

把

减肥

彻底说清楚

不要让不懂减肥的人害了你

谢建裕 / 著

LOSE
weight



化学工业出版社

把

减肥



彻底说清楚

不要让不懂减肥的人害了你

谢建裕 / 著



化学工业出版社

北京

内容提要

本书从科学的角度出发,提倡饮食控制与运动,阐述了现行减肥观点中的误区,提出管理减肥计划的概念,提供饮食热量表和运动热量消耗表,并通过教会读者制定饮食日志,达到减肥的目的。本书适用于有意减肥瘦身的人士。

图书在版编目(CIP)数据

把减肥彻底说清楚——不要让不懂减肥的人害了你 /
谢建裕著. —北京:化学工业出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-122-13859-0

I. 把… II. 谢… III. 减肥-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第055036号

责任编辑:杨燕玲 余晓捷
责任校对:陈 静

装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:三河市延风印装厂

710mm×1000mm 1/16 印张8 $\frac{1}{4}$ 字数120千字 2013年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:26.00元

版权所有 违者必究

前言

Preface

以严谨的态度来看市面上太多减肥商品及其广告，其实存在很多虚假不实、夸大效能的现象。仅有少数消费者对于节食减肥有着正确的观念，大部分人往往会受广告宣传的蛊惑，盲目购买这些商品。

几乎每年都会有新的减肥方法流行出来，而对于那些想要减肥的人，又是再一次的尝试，也可能是又一次的失败。为什么会有这么多的人一再地相信新的减肥方法，这其中固然是因为减肥食品(或用品)的迷人宣传，但同时也是由于消费者对于肥胖与瘦身的认识不足。

人为什么会发胖？如何能消瘦？这是每一个想要节食减肥的人首先必须要有的认识。要知道，节食减肥的目的其实并不仅仅是美而已。重要的是，减肥过程中能把体内多余的脂肪排除掉，而达到真正的健康，这是减肥的最大目标。减肥过程中假如不把体内多余的脂肪排除掉，那么减肥就没有什么实际意义。为什么呢？这牵涉到许多因为脂肪过剩而引起的疾病，这些问题都将在本书中做一些探讨说明。

在我的药房执业中，经常从营养医学的

前言

Preface

角度为消费者说明节食减肥的机理及所需要的过程。多数的消费者能够配合适当的饮食控制及辅助运动，几乎都取得了令人满意的减肥效果。

消费者在咨询过程中认识到节食减肥并不如同广告词上所说的那么简单，一周可以减重10千克以上。但是，如果消费者配合得当，确实有一种有效率的减肥、减脂的方法，但那需要依靠消费者本身的努力及毅力。本书所提供的就是这种并不是很难达到，但却是有效率的节食减肥方法。

本书在编著过程中承蒙广东中山市德运日用品有限公司李学松总经理协助收集整理瘦身减肥饮食控制的相关文献，对于李总经理的热情协助特此表示感激之意。

本书所依据的资料皆有医学上的基础，经过适当的整理，相信对于想要减肥的人一定会有极大的帮助。

谢建裕

2013年1月

Contents 目录

- ▶ 第 1 章 人为什么会发胖? • 001
- ▶ 第 2 章 减肥瘦身的 12 个误区 • 027
- ▶ 第 3 章 瘦身不可不知的营养知识 • 041
- ▶ 第 4 章 减肥瘦身的最好良方 • 061
- ▶ 第 5 章 生活方式决定减肥成败 • 073
- ▶ 第 6 章 管理你的减肥计划 • 087
- ▶ 附录 1 食物热量换算表 • 103
- ▶ 附录 2 运动热量消耗表(千卡) • 119
- ▶ 附录 3 饮食日志的记录方法说明与范例 • 121



第 1 章

人为什么会发胖？

► 肥胖是什么？

人为什么会发胖？

肥胖的发生是由于人每天的饮食中所摄取的热量多于生活中所消耗掉的热量。因此，过剩的热量转换成为脂肪而存储于体内。

饮食控制节食减肥、减脂的过程中就是要把体内多余的脂肪消耗掉，而达到瘦身减肥的目的。

人体的体脂肪率由外观是看不出来的

医学上的数据说明，人的体脂肪率正常情况下男性平均约为16%、女性约为18%，如果男性体脂肪率超过25%、女性超过30%就



是肥胖了。

一般来说，运动选手体型看起来都比较健壮。但是，严格来说，其体脂肪率并不高，所以并不属于肥胖。相对地，有许多体型标致的模特儿，其体脂肪率都超过标准，而构成另一类肥胖。

