

引进版

健康

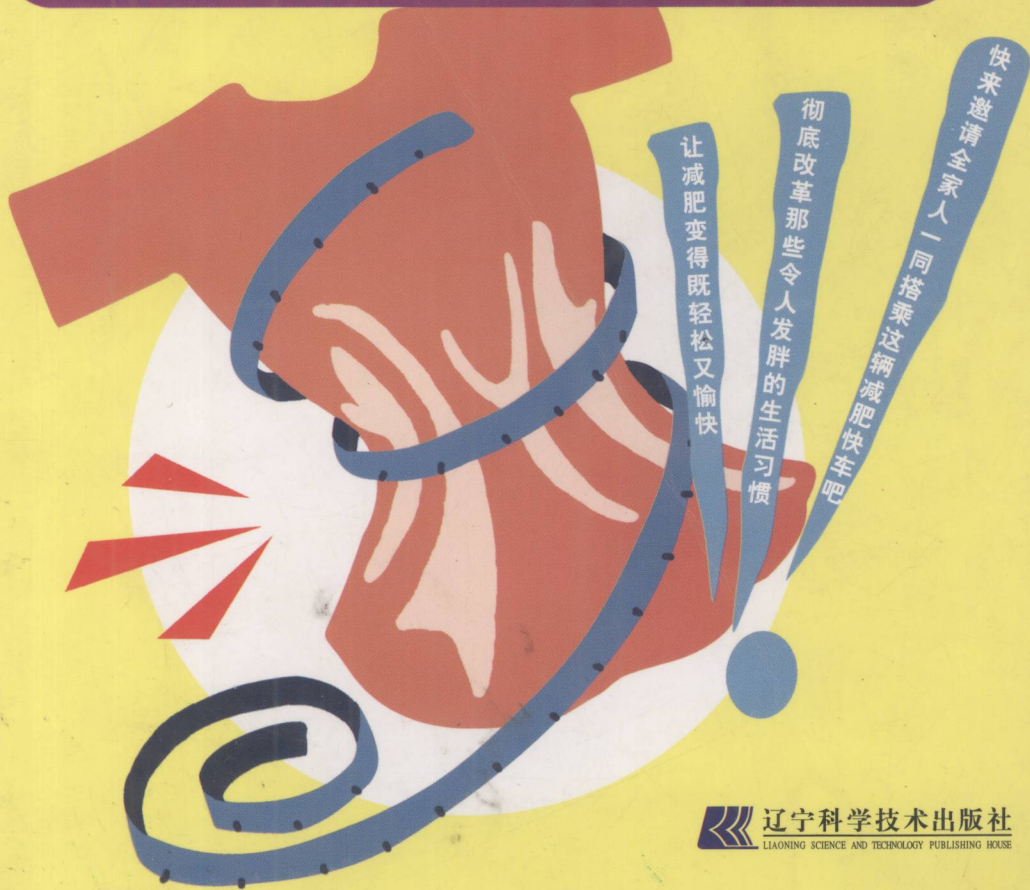
减肥

JIANKANGJIANFEI

[日] 大野诚 著
日本体育大学研究生院教授
张军 译

总动员

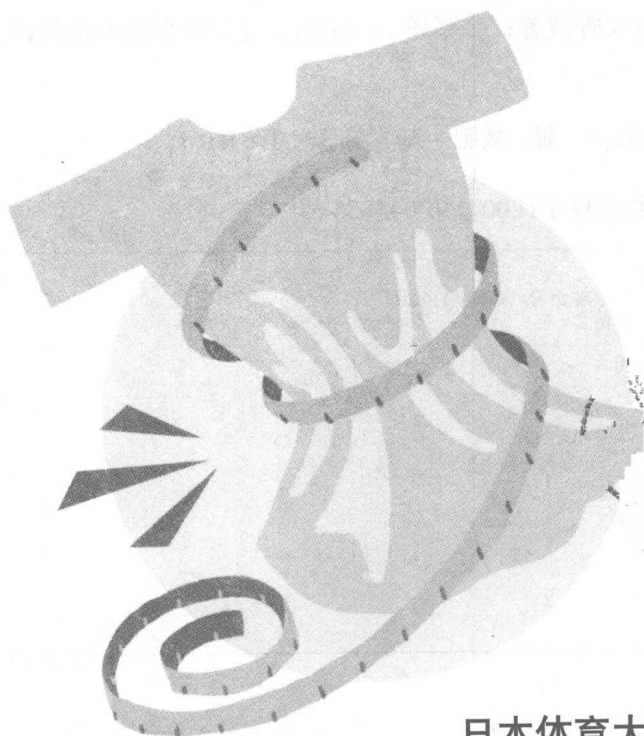
ZONGDONGYUAN



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

2
08

健康减肥总动员



日本体育大学研究生院教授

[日] 大野诚 著

张 军 译

本书由SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD.授权辽宁科学技术出版社出版、发行简体中文版。著作权合同登记号为06-2003年第313号。

TITLE: [新编太りすぎは生活チェックで治る]

by [大野诚]

Copyright © MAKOTO OHNO 2003

Original Japanese language edition published in 2003 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,LTD.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO.,LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

图书在版编目(CIP)数据

健康减肥总动员/(日)大野诚著;张军译. —沈阳:辽宁科学技术出版社,2004.8
ISBN 7-5381-4183-9

I. 健… II. ①大…②张… III. 减肥 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 045855 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市新友印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 182mm × 214mm

印 张: 8.4

字 数: 115 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2004 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2004 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 赵敏超 康 倩

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 于 浪

责任校对: 周广钧

定 价: 18.00 元

联系电话: 024 - 23284360

邮购热线: 024 - 23284502 23284357

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

健康减肥总动员

目

录

PART1·····检查危险的肥胖·····	9
体重是正常还是肥胖·····	10
是隐性肥胖还是内脏脂肪型肥胖·····	12
“死亡四重奏”的危险程度有多大·····	14
