第一图书网, tushu007.com

<<肥胖是疾病的根源>>

图书基本信息

书名：<<肥胖是疾病的根源>>

13位ISBN编号：9787543940963

10位ISBN编号：7543940965

出版时间：2010-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：易磊

页数：258

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<肥胖是疾病的根源>>

前言

肥胖不是因为吃得多，而是因为排得少出现肥胖就要减肥，减肥首先要做的工作不是测量体重，也不是去准备减肥药。
而是剔减掉那些导致人们肥胖的观念。
对于肥胖，很多人都存在这样一种认识误区：胖子之所以胖是因为胖子都比瘦子吃得多。
甚至还有人一本正经地为你打比方。
说人的身体就好像是一节手机的电池，在买手机的时候，之所以要求你为电池充电10小时以上，对电池而言是电池的储存电量大了，对人体而言，就是肚皮能装下更多的食物，俗话说，就是“肚子被吃开了”。
肚子一吃开了，以后装东西自然就多了，储存的食物多了，身体自然就胖了。
听起来似乎有些道理，果真如此吗？
非也！
从日常生活中我们就能感知到这一点，很多胖子在饮食的摄取上，其食量却比那些看上去比较瘦弱的人吃得少。
所以，很多好心的规劝者，往往都会劝说他们几句：看你那么大一个汉子吃那么点，还不及小孩的饭量；你身材那么好，还要减肥？
吃那么一点，还不够塞牙缝！
等。
实际上，很多人并没有刻意因为减肥要少吃的意思，而是的确感觉吃饱了。
那问题就来了，尤其是肥胖者就想不通了，怎么黑白颠倒了呢？
吃得少反而会肥胖，而吃得多的还不长肉？
世界还有天理吗？
事实上，天理存在，这个天理就是：新陈代谢。
具体说来，这涉及食物的“吸收原理”。
从人体的基础代谢来看，每个人每天所需的最低热量（卡路里），就是维持其基本生存状态所需要的热量，即基础代谢值。
基础代谢值并不是一个固定的数值，是因人而异的，而且经常在一个较宽的幅度内波动，这个波动的大小，反映的是不同的人在不同时段对于食物吸收与利用能力的“强”或“弱”。
吸收能力强的人，其食物就会最大限度地被身体利用，所以排泄得就少。
相应地，如果身体对于食物的吸收能力弱，那么，就相当于各个器官都处于一种相对“自足”的状态，自然对于进食的食物就“吸纳”得少，所以身体排泄的就多。
这就是很多人吃得不少可就是不长肉的原因所在。
无论男女都是如此。
这里跟你打个比方，身体就像储蓄所，而那些使人肥胖的脂肪之类的东西就是“钱”，身体肥胖就是储蓄得多，支取得少。
那么，对于身体来说，肥胖是什么原因呢？
是吃得多而排得少。
可是，为什么有些人吃得少也会肥胖呢？
这是因为人的身体是一个整体，有一种自我调节与组织的功能，现在很多人都节食，是在于什么？
减肥吗？
其实这是在催肥，这话怎么说？
基础代谢必须保证，基础代谢满足的程度和人的吸收能力近似一种反比关系，即在人为节食以降低基础代谢的同时，人体的自我保护意识也加强了。
这样一来，身体会出现什么情况呢？
它会充分利用进入身体的每一克食物，实际上是采用“饥饿”的方式在“训练”和加强营养吸收的能力。

<<肥胖是疾病的根源>>

由于很多肥胖者大多进行过无数次的减肥、节食运动，基础代谢值已经呈现稳定地下降状态，身体要度过眼前的“ 困境 ”，就会加大吸收的力度，并且将那些由于吸收能力加强而比正常情况更充分地吸收到的营养，留作储备，这就像一个会过日子的人，即使在艰苦的生活状态中，不仅会满足生活需要，而且慢慢还会有所储备。
这一点，我们经常从那些服用药物抑制食欲或者服用泻药减肥却使身体发胖的人那里得到印证。
肥胖不是因为吃得好，而是因为吃得快现在每家每户的餐桌上的菜肴都丰富了，相比过去的生活，说天天都在过年是一点都不为过。
这是否就与现在肥胖人群的增多有着内在的必然的联系呢？
吃得好就容易发胖，这是很多人都将此看作是理所当然的事情，所以，他们理所当然地把现在生活水平的提高当作是“ 发福者 ”越来越多的主要的原因。
在他们看来，营养过剩自然就会肥胖。
腰圆体胖就是家里生活得好？
这是一种误解。
肥胖不是吃得好，而是有营养障碍。
胖和瘦都是营养的事，只是不像很多人理解的那样，只有物质生活很贫乏才会瘦，而胖的人都是好东西吃得太多。
换句话说，胖子也可能出现营养上的缺乏。
比如，临床发现，很多肥胖儿体内常常伴有铁、钙等微量元素的不足，引起缺铁性贫血、软骨病等多种营养缺乏性疾患。
而前不久的一项研究更能说明问题，世界卫生组织欧洲地区局和联合国粮农组织共同研究得出一项结论：最近15年来欧洲多国肥胖人数增加了2倍，过度肥胖问题在很大程度上与不恰当的饮食结构有关。
也就是说不是因为营养过剩，而是因为饮食结构不合理，而导致了水果与蔬菜等含量摄入太少所致。
说到底，不是营养过剩导致肥胖，相反却跟营养不足有关系。
不吃或少吃肉食和含脂肪高的食品，就可以有效地控制体重、达到减肥的目的吗？
是不是只吃蔬菜就一定不会发胖呢？
事实上，过多摄入糖类（碳水化合物）含量高的蔬菜，过剩的糖类也会在人体内转化为脂肪进行储存。
所以，蔬菜也并非可以不加选择地随便吃。
具体吃点什么好呢？
这里为你推荐的是，有助于抑制各种食物中的糖类（碳水化合物）在体内转化为脂肪的黄瓜；能促使脂肪类物质更好地进行新陈代谢以避免脂肪在皮下堆积的白萝卜；可排除肠道中过多养分的韭菜；热量要比其他蔬菜少又有助于促进人体新陈代谢的冬瓜；能促进脂质代谢、抑制脂肪在体内蓄积的辣椒；产生热量较少且不容易形成脂肪堆积皮下的绿豆芽；能分解体内的胆固醇、促进脂质代谢、使皮下脂肪不易堆积的大豆及豆制品。
这里还要谈及一点的就是，很多人都有这样的经历，结婚后开始发胖了。
于是爱人常常会开玩笑说：“ 看你以前那么瘦，都是认识我之后，才把你养得肥胖了。
”是否结婚以后就会使人发胖呢？
其实发胖跟结婚没有关系。
这是因为每个人在不同的阶段，新陈代谢速率也会不同。
统计显示，人们的新陈代谢率会随着年龄的增加减缓，平均每10年约降低2%。
如果你30岁还和20岁吃得一样多，又不肯增加活动量的话，自然会发胖了。
所以婚前是“ 瘦人 ”，而婚后就成为了“ 胖人 ”。
在说了吃得好与肥胖关系之后，还要来说说为什么吃得快就容易导致肥胖。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书在阐述肥胖的危害和减肥中，扶正肥胖者的减肥理念，立足日常生活的细节，捕捉疾病的真相，诠释科学的观点。
比如，肥胖不是因为吃得多而是因为排得少；不是因为吃得太好而是因为吃得太快；也不是因为睡得太多而是因为缺少睡眠……不仅如此，在掘取肥胖真相的基础上，也授之以合理的减肥策略。

