

总主编 陈超等

JIANGKANG MEISHI YIDIANTONG

健康

美食一点通

丛书

肥胖症

徐雯洁 编著

膳食ABC

中国中医药出版社



健康美食一点通丛书

总主编 陈超等

肥胖症膳食 ABC

徐雯洁 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖症膳食 ABC/徐雯洁编著. —北京: 中国中医药出版社, 2008. 5
(健康美食一点通丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 411 - 5

I. 肥… II. 徐… III. 肥胖病 - 食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 047443 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 64405750

北京市燕鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 1/24 印张 7.75 字数 147 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 411 - 5 册数 4000

*

定价 19.00 元

网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

《健康美食一点通丛书》编委会

策 划 戴皓宁 徐雯洁

主 编 陈 超 祖 丹 徐雯洁

副主编 陈 峰 陈 韵

编 委 (以姓氏笔画为序)

于丽丽 孔祥昕 刘 格

刘海全 辛 意 武 冰

高 芳

前 言

生命在于运动，生命在于营养。一个人，如果想要拥有健康强壮的身体，就必须摄入一定的饮食营养以供身体所需。而如何摄入饮食才是科学健康的？少了不足，多了便“矫枉过正”，只摄入一种或几种而忽视其他更会引起身体营养的不平衡。

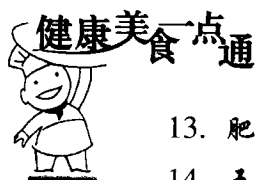
为了指导人们科学合理地饮食，有关方面的专家，编撰了这套“健康美食一点通”丛书；针对不同的人群，如高血压、高血脂、肥胖症、痛风症及孕产妇、婴幼儿等，根据他们各自不同的身体状况和对饮食营养的特殊需求，介绍了什么可以吃、什么不可以吃，怎么吃更合理、更营养，怎么吃更有利于身体的复原和疾病的痊愈等内容，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，吃得卫生，吃得科学，不但从饮食中吃出美味，还要从饮食中吃出健康。

《健康美食一点通丛书》编委会
2008年3月



目 录

肥胖症早知道	1
1. 肥胖是一种疾病	3
2. 中国肥胖人群的分布特征和原因	4
3. 数据说话, 测测你的肥胖指数	6
4. 胖宝宝的苦恼	10
5. 花样年华谁阻挡了身轻如燕的梦想	12
6. 中年发福非真福	14
7. 千金难买老来瘦	15
8. 对号入座, 看看你属于哪种肥胖	17
9. 肥胖是遗传的吗?	20
10. 减肥瘦身, 拥有健康的生活习惯是关键	21
11. 你相信吗? 胖是“想”出来的	23
12. 警惕隐形杀手的强大杀伤力	24



13. 肥胖症容易引发的疾病	26
14. 五花八门话减肥	28
15. 瘦身先瘦口	30
16. 越锻炼越胖的困惑	32
17. 减肥药是灵丹妙药吗?	36
18. 手术减肥千万不可草率	38
19. 睡的多容易胖还是睡的少容易胖?	40
20. 中医治疗肥胖症的优势	41
21. 中医眼中的肥胖	43
22. 肥胖的辨证分型	44

肥胖症的饮食宜忌

47

一、要想瘦而美,管好自己的嘴

49

二、提高认识,走出饮食减肥误区

53

1. 仅吃素食能减肥

53

2. 减肥时脂肪吃得越少越好

54

3. 减肥时应尽量少喝水

56

4. 吃水果不会使人发胖

56

5. 节食是最有效的减肥方法

57

三、肥胖症患者的饮食原则

58

四、因人而异,不同人群的饮食减肥法宝

62

1. 儿童减肥:若想小儿安,三分饥与寒

62

2. 青少年减肥:抵制“垃圾食品”的诱惑

65



3. 产后妇女减肥:改变旧观念,重塑窈窕身	67
4. 中年人减肥:巧妙地拒绝“觥筹交错”	69
5. 老年人减肥:清淡饮食,营养丰富	70
五、减肥时,请和下列食品说再见	72
1. 含热量过高的菜肴	72
2. 奶制品和甜点	74
3. 零食	74
4. 不宜空腹吃的水果	75
5. 饮料类	77
六、减肥食品推荐	79
1. 鱼、肉类	79
2. 主食类	83
3. 蔬果类	87
4. 茶类	99
减肥美食宝典	101
一、学做瘦身料理	103
二、一周快速瘦身食谱	107
周一	107
周二	110
周三	112
周四	115
周五	118



