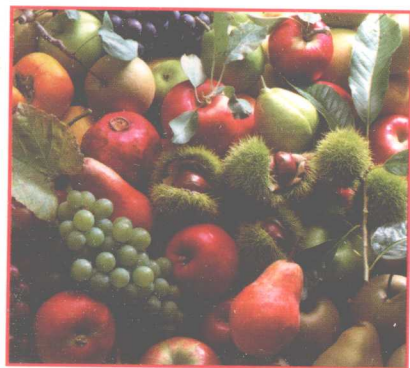




家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



防治与用餐

肥胖症

主编 / 段晓猛

精华版

中西结合
药食同用
深入前沿
贴近百姓

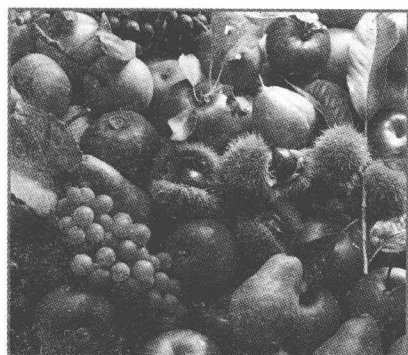
取之精华
相辅相成
与时俱进
严谨灵活

内蒙古人民出版社



家庭书架
品质生活

21世纪家庭医疗保健系列丛书



防治 与 用餐

肥胖症

江苏工业学院图书馆
藏书章

主编 / 段晓猛

精华版

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

肥胖症防治与用餐/段晓猛主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,
2009. 5

(21 世纪家庭医疗保健系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4

I. 肥… II. 段… III. ①肥胖病 - 防治②肥胖病 - 食物疗法
IV. R589.2 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 074379 号

21 世纪家庭医疗保健系列丛书

主 编 段晓猛
责任编辑 朱莽烈
封面设计 车艳芳
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市业和印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 320
字 数 4200 千
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—3000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10048 - 4/R · 217
定 价 520.00 元(全 20 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

肥胖症又名肥胖病，英文名称为“obesity”。当前肥胖已经成为了全世界的公共卫生问题，国际肥胖特别工作组（TOTF）指出，肥胖将成为新世纪威胁人类健康和生活满意度的最大杀手。不能否认的是，肥胖已经称为一些疾病，并且一直严重威胁我们的健康。那么到底什么是肥胖症？肥胖症是一些社会性慢性疾病。机体内热量的摄入量高于消耗，造成体内脂肪堆积过多，导致体重超标、体态臃肿，实际测量体重超过标准体重百分之二十以上，并且脂肪百分比（F%）超过 30% 者称为肥胖。通俗讲肥胖就是体内脂肪堆积过多。

随着全球经济的快速发展，生活水平的日益提高，饮食结构也在不断变化，以及体力劳动的减少，肥胖症的发病率与日俱增，已成为全球首要健康问题摆在人们面前。据不完全统计，全世界的肥胖症以每 5 年翻一番的惊人速度增长，粗略计算发病人数已近 5 亿。

随着生活水平的提高，我国患肥胖症的人是越来越多，据不完全统计，2002 年，我国 18 岁以上的成年人中超重率为 22.8%，肥胖率为 7.1%，也就是说成人中大约有 2.6 亿超重和肥胖者，这是一个非常可怕的数字。世界卫生组织已将肥胖定为疾病，是目前继心脑血管病和癌症之后对人类健康威胁的第三大敌人。为了让肥胖患者早日恢复苗条的身材，我们组织了全国著名的专家学者精心编写了《肥胖症防治与用餐》。

本书从九个方面重点介绍了肥胖症的基本知识、肥胖症的预防、儿童青少年肥胖症的预防与治疗、女性肥胖的预防与治疗、老年肥胖症的预防与治疗、肥胖合并症的健康管理、肥胖症康复养生保健、肥胖症饮食养生疗法及肥胖症的科学用餐等。特别是书中所介绍的多款肥胖症食疗方取材方便、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠，适合广大患者选用。