我们可以说，体脂肪多的人，多易并发糖尿病、心脏病、高血压、脑卒中、肝脏疾病或癌症等，平均寿命较短。而体脂肪适当的人较少发生上述疾病，比较健康及长寿，这就是节食减肥要达到的首要目的。但是，只靠着饮食控制并不能使肌肉、内脏、骨骼组织等的活性增强。如果想要穿着漂亮的衣服且不要造成贫血或其他器官系统的障碍，则必须要有正确的饮食控制节食减肥的知识。

► 肥胖的成因多是饮食不正常及运动不足

饮食习惯摄取太多的脂肪

一个人会发生肥胖最常见的原因就是“吃得太多”。一个人每天都要消耗一定的热量，相对地必须要摄取一些热量。假如持续地发生摄取量大于消耗量，则发生肥胖的可能性就大大提高。但是，这其中有趣的是，吃的量少并不表示摄取的热量会少。事实上，假如饮食方式不适当的话，经常会发生摄取过多的热量囤积在身体内的情况。根据卫生部门历年来的调查统计资料，可以发现两个明显的现象：

- ① 摄取热量逐年增加；
- ② 肥胖人口逐年增加。

此种现象的发生主要是由于我们的生活习惯发生了变化，食物中脂肪的含量急速上升。

运动不足容易造成肥胖的现象

肥胖的人越来越多的原因之二就是运动不足。人在运动时并不只是消耗热量而已，运动的同时亦可减少热量的积蓄。



人体代谢过程中当运动不足时会使胰岛素（Insulin）降血糖的作用减弱。同时，胰岛素的分泌量会增加，而胰岛素分泌量的增加又会促进脂肪的合成。而且，运动不足状态下的人体，基础代谢量会降低，又会减少体脂肪的消耗分解作用，这些一连串作用的结果造成了社会中出现不少肥胖的人。

现代生活中，脂肪的摄取量越来越多，而生活中的交通工具越来越发达，人们多利用汽车代步；另外，家务劳动中，电器用品减少了体力劳动，身体活动的时间越来越少，更要注意的是，电脑的普及使孩子们大多数运动不足，而饮食中大量的脂肪造成了儿童肥胖。

我们既然已经知道，体内脂肪积蓄的两大原因：饮食不当及运动不足。那么瘦身减肥成功的基本要件就是要好好地控制这两个因素。

► 肥胖度与标准体重的检查

构成人体生命的两个重要要素：一是维持生命不可欠缺的活性组织，例如脑神经、内脏、肌肉、骨骼、水分等；另一个是随时补充身体所需热量的热量储藏库、体脂肪。正常的体脂肪量约为体重的16% ~ 18%，超过这个程度就是肥胖了。但是，要判别是否肥胖，需要严密地测定体脂肪，这是件很困难的事情。体脂肪的测定是经由大气中及水中的体重算出体密度，并检测受测者的上腕背部、肩胛骨下部的皮下脂肪厚度算出全体脂肪量。其他测定方法亦有利用电脑断层扫描机（CT Scanner）、放射线同位素及体内微量放射物质的测量方法。

最近，利用人体电流电阻原理发展出来的体脂肪测定器，就是利用体内水分的分布量及水分的变化量测得一日之间的体脂肪率。要注意的是，这种方法体脂肪的测定值会因使用不同品牌测定器而有微小的差异。

现在对于肥胖的判定有三个方法：

- ① 身高及标准体重为基准的方法；
- ② 身高及体重的组合换算；



Lose weight

③ 皮下脂肪厚度的判定。

最新的国际肥胖病学会肥胖基准值：

a. 体格指数 (BMI, 标准值22) = 体重 (千克) $\div$ [身高 (米)]²

b. 标准体重 (千克) = [身高 (米)]² $\times$ 22

c. 肥胖度 = (实际体重 - 标准体重) / 标准体重 $\times$ 100%

判定肥胖度

区分	瘦	标准	轻肥胖	肥胖
男性	10% 以下	10% ~ 20%	20% ~ 25%	25% 以上
女性	20% 以下	20% ~ 30%	30% ~ 35%	35% 以上

肥胖是许多生活习惯病、成人病的先兆，肥胖度达25%以上的人必须要注意潜在疾病的发生。

► 目标体重可定在标准体重 $\pm 10\%$ 左右

标准体重的确定方法

国际肥胖病学会曾发表一项简单统一的方法是【BMI值算法】：

$BMI = \text{体重 (千克)} / [\text{身高 (米)}]^2$

因此，其所建议的标准体重 = [身高 (米)]² $\times$ 22 (标准值)