周六	121
周日	125
三、四季减肥瘦身食谱	128
1. 春季食谱	128
凉菜	128
热菜	131
汤类	133
粥品	136
2. 夏季食谱	139
凉菜	139
热菜	142
汤类	144
粥品	147
3. 秋季食谱	150
凉菜	150
热菜	153
汤类	156
粥品	159
4. 冬季食谱	162
凉菜	162
热菜	165
汤类	168
粥品	170

肥胖症早知道



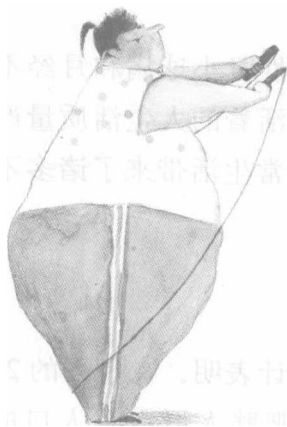


1. 肥胖是一种疾病

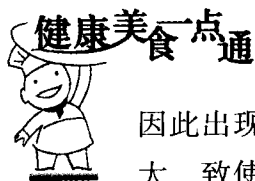
不知从何时起，开始流行以瘦为美，于是大家纷纷摒弃了对如杨贵妃般丰腴的追求，转而寻求一种骨感美，希望自己身轻如燕。对于肥胖，大家过多关注的可能只是外观的美感，很少从疾病的角度去看待，长期以来，医学界对肥胖的认识不足，甚至不认为它是一种疾病，直到1997年WHO明确宣布肥胖是一种疾病，它才得到了广泛的关注。

专家指出，进入21世纪，肥胖已成为发达国家和发展中国家共同面临的严重的公共健康问题，它与艾滋病、吸毒和酗酒一起，成了新的四大社会医学难题。根据世界卫生组织的统计，全世界每5个人之中便有1个人体重过重。更可怕的是，有资料显示，从21世纪起，全球胖死的人比饿死的人多。

那么究竟什么是肥胖症呢？肥胖症是指机体由于生理、生化机能的改变而引起体内脂肪沉积过多，造成体重增加，导致机体发生一系列的病理、生理变化的病症。肥胖症是一种慢性疾病，是遗传和环境因素共同作用的结果。超重和肥胖不仅是许多疾病共同的临床表现，而且还会导致心血管、肝胆疾病以及高血压、高血脂、糖尿病、中风等疾病的发生，因此，世界卫生组织已把肥胖作为一种严重的慢性疾病而进行重点防治。



男性肥胖者脂肪分布以颈项部、躯干部和头部为主，而女性则以上腹部、下腹部、胸部乳房及臀部为主。轻度肥胖者通常没有明显的症状，但往往容易疲劳，不耐劳累；中、重度肥胖者通常感觉乏力、气短、水肿，甚至失去生活自理能力，并

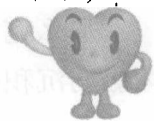


因此出现抑郁、焦虑等心理障碍，使正常生活和社会活动受到限制。由于体重负担过大，致使关节功能退化，可产生腰疼、关节痛，影响活动。对于女性肥胖者，由于肥胖易引起卵巢功能障碍而产生月经异常、无月经等症状。

肥胖症危害颇大，其与健康有着相当密切的关系。首先，肥胖与死亡有着密不可分的关系。研究表明，重度肥胖者寿命明显缩短，轻、中度的肥胖也伴随死亡率的明显上升，并与早年死亡率升高有关。其次，肥胖者发生多种疾病的机会增加。医学研究表明，肥胖症患者患冠心病的危险性为正常人的2~3倍；体重每增加1千克，患心血管病的危险性增加3.1%；肥胖者发生2型糖尿病的危险性是正常人的3倍；肥胖者患脂肪肝、胆结石、胆囊炎、痛风、不孕症、关节炎、肿瘤、呼吸睡眠暂停综合征、肥胖相关性肾小球病和月经不调的几率明显增加。第三，肥胖不仅使人早亡、易得病，而且使活着的人生活质量严重下降和恶化。肥胖不仅影响人的美观、使人心情抑郁，还为日常生活带来了诸多不便。