本书内容涉及广泛，重点突出，以简单易懂的方式向肥胖患者提供全面而周到的健康咨询和诊疗指导。本书方法实用、文字通俗，既适合广大肥胖患者及家属阅读。也是城乡医务人员、营养师的理想参考书。

本书的出版得到了全国多位专家学者的大力支持和指导，深表感谢，并对在本书编写及出版的过程中给予帮助的各位人士表示感激。随着科技的不断进步及限于我们的水平，书中难免出现疏漏或不足，敬请同道和读者批评指正。

编者
2009年5月



目 录

第一章 认识肥胖症	(1)
一、肥胖症的概念	(1)
二、肥胖的分型	(1)
三、发生肥胖的原因	(2)
四、肥胖症的临床常见症状	(4)
五、与肥胖相关的疾病	(5)
六、儿童肥胖会产生的危害	(6)
七、预防肥胖并发症的原则	(7)
八、肥胖症病人的自我检测	(8)
九、肥胖症病人应怎样遵守医嘱	(9)
十、肥胖症病人要合理选择药物	(11)
第二章 肥胖症的预防	(13)
一、肥胖预防和控制策略	(13)
二、预防胎儿营养不良的意义	(20)
三、肥胖女性妊娠的危险因素	(21)
四、针对肥胖孕妇的对策	(22)
五、0~2岁期间预防肥胖的策略	(22)
六、世界卫生组织的喂养方案	(25)
七、学龄前儿童肥胖预防策略	(28)
八、学龄儿童及青少年期肥胖的预防策略	(37)
九、青年期及成年期肥胖和心血管疾病的预防	(45)
十、老年人肥胖的预防策略	(54)
十一、肥胖预防的社会动员	(55)
第三章 儿童青少年肥胖症的预防与治疗	(57)
一、儿童青少年肥胖及肥胖相关疾病的流行状况	(57)
二、儿童青少年肥胖发生的危险因素	(58)
三、儿童青少年超重和肥胖的危害	(62)



四、儿童青少年超重和肥胖的判定方法	(64)
五、儿童肥胖治疗决策分析	(66)
六、医学评估	(69)
七、膳食治疗	(70)
八、治疗性体育锻炼	(72)
九、行为疗法	(74)
十、其他疗法	(76)
十一、儿童肥胖干预和治疗的心理、社会支持	(79)
第四章 女性肥胖防治	(82)
一、性别差异对女性肥胖的影响	(82)
二、女性脂肪蓄积的特点	(84)
三、女性肥胖患者常见疾病与生理异常	(85)
四、女性肥胖的治疗	(86)
五、妊娠与肥胖	(86)
六、青年女性减肥的特殊问题	(88)
七、女性肥胖和心血管疾病的预防	(90)
第五章 老年肥胖症的预防与治疗	(91)
一、老年肥胖的特点	(91)
二、老年肥胖的危险因素	(92)
三、老年肥胖的治疗	(93)
四、老年肥胖的预防	(95)
第六章 肥胖合并症的健康管理	(96)
一、健康管理概述	(96)
二、肥胖与2型糖尿病(胰岛素非依赖型糖尿病)的关系	(96)
三、对合并有糖尿病肥胖的治疗	(97)
四、肥胖与高脂血症及脂代谢异常的关系	(98)
五、合并血脂异常肥胖症的治疗	(99)
六、肥胖与高血压的关系	(99)
七、合并高血压肥胖症的治疗	(100)
八、肥胖与心脏病的关系	(101)
九、合并有心脏病的肥胖症的治疗	(101)
十、肥胖与高尿酸血症的关系	(104)



外关	(127)
肱中	(127)
尺泽	(127)
瘦腰/瘦小腹穴位	(127)
天枢	(127)
水分	(127)
气海(丹田)	(127)
关元	(127)
肾俞	(127)
三阴交	(128)
瘦臀/瘦大腿/瘦小腿穴位	(128)
环跳	(128)
承扶	(128)
殷门	(128)
委中	(128)
承筋	(128)
血海	(128)
承山	(128)
足三里	(128)
膻中	(129)
乳根	(129)
少泽	(129)
内关	(129)
三阴交	(129)
十四、肥胖症病人按摩的禁忌	(129)
十五、沐浴养生疗法	(130)
十六、肥胖症沐浴养生处方	(130)
十七、肥胖症病人沐浴减肥的方法	(132)
十八、利用洗浴方法消除局部赘肉	(135)
十九、肥胖症病人沐浴的禁忌	(138)
第八章 肥胖症饮食养生疗法	(139)
一、饮食疗法	(139)