若以BMI值来判定身体的胖瘦程度

BMI < 20 瘦

BMI 20 ~ 25 正常

BMI 25 ~ 27 稍具肥胖

BMI > 27 以上 肥胖

**标准体重 $\pm 10\%$ 者，较长寿**

医学研究显示，标准体重上下10%的人较少发生疾病并且较长寿。减肥的目的是为了健康的生活，为此可以把目标设置在标准体重上下10%。若是要模仿超级模特儿一样纤细的身材，而做无理的减肥计划，相反会妨碍到健康的生活。

标准体重参考表/千克

身高/cm	20 ~ 29 岁		30 ~ 39 岁		40 ~ 49 岁		50 ~ 59 岁		60 岁以上	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
146	47.2	45.8	51.0	47.5	49.8	49.3	46.0	49.6	46.2	48.3
148	48.3	46.6	52.0	48.5	51.0	50.4	49.3	50.8	47.5	49.7
150	49.5	47.8	53.0	49.5	52.9	51.5	50.6	52.0	48.9	51.2
152	50.6	48.7	54.1	50.6	53.6	52.7	52.0	53.2	50.2	52.6
154	51.8	49.7	55.1	51.6	54.9	53.8	53.4	54.5	51.6	54.1
156	53.1	50.9	56.2	52.7	56.3	55.1	54.8	55.8	53.1	55.7
158	54.3	52.0	57.4	53.8	57.6	56.3	56.3	57.2	54.5	57.3
160	55.6	53.1	58.5	55.0	59.1	57.6	57.8	58.5	56.1	58.9
162	55.8	54.3	59.7	56.1	60.5	58.9	59.4	59.9	57.6	60.6
164	56.3	55.5	60.9	57.3	62.0	60.2	61.0	61.4	59.2	62.3
166	59.7	56.8	62.1	58.5	63.6	61.5	62.7	62.6	60.8	64.1
168	61.1	58.0	63.3	59.6	65.1	62.9	64.3	64.3	62.6	66.0
170	62.6	59.3	64.6	61.0	66.7	64.3	66.1	65.9	64.3	67.8
172	64.0	60.7	65.9	62.3	68.3	65.7	67.9	67.4	66.1	69.8
174	65.6	62.0	67.2	63.8	70.0	67.2	69.7	69.1	68.0	71.8
176	67.1	63.4	68.5	65.0	71.8	68.7	71.6	70.7	69.9	73.9
178	68.7	64.6	69.9	66.4	73.5	70.2	73.5	72.4	71.8	75.0
180	70.4	66.3	71.3	67.8	75.3	71.8	75.5	74.1	73.8	76.1



LOSE
weight

续表

身高/cm	20 ~ 29 岁		30 ~ 39 岁		40 ~ 49 岁		50 ~ 59 岁		60 岁以上	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
182	72.0	67.7	72.7	69.2	77.2	73.4	77.5	75.9	75.9	80.4
184	73.8	69.2	74.2	70.6	79.1	75.0	79.6	77.7	78.0	82.7
186	75.5	70.8	75.7	72.1	81.0	76.7	81.8	79.6	80.2	85.1
188	77.3	72.4	77.2	73.7	83.0	78.4	84.0	81.5	82.4	87.5

► 为什么要警惕肥胖?

肥胖和代谢综合征有非常密切的关系

肥胖的问题对于年轻人可能只是身材美观的问题,但是,严格地说,肥胖是一个人健康生活方面的问题,而不仅仅是美观的问题。

40年前主要致命的疾病是细菌感染病、结核病等卫生及营养不良引起的疾病。渐渐地现代生活改善了营养及一些细菌性感染疾病,而取而代之的代谢综合征变成了重要的死亡原因。

代谢综合征中,糖尿病、高血压、高血脂等都与肥胖有很密切的关系。卫生部公布的十大死亡原因中脑卒中及心脏病(心肌梗死、狭心症)的最大原因就是肥胖。最近,子宫癌、前列腺癌、乳癌、大肠癌、胆道癌等病症,肥胖的人都比正常体重的人有更高的发病率。因此肥胖与代谢综合征是有较大关联的。为了健康生活,对于肥胖的人而言,非常需要进行减肥。

肥胖度超过 20% ~ 30%, 为了预防代谢综合征一定要施行减肥

肥胖度上下 10% 都算为正常状况,而肥胖度超过 30% 的人大多患有糖尿病、高血脂、高血压、脂肪肝、胆结石、不孕症等。

肥胖度超过 20% 的人有罹患代谢综合征的潜在危险性。此外,糖



尿病、高血压、痛风、高血脂病等都是受遗传因素影响很强的疾病，肥胖度超过20%以上的人非常需要减肥。日本肥胖学会经常对肥胖度超过20%以上的人发出劝告书，建议进行减肥。