易于发胖的原因是什么·····	16
什么是肥胖·····	18
危险的肥胖类型有哪些·····	20
肥胖为什么可怕·····	22
★您的肥胖属于哪种类型·····	24
PART2·····预防疾病、防止肥胖不反弹的减肥法·····	25
肥胖遗传吗·····	26
体内脂肪的储存机制·····	30
胰岛素排斥与“死亡四重奏”·····	32
与肥胖有关的疾病·····	36
肥胖症的诊断和治疗方法·····	40
减肥作战的根本·····	42
现代人肥胖的原因·····	44
如何防止反弹·····	46
如何度过停滞期·····	48
中年肥胖者容易减肥吗·····	50
流行的瘦身方法有哪些弊端·····	52

★知己知彼是成功的关键·····	56
------------------	----

PART3·····做好记录，分析一下您的生活习惯吧·····	57
---------------------------------	----

做记录，自查发胖的原因·····	58
------------------	----

饮食日记·生活活动日记·····	60
------------------	----

体重·体脂肪率·步数表·····	62
------------------	----

检查易于引起发胖的生活习惯·····	64
--------------------	----

分析无意中养成的生活习惯·····	66
-------------------	----

重新审视易于引起过食的饮食环境·····	68
----------------------	----

如何制定不易受挫的行动修正目标·····	70
----------------------	----

★使自己能够坚持不懈的诀窍·····	72
--------------------	----

PART4·····不同类型不易引起发胖的生活习惯是这样养成的·····	73
--------------------------------------	----

饮食不规律，有时空餐型·····	74
------------------	----

几顿并作一顿吃，暴饮暴食型·····	76
--------------------	----

深夜进餐，夜猫子型·····	78
----------------	----

快速进食，狼吞虎咽型·····	80
-----------------	----

喜好零食，边吃边做其他事情型·····	82
---------------------	----

打扫剩饭剩菜，偷嘴吃型·····	84
------------------	----

应酬就餐，禁不住诱惑而进食型·····	86
---------------------	----

喜爱外卖套餐、熟食和方便食品型·····	88
----------------------	----

喜欢吃那些易发胖食品型·····	90
------------------	----

酒精摄取过多型·····	92
随心情进食，喝闷酒型·····	94
运动不足，不擅长运动型·····	96
因体质原因而放弃型·····	98
★防止饮食过量的就餐之道·····	100