【开心驿站】胖猪

有一个顽皮的男生给同班的一位女生取外号叫胖猪，该女生哭着告到老师那里，老师答应对该男生进行批评教育。第二天上课，老师在班上讲话：我们班有位同学太没有礼貌了，随便给别的同学起外号，总不能人家像啥就叫啥吧。



2. 中国肥胖人群的分布特征和原因

肥胖在全世界范围内出现了强劲의流行势头。据最近一项统计表明，在过去的20年间，美国和英国的肥胖人数增加了2~3倍，甚至一些国家肥胖人群占总人口的



20%~25%。在发展中国家,肥胖发病率约为5%,预计在将来还会进一步上升,而耗费于肥胖或肥胖相关疾病的费用也占到了这些国家总的卫生预算的5%。

近年我国超重和肥胖发病率呈上升趋势,正处于加速流行阶段。据不完全统计,我国现有超重者至少2~3亿人,肥胖者至少3~4千万人。其分布的总体规律是:北方高于南方,中部地区介于其间;大城市高于中小城市,中小城市高于乡村农民。就男女比例而言,女性高于男性。

产生肥胖的原因既有遗传因素,也有环境和社会因素。在诸多因素中,进食过量是产生肥胖的一个重要原因。与我国传统的膳食模式相比,很多城市,尤其在大城市,随着生活水平的提高,人们摄入富含高能量的动物性脂肪和蛋白质增多,而谷类食物减少,富含膳食纤维和微量营养素的新鲜蔬菜和水果的摄入量也偏低,这就极易造成肥胖。还有一个极易忽视的发胖原因,那就是不科学的进食行为。现代生活节奏快,压力大,很多上班族常常不吃早餐,午餐是没有营养的快餐,晚餐又常常应酬,极易导致摄入食物过多,而使一日的食物总量增加。晚上吃的过多而运动相对较少,会使多余的能量在体内转化为脂肪而储存起来。快餐食品往往富含高脂肪和高能量,其构



成却比较单调,经常食用会导致肥胖,并有引起某些营养素缺乏的可能。进食速度快、经常性的暴饮暴食、夜间加餐、喜欢零食也是导致肥胖的常见原因。

随着现代交通工具的日渐完善,职业性体力劳动和家务劳动量减轻,休闲时间坐着看电视,很多人选择了做一个“沙发土豆”,导致人们处于静态生活的时间增加,成为发生肥胖的又一重要原因。



经常性的体力活动或运动不仅可增加能量消耗，而且可使身体的代谢率增加，有利于维持机体的能量平衡，保持优美体态。

3. 数据说话，测测你的肥胖指数

在减肥风盛行的今天，许多人都觉得自己肥胖而需要减肥，尤其是爱美之心比较强烈的姑娘们和影视明星。对肥胖的评判是随着年代的不同而变化的。有人说，胖不胖，肉眼看一下就知道了；但诊断肥胖症，肉眼的观察不能作为凭据，需要的是科学依据，这时候，数据就派上了大用场。

(1) 体重和标准体重

体重是指人体各部分的总重量。标准体重是指不同国家或地区通过群体大样本调研后，按照人的年龄、身高等特点，得出各年龄阶段体重的标准值。目前我国还没有统一的标准数据，一般采用以下方法计算标准体重。

成年人标准体重的计算方法：

$$\text{成年人标准体重 (千克)} = [\text{身高 (厘米)} - 100] \times 0.9$$

我国成年人常用的标准体重公式为 Broca 的改良式：

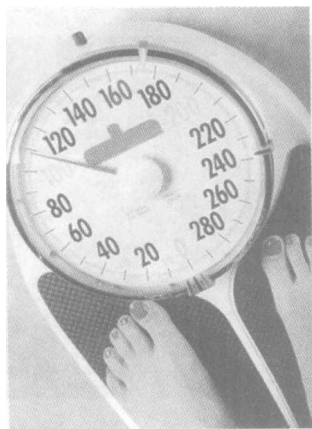
$$\text{成年男性：标准体重 (千克)} = \text{身高 (厘米)} - 105$$

$$\text{成年女性：标准体重 (千克)} = \text{身高 (厘米)} - 105 -$$

2.5

此外，我国军事医学科学院的有关专家，还根据我国南北人群的不同特点，制定了如下标准体重的计算方法：

$$\text{北方人标准体重 (千克)} = [\text{身高 (厘米)} - 150]$$





$\times 0.6 + 50$ (千克)