二、药膳疗法	(139)
三、药膳疗法和饮食疗法应用时注意事项	(140)
四、药食同源, 医食同功	(141)
五、既是食品又是药品的物品	(142)
六、“金字塔”饮食结构	(142)
七、肥胖症病人的合理饮食结构	(143)
第九章 肥胖症的科学用餐	(147)
一、菜肴	(147)
豆芽炒芦笋	(147)
笋烧菜	(148)
拔丝山药	(149)
蕨菜炒冬菇胡萝卜	(150)
蕨菜鸡肉	(151)
番茄酱虾仁	(152)
酱爆茼蒿丁	(154)
韭菜炒绿豆芽	(155)
辣味素三丁	(156)
红焖萝卜海带	(157)
绿豆芽炒海带	(158)
素炒青椒魔芋丝	(158)
芒果炒双菇	(159)
香菇炒面筋	(161)
香菇炆苕蓬	(161)
茼蒿炒肉片	(162)
氽墨鱼花	(163)
萝卜丝烧带鱼	(164)
赤豆鲫鱼	(165)
虾仁炒青蒜	(166)
洋葱烤兔肉	(166)
仔姜雪魔芋	(167)
青菜豆腐沙锅	(168)
炒青椒豆腐丁	(169)



冬菇炆黄瓜	(170)
酿黄瓜	(171)
炒红薯丝	(171)
辣椒韭菜炒蘑菇	(172)
冬瓜笋片香菇	(173)
豆豉牛蛙	(173)
素烧冬瓜	(174)
麻茸冬瓜	(174)
三丝黄瓜卷	(175)
二、凉拌菜	(176)
凉拌苦瓜	(176)
黄瓜拌腐竹	(176)
黄瓜拌蜇丝	(177)
凉拌三丝	(178)
腌芹菜	(179)
醋熘大白菜	(179)
黄豆花生拌芹菜	(180)
荠菜拌豆腐	(180)
海蜇拌芹菜	(180)
鲜拌莴苣	(181)
拌番茄	(181)
拌茄泥	(181)
山楂海带丝	(181)
黄瓜拌豆腐	(182)
梨丝拌黄瓜	(183)
凉拌平菇丝	(183)
拌荠菜松	(183)
糖醋萝卜	(184)
香菜腐竹	(184)
香椿拌豆腐	(185)
糖醋藕	(185)
凉拌胡萝卜丝	(185)



枇杷粥	(201)
茯苓粥	(202)
黑木耳粥	(203)
冬瓜粥	(204)
薏苡仁粥	(205)
荠菜芹菜粥	(205)
绿豆菱角粥	(206)
绿豆花生粥	(207)
绿豆海带粥	(208)
山芋粳米粥	(208)
玉米胡萝卜粥	(209)
赤小豆山楂粥	(210)
玉米麦片粥	(212)
蘑菇麦片粥	(213)
白扁豆山药粥	(214)
燕麦蛋清番茄粥	(215)
冬瓜赤小豆粥	(216)
芝麻黄豆粥	(217)
山药薏苡仁粥	(218)
山药赤小豆粥	(218)
海米菠菜麦片粥	(219)
茯苓赤豆薏苡仁粥	(220)
干贝木耳粥	(221)
薏苡仁芡实粥	(221)
薏苡仁山楂红豆粥	(222)
三色糯米饭	(223)
茯苓饼	(223)
五、茶饮	(224)
楂荷茶	(224)
莲心茶	(224)
菊花茶	(224)
菊花龙井茶	(225)