PART5·····既能美美地吃又可减肥的技巧·····101

能够轻松减肥的营养学·····	102
均衡饮食，吃七八分饱·····	104
可抑制热量的食品·料理·菜谱·····	106
低能量美味菜肴的烹制方法·····	108
如何控制用油制作的菜肴热量·····	110
又少又不会让人觉得不够吃的烹饪之道·····	112
如何巧妙地组合搭配市面上出售的食品·····	114
以简便的早餐来防止不吃早饭·····	116
想吃夜宵时，采取的有步骤的对策·····	118
★一天 6700kJ30 种食品的标准菜单·····	120

PART6·····增加活动量，健康瘦身·····121

有利于塑造完美体型的运动·····	122
如何安全地将减肥进行到底·····	124
步行·····	126

增加步数·····	128
伸展运动·····	130
广告体操·····	132
阻抗运动·····	134
生活习惯的改善·····	136
做其他事情的同时做的体操·····	138
对付腰痛的办法·····	140
★运动 30 分钟可消耗的热量·····	142

PART7·····轻松减肥的数据集锦·····	143
食物纤维 / 蔬菜·····	144
肉 · 乳制品 / 鱼 · 大豆制品·····	146
主食 / 调味品 · 油脂·····	148
点心 / 水果·····	150
饮料类 / 酒和下酒菜·····	152
在外进餐·····	154
可复制使用体重 · 体脂肪率 · 步数表 · 自我评价表·····	160
可复制使用生活活动日记·····	161
可复制使用饮食日记·····	162
不同生活活动强度所需热量 (kJ / 日) ·····	163
一天所需的营养素的量·····	164



危险的“苹果形肥胖”和令人担心的“隐性肥胖”

所谓的肥胖并不是指单纯的体重过重,而是指人体的组成成分之一——脂肪在人体内过多的蓄积状态。尤其是在腹部周围积聚过剩脂肪的“苹果形肥胖”更易引起高血压、糖尿病、高脂血症等所谓的生活习惯病,人们将这四种疾病状态并称为“死亡四重奏”,易诱发心绞痛、心肌梗死、脑卒中等动脉硬化性疾病,因此必须早发现、早治疗。

在女演员和模特中颇为流行利用减轻体重的方法来减肥瘦身的方法,但如果体重快速降低,在人体内的脂肪虽然会减少,人体健康的重要组成部分——肌肉也会随之减少。而体重出现反弹时,主要是脂肪增加,所以虽然看起来不太胖,但增加了形成“隐性肥胖”的机会。



重新审视自己的生活习惯,塑造不易发胖的形体

在四百万年进化的历史进程中,人类大部分处于饥饿状态。在这种状态下,人体把偶尔得到的食物转换成中性脂肪,将其蓄积在体内的脂



脂肪细胞中。人体的这种机能，即“发胖”成为人类存活的重要能力之一。

然而，随着人类文明的进步，一部分人从饥饿状态下解放出来。在不缺吃喝、身体活动机会减少的社会，人的这种生存能力便事与愿违，从某种程度上来说反倒成为一种累赘，也就是说人们不希望自己变胖了。

现代医学已经证明：肥胖的成因与遗传有关，脂肪细胞不仅蓄积脂肪，而且还能分泌出与生活习惯病有很大关系的生理活性物质。尽管如此，过胖仍然与我们的日常生活习惯有着密切的关系。

本书作者对肥胖的成因与疾病的关系以及针对错误的减肥瘦身方法，提出了自己的见解。而且增加了一些新的营养数据。希望这本书能对读者养成良好的、健康的、不易使自己发胖的生活习惯有所帮助。

大野诚

肥胖是五種常見疾病

PART 1

检查危险的肥胖



体重是正常还是肥胖

CHECK!