肥胖度超过30%以上，罹患代谢综合征的可能性急剧加大。特别是40岁以上的人，我们会劝告他必须每半年做一次身体检查。同时，为了预防代谢综合征的发生，饮食热量控制是非常必要的。

在此顺便说明，一般人所说的肥胖与病理性肥胖症是不一样的。肥胖症的人常有下列状况：

- ① 肥胖的程度足以危害到日常生活活动；
- ② 常患有代谢综合征；
- ③ 因为肥胖而死亡率特别高。

一些肥胖度超过60% ~ 70%以上的人，要靠独自一个人的力量来完成减肥是非常困难的事。但是，对于肥胖度在30%左右的人来说，自己独立完成减肥是绝对可行的。

► 减肥要避免过度的减肥

错误的饮食控制会伤害身体的活性组织

对于过度饮食控制减肥的人来说，常常会有一些不良的状态，例如不喜欢自己、不喜欢工作、不喜欢运动、不安感等。同时，亦会有一些慢性的疾病，例如，营养不良、低血糖、贫血、容易疲倦等状况。若在心理上有着一定要瘦下来的压力，则身心都会受到伤害，这与减肥是为了健康的目标就背道而驰了。

人体中大约有60%是水分。构成身体的物质有为了应付饥饿而储藏能量的脂肪（约20%），水分、骨骼、肌肉、内脏、神经等活性组织（约80%）。错误的饮食控制是很可怕的，在减肥的过程中并非只是减少脂肪的量而已，若是极端地限制水分补给，会造成脱水、营养不良，以及活性组织活性减少的现象。



在饮食控制过程中，营养平衡是非常重要的事

人体在每日的活动中，必须要补充一定量的营养素才行。例如，吸取鱼肉中的蛋白质。若是补充不足，为了维持生命活动则会自动分解自身的蛋白质（就是肌肉或内脏），人体就会发生像甲状腺功能异常、贫血、脱毛等现象，最终会导致骨折、心脏功能不全等状况。因此号称一个月可以减重20千克的减肥方法是会伤害到人体的活性组织的。

减重的方法中有一种是利用极端的限制水分摄取，或者使用利尿剂来减肥的方法。这里要说明的是，人体中有60%的水分，这是非常重要的物质。营养素、养分要分布到全身一定要依靠水分。人体内水分如果降到35%以下就呈现脱水状况，会有生命危险。

节食减肥是利用饮食控制达到减肥的目的，但是，在饮食中对于热量的过度限制，常常会导致营养的不平衡，有些人为了控制热量而餐餐都进食低糖膳食纤维，结果却是减肥不成还患了重病。因此，适当的减少热量摄取才是节食减肥的根本。

► 对理想体重目标的另外一种看法

是减肥重要？还是工作重要？

有一天，一位朋友询问减肥计划的相关事情。这位朋友35岁，身高176公分，体重130千克，看起来是非常好的体格，但是，详细询问的结果发现他有心律不齐、高血糖、睡眠时呼吸困难等症状。有这些症状是非常危险的征兆。因此，我建议其进行减肥。必须合并饮食控制及运动减肥的活动，才能避免发生生命危险的可能性。

最初对他的建议是，预期体重目标为100千克。实施减肥过程中，他提出一件困扰的事情，这位朋友是广告公司的广告设计企划者，减肥计划刚开始的时候，他还是依然在桌上放很多零食，如饼干之类的东西，随时都是口中不停地吃，这样的习惯之下，广告设计的创意能够顺利的



产生。但是，一旦开始严格实行减肥计划的饮食控制，他觉得很多广告的创意设计想不出来，非常的困扰。我们了解，他176公分的身高，体重68.1 ~ 75千克是最适当的，为了健康生活必须要减肥。但是，工作也是非常重要的。在经过一再的详谈及劝告，采用了折中的办法，虽然肥胖的控制速度缓慢，但是身体状况，如心律不齐、高血糖、睡眠时呼吸困难的症状都改善了，而体重也维持在了100 ~ 110千克上下。

标准体重是非常理想的。但是，有许多实际状况使得不能强求减肥者一定要达到标准体重的目标，而依据现实需要制订几阶段改善体重的计划是比较可行的方法。

能够保持愉快精神状态的体重就可以是理想的体重

在许多减肥治疗中，对于减肥目标的设计要有详细的讨论及设置，其中的标准可以是依据体脂肪率或是标准体重。常常有人设置了30千克的减重目标，而在达成减重5千克时，健康状况就改善许多，这个时候，是不是需要继续减掉30千克，这当然是需要进一步讨论的问题。