南方人标准体重 (千克) = $[\text{身高 (厘米)} - 150] \times 0.6 + 48$ (千克)

北方指长江以北的省份, 南方指长江以南的省份。

评价标准: 实测体重占标准体重的百分数上下 10% 为正常范围; 大于 10% ~ 20% 为超重; 大于 20% 为肥胖; 小于 10% ~ 20% 为消瘦; 小于 20% 为明显消瘦。

需要指出的是, 上面这种方法算法简单, 适合普通人群体重的自我评定, 但是这一方法只是估算, 远远没有体质指数、腰围、腰臀比等方法准确可靠。

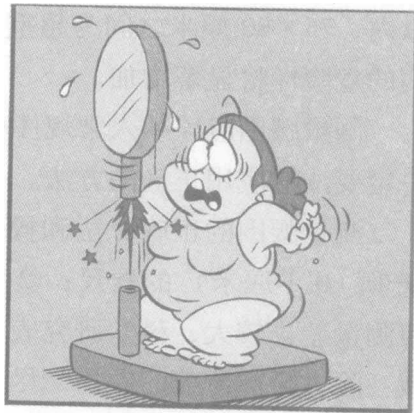
(2) 身体质量指数法

用于测定标准体重最普遍与最重要的方法是身体质量指数 (简称 BMI), 它是一个通过身高和体重的比例判定身体肥胖程度的方程式。BMI 全称是身体质量指数, 身体质量指数大于或等于 28 者, 我们称为肥胖症。身体质量指数简称体质指数, 又称体重指数, 计算公式是体重 (千克) 除以身高 (米) 的平方。

即: 体质指数 = 体重 (千克) $\div$ 身高 (米)²

BMI 出现已经很多年了, 但直到 1998 年, 美国国家卫生委员会才把它定为衡量标准之一。目前, BMI 指标已经得到了越来越广泛的应用。中国肥胖问题专家组 2001 ~ 2002 年间历时 9 个月, 在对全国 21 个省市自治区的 24 万成年中国人进行统计分析后认为: 成年中国人体重指数小于 18.5 为体重过低, 18.5 ~ 23.9 之间为正常, 24 ~ 27.98 之间为超重, 大于或等于 28 为肥胖。中国内地和台湾地区此标准均适用。

体质指数是公认的较好的评估肥胖的测量指标之一, 全世界各地区广泛使用, 但





是并不是适用所有人，以下人群就不适合用这种方法：①生长期的婴幼儿、儿童；②肌肉发达者或运动员或正在做重量训练者；③怀孕的妇女，老人；④患有水肿、腹水等疾病时；⑤不易准确测量身高者；⑥其他个体因素影响体重测量者。

(3) 腰围测量

腰围（WC）是中心型肥胖（腹部肥胖）的重要标准之一，中国内地尚没有公认统一的数据。中国肥胖问题工作组的专家认为：中国成年男性腰围应在 85 厘米以内，80 ~ 85 厘米之间为超重，85 厘米及其以上为肥胖；成年女性的腰围应控制在 80 厘米以内，75 ~ 80 厘米之间为超重，80 厘米及其以上为肥胖。腰围超标者发生心脑血管疾病的危险性将显著增加。

测量腰围应该列入常规体检项目，其实这一指标患者是可以自己经常测量的，但一定要注意应用正确的方法。

测量腰围的正确方法和操作要点：①标准软尺：用一根没有弹性、最小刻度为 1 毫米（0.1 厘米）的软尺；②空腹：空腹时测量与饱腹测量差异较大，科学研究表明应该空腹测量；③裸腹：除去腰部覆盖的衣物，尽可能裸腹测量，若做不到的话应尽量穿着单薄衣服；④姿势正确：测量时双手自然下垂站立，两脚分开 30 ~ 40 厘米，使体重均匀分布，腹部放松，自然呼吸；⑤位置准确：软尺放在右侧腋中线胯骨上缘与第十二肋骨下缘连线的中点（通常是腰部的最窄部位），沿水平方向绕腹部一周，紧贴而不压迫皮肤；⑥读数准确：正常呼气（吐气）状态下测量腰围的长度，读数准确至 1 毫米。