检查

所谓肥胖，准确地说指的就是体内脂肪增加过多而形成的状态。

一般利用体重和身高求肥胖指数身体(BMI)指数，然后以该指数来判定是否肥胖。

身高 150 ~ 185cm 的人请参照右面表格。



您是肥胖还是瘦弱？

以检测体重·利用 BMI 指数的方式来判定是否肥胖

▶ BMI 指数 = 体重 kg ÷ 身高 m ÷ 身高 m

BMI	日本肥胖学会	世界卫生组织 WHO
不足 18.5	低体重	低体重
18.5 以上不足 25	正常体重	正常
25 以上不足 30	1 级肥胖	肥胖前阶段
30 以上不足 35	2 级肥胖	I 级肥胖
35 以上不足 40	3 级肥胖	II 级肥胖
40 以上	4 级肥胖	III 级肥胖

掌握您的健康(标准)体重吧!

显然如果 BMI 指数在 22 左右，是不易患病的。因此可以说“身高(M) × 身高(M) × 22 = 健康体重”。

您的健康体重:

M × M × 22 = kg

● 身高为 160cm 的 A 女士的健康体重是: $1.60 \times 1.60 \times 22 = 56.3\text{kg}$

检验一下您的 BMI 指数吧!

① 填入体重，身高计算 BMI 指数

kg ÷ m ÷ m

您的 BMI =

② 利用判定表检验 BMI 数值 判定★

● 身高 155cm，体重 55kg 的 B 女士:

BMI = $55\text{kg} \div 1.55\text{m} \div 1.55\text{m} = 22.9$

判定★【正常体重】

● 身高 170cm，体重 73kg 的 T 先生:

BMI = $73\text{kg} \div 1.70\text{m} \div 1.70\text{m} = 25.3$

判定★【1 级肥胖】

不同身高的肥胖判定对照表

		体 重 (kg)				
判定★	BMI★	低体重 不足 18.5	正常·标准 18.5 以上不足 25	1 级肥胖 25 以上不足 30	2 级肥胖 30 以上不足 35	3 级肥胖 35 以上不足 40
身高 (m)	1.50	不足 41.6	41.6 ~ 49.5 ~ 不足 56.2	56.2 ~ 不足 67.5	67.5 ~ 不足 78.8	78.8 ~ 不足 90.0
	1.51	42.2	42.2 ~ 50.2 ~ 57.0	57.0 ~ 68.4	68.4 ~ 79.8	79.8 ~ 91.2
	1.52	42.7	42.7 ~ 50.8 ~ 57.8	57.8 ~ 69.3	69.3 ~ 80.9	80.9 ~ 92.4
	1.53	43.3	43.3 ~ 51.5 ~ 58.5	58.5 ~ 70.2	70.2 ~ 81.9	81.9 ~ 93.6
	1.54	43.9	43.9 ~ 52.2 ~ 59.3	59.3 ~ 71.1	71.1 ~ 83.0	83.0 ~ 94.9
	1.55	44.4	44.4 ~ 52.9 ~ 60.1	60.1 ~ 72.1	72.1 ~ 84.1	84.1 ~ 96.1
	1.56	45.0	45.0 ~ 53.5 ~ 60.8	60.8 ~ 73.0	73.0 ~ 85.2	85.2 ~ 97.3
	1.57	45.6	45.6 ~ 54.2 ~ 61.6	61.6 ~ 73.9	73.9 ~ 86.3	86.3 ~ 98.6
	1.58	46.2	46.2 ~ 54.9 ~ 62.4	62.4 ~ 74.9	74.9 ~ 87.4	87.4 ~ 99.9
	1.59	46.8	46.8 ~ 55.6 ~ 63.2	63.2 ~ 75.8	75.8 ~ 88.5	88.5 ~ 101.1
	1.60	47.4	47.4 ~ 56.3 ~ 64.0	64.0 ~ 76.8	76.8 ~ 89.6	89.6 ~ 102.4
	1.61	48.0	48.0 ~ 57.7 ~ 64.8	64.8 ~ 77.8	77.8 ~ 90.7	90.7 ~ 103.7
	1.62	48.6	48.6 ~ 57.7 ~ 65.5	65.6 ~ 78.7	78.7 ~ 91.9	91.9 ~ 105.0
	1.63	49.2	49.2 ~ 58.5 ~ 66.4	66.4 ~ 79.9	79.7 ~ 93.0	93.0 ~ 106.3
	1.64	49.8	49.8 ~ 59.2 ~ 67.2	67.2 ~ 80.7	80.7 ~ 94.1	94.1 ~ 107.6
	1.65	50.4	50.4 ~ 59.9 ~ 68.1	68.1 ~ 81.7	81.7 ~ 95.3	95.3 ~ 108.9
	1.66	51.0	51.0 ~ 60.6 ~ 68.9	68.9 ~ 82.7	82.7 ~ 96.4	96.4 ~ 110.2
	1.67	51.6	51.6 ~ 61.4 ~ 69.7	69.7 ~ 83.7	83.7 ~ 97.6	97.6 ~ 111.6
	1.68	52.2	52.2 ~ 62.1 ~ 70.6	70.6 ~ 84.7	84.7 ~ 98.8	98.8 ~ 112.9
	1.69	52.8	52.8 ~ 62.8 ~ 71.4	71.4 ~ 85.7	85.7 ~ 100.0	100.0 ~ 114.2
	1.70	53.5	53.5 ~ 63.6 ~ 72.3	72.3 ~ 86.7	86.7 ~ 101.2	101.2 ~ 115.6
	1.71	54.1	54.1 ~ 64.3 ~ 73.1	73.1 ~ 87.7	87.7 ~ 102.3	102.3 ~ 117.0
	1.72	54.7	54.7 ~ 65.1 ~ 73.9	73.9 ~ 88.8	88.8 ~ 103.5	103.5 ~ 118.3
	1.73	55.4	55.4 ~ 65.8 ~ 74.8	74.8 ~ 89.8	89.8 ~ 104.8	104.8 ~ 119.7
	1.74	56.0	56.0 ~ 66.6 ~ 75.5	75.5 ~ 90.8	90.8 ~ 106.0	106.0 ~ 121.1
	1.74	56.7	56.7 ~ 67.4 ~ 76.6	76.6 ~ 91.9	91.9 ~ 107.2	107.2 ~ 122.5
	1.76	57.3	57.3 ~ 68.1 ~ 77.4	77.4 ~ 92.9	92.9 ~ 108.4	108.4 ~ 123.9
	1.77	58.0	58.0 ~ 68.9 ~ 78.3	78.3 ~ 94.0	94.0 ~ 109.7	109.7 ~ 125.3
	1.78	58.6	58.6 ~ 69.7 ~ 79.2	79.2 ~ 95.1	95.1 ~ 110.9	110.9 ~ 126.7
	1.79	59.3	59.3 ~ 70.5 ~ 80.1	80.1 ~ 96.1	96.1 ~ 112.1	112.1 ~ 128.2
	1.80	59.9	59.9 ~ 71.3 ~ 81.0	81.0 ~ 97.2	97.2 ~ 113.4	113.4 ~ 129.6
	1.81	60.6	60.6 ~ 72.1 ~ 81.9	81.9 ~ 98.3	98.3 ~ 114.7	114.7 ~ 131.0
	1.82	61.3	61.3 ~ 72.9 ~ 82.8	82.8 ~ 99.4	99.4 ~ 116.0	116.0 ~ 132.5
	1.83	62.0	62.0 ~ 73.7 ~ 83.7	83.7 ~ 100.5	100.5 ~ 117.2	117.2 ~ 134.0
	1.84	62.6	62.6 ~ 74.5 ~ 84.6	84.6 ~ 101.6	101.6 ~ 118.5	118.5 ~ 135.4
	1.85	63.3	63.3 ~ 75.3 ~ 85.6	85.6 ~ 102.7	102.7 ~ 119.8	119.8 ~ 136.9

是隐性肥胖还是内脏脂肪型肥胖

CHECK!

检查

是否为肥胖不能仅仅依据体重来判定。所谓肥胖指的是体内脂肪过多。即使体重正常,但体内脂肪超过正常指标也是肥胖。

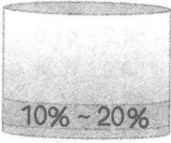
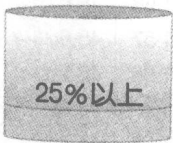
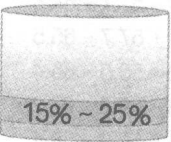
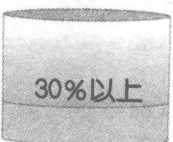
尤其是腹部周围肥胖的内脏脂肪型肥胖者,患生活习惯病的危险性高。因此检点生活习惯病的危险因素是非常必要的。



小心隐性肥胖!