第一章 认识肥胖症

一、肥胖症的概念

肥胖是指由于机体生化和生理功能的改变而导致的人体内脂肪量超出正常范围、超出正常生理需要的一种状态。若因此引起人体生理功能出现异常或潜在着诱发其他疾病的危险则称为肥胖症。也就是说，肥胖症是因为体内脂肪组织堆积过多和（或）分布异常，体重增加，从而引起机体生理功能的障碍，出现一系列并发症，必须进行临床治疗的一种临床疾病；也包括现在虽然还没有出现并发症，但是如果不及时进行适当处理，将来会发生各种并发症的一种临床状态。

美国一家专门研究肥胖症的机构——美国肥胖协会，将肥胖定义为“一种与环境（包括社会和文化）、基因、生理、新陈代谢、行为心理等相关的、复杂的、多因素的慢性疾病”。

从某种意义上说，肥胖或肥胖症也是社会发展、人们物质生活水平提高所产生的一种负面效应，是一种营养失调性疾病。众所周知，经济发达国家和物质生活水平较高的人群患肥胖症的比例远较经济落后国家和物质生活水平相对低下的人群高。如有研究者报道：如果把伦敦居民按经济状况从低到高分分为5个等级，那么第四、五阶层的人肥胖发生率为50%，而第一至第三阶层的人仅为20%。

二、肥胖的分型

医学上一般把肥胖分为原发性肥胖（单纯性肥胖）和继发性肥胖（症状性肥胖）两种。绝大部分（95%）的肥胖病人属于原发性肥胖，也就是常说的单纯性肥胖。单纯性肥胖按其脂肪在体内的分布情况，可分为上半

98000-011332-0001/0001-011332-0001/0001-011332-0001



身性肥胖和下半身性肥胖。所谓上半身性肥胖是指脂肪主要分布于腹部及其以上的部位，或称腹型肥胖。从外观上来看，上半身肥胖的病人体型很像苹果形状，故又称苹果型肥胖。腹型肥胖多见于男性，也称男性肥胖。所谓下半身性肥胖是指脂肪主要分布于腹部以下部位，以臀部为主要分布区域，或称臀型肥胖。臀型肥胖的病人体型就像梨一样，所以又称梨型肥胖。梨型肥胖多见于女性，故也称女性肥胖。单纯性肥胖的发生与家庭、个人生活习惯、社会经济发展、文化背景等环境因素，以及不良的饮食习惯、运动不足等个人习惯关系非常密切，但很难找到肥胖的真正原因。与原发性肥胖不同，由于某种疾病导致的肥胖则称为继发性肥胖或症状性肥胖。在临床上，继发性肥胖的病人基本都能找到原发疾病。继发性肥胖又分为下丘脑性肥胖（如下丘脑肿瘤），内分泌肥胖（如胰岛细胞瘤、库欣综合症），遗传性肥胖（如 Bardet—Biedl 综合征）以及药物性肥胖（如口服肾上腺皮质激素、注射胰岛素等激素而引起的肥胖）。

三、发生肥胖的原因

原发性肥胖的原因很多，且学说众多，不一而足。随着科学技术的进步，新的观点和发现不断涌现。比较公认的是：造成肥胖的根本原因是人体内吸收的营养超过身体本身的需要量，也就是我们常说的营养过剩；或者身体的消耗太少，身体摄入的热量大于身体各部位消耗的热量，从而导致脂肪组织超量蓄积。

具体地说，从目前的研究结果来看，肥胖与遗传、代谢、内分泌、社会环境、饮食习惯等因素有关。

遗传 有统计资料显示，父母双方均肥胖者，其子女有 68% ~ 80% 的可能发胖；若父母双方中有一方肥胖，那么其子女只有 40% 的可能性成为胖子；倘若父母均无肥胖，则其子女发胖的可能性仅有 10%。此外，科学家还发现肥胖的遗传因素在女孩身上的体现比男孩更为显著，也就是说肥胖的父母所生的女儿比他们所生的儿子更可能成为胖子；不但肥胖的体形有遗传，而且脂肪的分布位置及形态也有遗传，如父母臀部肥胖则其子女也较为臀部肥胖。

国外最新研究成果表明，肥胖与体内一种棕色细胞群有关。它们是人