1994年国际肥胖病学会，对于标准体重有这样的报告，就是对于现在体重做5% ~ 15%的减重是最容易达到的目标。另外要注意的是，生长期中的青少年的基础代谢率比成年人的基础代谢率高。成年人做减重计划时不能以年轻时候的体重为标准，这样是不合理的。

当您发现您的实际体重与标准体重有差异时，减重计划中必须同时考虑减重时期身体精神状态及其他医学生理上的需要，这样才是健康的减重。这是我对理想体重的另一种看法。

► 人是很容易发胖的动物

脂肪的积蓄是身体自然的生理机能，为什么人会发胖？

环顾自然界中，有肥胖困扰的动物很少，好像没有听说过有肥



Lose weight

胖的大象、斑马等。但是，再看看人类所豢养的宠物或是动物园中的动物，就有一些肥胖的症状发生，包括与人类一样会患有高血压、糖尿病等。

回顾人类历史，最初人类以农耕维持生活，到数千年前开始，有狩猎及采集生活饮食必需品的活动，原始生活需要武力取得生活饮食必需品，从早到晚什么时候能够饱餐一顿是每日都必须要伤脑筋的事情。一旦有食物取得，吃入口中，就很快转化为能量，饮食生活当中，根本没有积蓄脂肪的可能。而现代生活，人们吃得太多、消耗能量得太少，因此，能量就会成为脂肪形态积蓄在体内，而成为肥胖状态。

人体中有180亿个脂肪细胞能够储蓄脂肪

自然界的动物是有着吃完之后必须要有储蓄的习惯，因为动物的采食受气候、环境的影响很大，自然界的存活定律是严酷的，因此，在饱食之后，有部分食物要以脂肪的形态储蓄，有部分要在肝脏中滞留。人体中脂肪细胞是普通细胞的三倍大，体内有180亿个以上的脂肪细胞，能够储蓄多量的脂肪。

我们常常会以为在某一肥胖程度以上才需要做减肥的功课，事实上是早一点发觉有肥胖现象，尽早把多余的脂肪消耗掉才是健康之道。

► 错误的节食减肥会使肥胖反复发生

有肥胖倾向的人更容易肥胖

电视上有太多的减肥广告——减肥食品、各式各样的减肥方法诱惑着有肥胖困扰的人，看起来减肥瘦身都是那么容易，但事实上是并没有简单、速成的减肥方法。严格来说，只能追求有效率的减肥法，而没有简单速成的减肥法。



曾经减肥成功的人，亦常有困扰。因为，肥胖反复发生。这在医学上称为“肥胖的反弹现象”(rebound)，或者称之为“体重的循环现象”(weight recycling)。为什么会有这种现象呢？

这是因为我们的身体一日当中需要消耗热量以维持生命现象，这种维持生命的最低热量称之为基础代谢量。成人男性约为1200 ~ 1500千卡^①。女生的约800 ~ 1200千卡。身体在肥胖发生的初期，基础代谢量会降低，因此，需要的热量就减少了。如果再以与平时一样的食量进食的话，由于基础代谢量减少，会有更多量的脂肪储蓄起来而变得更肥胖。人体脂肪的合成需要有一些酶的促进作用，体态肥胖的人血糖值会上升，为了降低血糖大脑会命令分泌胰岛素，胰岛素又与血糖及脂肪水平的变化有关系，这种连锁反应造成了“有肥胖假象的人更容易肥胖”，亦就是说，一旦发现有发胖现象时，肥胖的情况就会很快地跟随而来。

不适当的节食减肥容易造成肥胖的体质

有些人一旦发奋图强决心减肥，饮食量就突然减少了许多，开始节食减肥。这种方法在最初的3 ~ 4周会有非常明显的效果。但是，随后的日子里就发现体重计的指针却会一动不动地持续很长的一段时期。有些时候人体在很少的营养条件下亦能维持生命现象，是因为人体可以对基础代谢量降低的状况产生调节适应现象。此时活性组织的活性太过减少，脑神经会下达一个生命危险的判断，因此，体内的脂肪会分解，基础代谢会下降，吃下去的食物转化成脂肪的效率会变好，会改变本来低脂肪的体质。再者，太过急速的节食减肥，虽然马上可以穿着小一号的衣服，但是，人常常会自信满满地又开始大吃蛋糕等高热量的食品，又开始重复以前一样的生活习惯，身体又开始吸收脂肪、储蓄脂肪，一下子减肥的效果又全部消失。饮食习惯不改的话，同样结果的事情会一再地发生。

① 1卡(cal) = 4.18焦耳，全书余同。