检查身体内脂肪所占的比率

●利用身体内脂肪所占比率来判断是否肥胖

	体脂肪率	
	正常范围	肥胖
 成年男性	 10% ~ 20%	 25%以上
 成年女性	 15% ~ 25%	 30%以上



小心苹果形肥胖!

检查腹部

●很可能是内脏脂肪型肥胖的是:

脐部位置的腰围 男性 85cm 以上

女性 90cm 以上



水平地测定脐部位置的腰围

●内脏脂肪型肥胖的诊断及判定

经过腹部 CT 检查, 如果内脏脂肪面积超过 100cm^2 即为内脏脂肪型肥胖。

检查结果对照表

我们每年都应接受一次健康检查。详细地记录治疗所必须的若干数据。若发现一些数据已经接近异常数值,就必须引起注意。尤其是那些肥胖的或家族有合并症的人,应该比常人进行更细致的检查。

检验项目		无异常	轻度异常	需要观察	需要治疗	您的检查结果
高血压 1)	收缩压 kPa	11.97 ~ 18.49 (90 ~ 139 mmHg)	18.62 ~ 19.82 (140 ~ 149 mmHg)	19.00 ~ 21 (150 ~ 159 mmHg)	21.28 (160mmHg 以上)	
	舒张压 kPa	不足 11.97 不足(90mmHg)	90 ~ 94 (90 ~ 94 mmHg)	12.6 ~ 13.2 (95 ~ 99 mmHg)	100 以上 (13.3mmHg 以上)	
高脂血症 2)	总胆固醇 mmol/L (闭经后的女性)	3.6 ~ 5.65		5.68 ~ 6.17	6.12 以上 3.59 以下	
		3.87 ~ 6.17		6.20 ~ 6.45	6.7 以上 3.84 以下	
	HDL 胆固醇 mmol/L (闭经后的女性)	1.0 ~ 2.56		0.9 ~ 1.0	0.88 以下 1.256 以上	
		1.29 ~ 2.8		1.17 ~ 1.26	1.14 以下 2.8 以上	
	中性脂肪 (甘油三酯) mmol/L	1.98 以下		2.0 ~ 3.1	3.23 以上	
糖尿病 3)	空腹时血糖 mmol/L	6	6.1 ~ 6.4	6.45 ~ 6.9	7 以上	
	血红蛋白 A1c(HbA1c)%	5.8 以下		5.6 ~ 6.0	6.1 以上	
高尿酸血症	尿酸 $\mu\text{mol/L}$	420 以下	420 ~ 450	456 ~ 474	480 以上	
肝功能障碍	GOT(ALT) IU/L	35 以下	36 ~ 45	46 ~ 49	50 以上	
	GPT(ALT) IU/L	35 以下	36 ~ 39	40 ~ 49	50 以上	
	γ -GTP IU/L	55 以下	56 ~ 79	80 ~ 99	100 以上	

1 “死亡四重奏”的危险程度有多大

CHECK!

检查

肥胖与高血压、高脂血症、糖尿病一起并称为“死亡四重奏”综合征，很容易引起因动脉硬化而导致的心肌梗死和脑卒中等疾病。

若知道自己过于肥胖，则必须对这些会引起动脉硬化的合并症进行查验，按照其危险程度采取适当的应对措施。

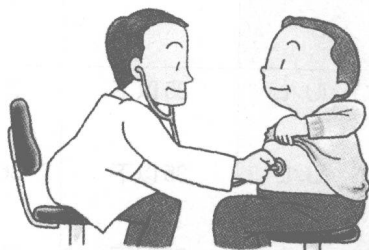
 算算您的危险度指数吧！

	数 据	危险度指数
BMI		
身体脂肪比率 %		
腰围 cm		
合并症	高血压、糖尿病 高脂血症、高尿酸血症 肝功能障碍	
家族病史	高血压、糖尿病 高脂血症、高尿酸血症 肝功能障碍	
合计分数		

