危害人类健康的  
    “第一杀手”(274)  
  冠心病的十大易患因素(274)  
  动脉粥样硬化(276)  
  动脉粥样硬化的病因(277)  
  血压升高是冠心病发病的独  
    立危险因素(278)  
  吸烟是患冠心病的主要危险  
    因素(279)  
  冠心病的临床表现(280)  
  心肌梗死(281)  
  心肌梗死的病因(281)  
  心律失常(282)  
  治疗冠心病的目的和方法

(282)  
  冠心病:预防第一(282)  
  冠心病的一级预防(283)  
  预防冠心病的重点(283)  
  从儿童期开始预防冠状动脉  
    粥样硬化(285)  
  有效预防高血压(285)  
  冠心病患者预防猝死的七大  
    措施(287)  
  适于冠心病患者的体育锻炼  
    项目(288)  
  冠心病患者进行体育锻炼时  
    的注意事项(288)  
二、高脂血症和冠心病的营养治  
  疗(289)  
  营养与动脉粥样硬化(289)  
  胆固醇与动脉粥样硬化(289)  
  脂肪与动脉粥样硬化(290)  
  多不饱和脂肪酸/饱和脂肪酸  
    值(291)  
  总能量对血脂的影响(291)  
  糖类对血脂的影响(292)

- 蛋白质对血脂的影响(292)
- 维生素对血脂的影响(293)
- 膳食纤维对血脂的影响(293)
- 微量元素与冠心病(294)
- 水质硬度与冠心病(294)
- 鸡蛋与冠心病(295)
- 牛奶与冠心病(295)
- 吃海鱼预防冠心病(296)
- 海藻食物预防冠心病(297)
- 饮酒与冠心病(297)
- 防治高脂血症和冠心病的合理膳食原则(297)
- 冠心病的食物选择(298)
- 冠心病患者睡前睡后要补水(300)
- 饱餐与心绞痛(300)
- 防治高脂血症(301)
- 高脂血症饮食治疗的原则(301)
- 高胆固醇血症的饮食控制(302)
- 高三酰甘油血症的饮食控制(302)
- 混合型高脂血症的饮食控制(303)
- 心肌梗死患者的饮食原则(303)
- 心肌梗死的食物选择(304)
- 心肌梗死急性期的饮食治疗(304)
- 心肌梗死缓解期的饮食原则(305)
- 心肌梗死恢复期的饮食原则(305)
- 急性心肌梗死心功能不全伴胃肠功能紊乱的饮食原则(306)
- 心力衰竭患者的饮食原则(306)
- 心力衰竭患者的食物选择(309)
- 心血管疾病患者的优选食物(309)
- 冠心病与饮茶(311)
- 降低低密度脂蛋白胆固醇的饮食要点(311)
- 冠心病患者进补原则(312)
- 冠心病食疗方(313)

## ◆ 痛风篇 ◆

痛风(315)

高尿酸血症(316)



痛风的临床表现(316)  
嘌呤代谢障碍(317)  
酒对尿酸排泄的影响(317)  
水对尿酸代谢的影响(317)  
维生素对尿酸的影响(317)  
痛风营养治疗的目的(317)  
限制嘌呤、低热量、低脂肪、低

蛋白质饮食(318)  
痛风患者的食物选择(318)  
痛风患者的食物禁忌(319)  
痛风急性发病期患者食谱举  
例(319)  
慢性痛风病患者日常食谱举  
例(319)