 判定和忠告

合计分数	危险度指数
0~2分	这种状况不必担心
3~5分	要小心——重新审视您的生活习惯，要利用健康检查来判断
6~9分	需要仔细检查——去医院诊察，接受医生、保健医师、护士长的指导
10分以上	需要治疗——针对治疗，一定要进行认真的研究

※如果出现合并症，无论什么情况都要去请教医生。



危险度指数

BMI	
不足 18.5	1分
18.5 ~ 不足 23	0分
23 ~ 不足 25	1分
25 ~ 不足 27	2分
27 ~ 不足 29	3分
29 ~ 不足 35	4分
35 以上	5分

合并症	
高血压	2分
糖尿病	2分
高脂血症	2分
高尿酸血症	2分
肝功能障碍	2分

体内脂肪比率		
男性 %	女性 %	
不足 10	不足 15	1分
10 ~ 不足 20	15 ~ 不足 25	0分
20 ~ 不足 25	25 ~ 不足 30	1分
25 ~ 不足 30	30 ~ 不足 35	2分
30 ~ 不足 35	35 ~ 不足 40	3分
35 ~ 不足 40	40 ~ 不足 45	4分
40 以上	45 以上	5分

家族病史(直系亲属中有人患以下病症)	
高血压	1分
糖尿病	1分
高脂血症	1分
高尿酸血症	1分
肝功能障碍	1分

腰 围		
男性 cm	女性 cm	
不足 80	不足 85	0分
80 ~ 不足 85	85 ~ 不足 90	1分
85 ~ 不足 90	90 ~ 不足 95	2分
90 ~ 不足 95	95 ~ 不足 100	3分
95 ~ 不足 105	100 ~ 不足 110	4分
105 ~ 以上	110 以上	5分



易于发胖的原因是什么

CHECK!

检查

导致肥胖的原因是多种多样的，而且因人而异。要想使自己发胖的身体恢复正常，首先要查明导致肥胖的原因。

您是属于哪种类型的肥胖呢？在回答下面的问题之后，参照24页的解说，彻底地查明您肥胖的原因吧！



从A~E中选出您的答案，画上○。试一试吧！

A —— 没有这样的事

D —— 大致相符

B —— 不太符合

E —— 完全一致

C —— 有一半是符合的

- ① 马马虎虎地吃早饭或经常不吃.....ABCDE
- ② 步行15分钟的路程也要乘车.....ABCDE
- ③ 经常吃糖或口香糖.....ABCDE
- ④ 不做午饭，在外面吃或买来吃.....ABCDE
- ⑤ 如果有扶梯，即使是1楼也要乘坐.....ABCDE
- ⑥ 经常光顾自助餐饭店.....ABCDE
- ⑦ 没有多余的时间用于就餐.....ABCDE
- ⑧ 经常因为忙而错过就餐的时间.....ABCDE
- ⑨ 宁可不吃也要吃零食.....ABCDE
- ⑩ 一有烦心事就特别想吃东西.....ABCDE
- ⑪ 有时打扫吃剩下的东西.....ABCDE
- ⑫ 非常重视吃饭、喝茶等交际活动.....ABCDE
- ⑬ 经常吃速食和即食食品.....ABCDE
- ⑭ 比起清淡的食品更喜好味道浓烈的食物.....ABCDE
- ⑮ 在宴会上饭菜吃得少而酒喝得多.....ABCDE
- ⑯ 如果有人劝诱，即使吃饱了仍会吃.....ABCDE
- ⑰ 很少和家人共进晚餐.....ABCDE
- ⑱ 非得吃得饱饱的不可.....ABCDE
- ⑲ 和大家一起进餐时总是第一个吃完.....ABCDE
- ⑳ 如果没有油腻的和肉菜等食品，总觉得不解馋.....ABCDE
- ㉑ 晚餐总是要喝几杯.....ABCDE
- ㉒ 即使吃得少仍然会发胖.....ABCDE
- ㉓ 晚饭经常在9点以后吃.....ABCDE
- ㉔ 总觉得不吃光是有失礼仪和可惜的.....ABCDE
- ㉕ 即使是参加完宴席也仍要吃晚饭.....ABCDE
- ㉖ 即便回家晚了也要在自己的家里吃晚饭.....ABCDE