<<肥胖是疾病的根源>>

书籍目录

第一章 难脱干系，肥胖与疾病密不可分　第一节 真相，身体赘肉“ 你从哪里来 ”　肥胖不是因为吃得多，而是因为排得少　肥胖不是因为吃得好，而是因为吃得快　体胖不是因为心宽，而是因为习惯　肥胖不是因为嗜睡，而是因为缺少睡眠　第二节 腰带长寿命短，都是肥胖惹的祸　肥胖折损阳寿，有钱难买“ 老来瘦 ”　“ 富态 ”背后的“ 病态 ”信号　肥胖不是病，流失健康要人命　第三节 享“ 瘦 ”生活：将减肥进行到底　费力不讨好，胖子别当“ 傻大哈 ”　减肥增寿：减掉伤害身体健康的“ 水桶腰 ”　平衡膳食：撑死的比饿死的人多第二章 后患无穷，肥胖与糖尿病协同作恶　第一节 糖尿病和肥胖的“ 渊源 ”关系　肥胖，导致糖尿病的“ 幕后真凶 ”　胰岛素，糖尿病生成的“ 一片沃土 ”　远离糖尿病，从“ 小胖墩 ”抓起　防糖有道：糖尿病疗治遵循“ 木桶定律 ”　刷新误区：思路决定出路　第二节 食之有道，糖尿病患者的饮食疗法　“ 敢 ”吃主食：糖尿病患者不必“ 谈糖色变 ”　“ 会 ”吃主食：糖尿病患者早餐“ 粗细搭配 ”　“ 挑 ”吃水果：糖尿病患者“ 爱之有道 ”　“ 善 ”吃巧喝，糖尿病患者会餐“ 应酬有道 ”　第三节 运动有方，糖尿病患者的运动疗法　运功降血糖，糖尿病患者甩掉“ 药罐子 ”　糖尿病患者运动准备与项目选择　刷新观念，跳出运动误区的“ 包围圈 ”　提高糖尿病患者运动积极性的5种方法　第四节 养生有术，糖尿病患者的经络疗法　“ 拔 ”血糖：留、排、针三“ 罐 ”齐下　“ 拿 ”下血糖：头、腹、肢一个不少　“ 耳穴 ”疗法：糖尿病治疗“ 好帮手 ”　现身说病：4个月控制住糖尿病的秘诀第三章 雪直加霜，肥胖与高血压联手攻击　第一节 肥胖，高血压病的“ 温室与大棚 ”　体重指数与血压高低“ 齐头并进 ”　病从口入：“ 肥 ”食对血压的干扰　第11个高血压日主题：家庭自测血压　消除肥胖，防止高血压向年轻人“ 下手 ”　防治铁律：一种药“ 包打天下 ”已过时　第二节 食养，减肥降压“ 一肩挑 ”　晨起一杯温水：减肥降压“ 两不误 ”　各显神通：减肥降压水果茶饮“ 排排坐 ”　少些盐：减肥降压“ 平平淡淡才是真 ”　降血压先降“ 两高 ”：高脂肪、高胆固醇　减肥降压：两项重担只需一天一瓣大蒜　厨房攻略：肥胖患者“ 荤素搭配，降压不累 ”　如法炮制：跟老中医学用“ 降压药 ”　第三节 运动“ 小健将 ”，降压大疗效　开给你的轻松降压方——多走路　平衡血压的灵丹妙药——慢运动　第四节 经络疗法，不吃药也能降血压　百会、曲池、足三里，按揉三穴降血压　通则不高，“ 十字按摩法 ”降血压　人老脚先衰，揉转脚腕降压新“ 偏方 ”　现身说病：看我如何不吃药也能降血压第四章 作恶多端，肥胖与高脂血症狼狈为奸　第一节 肥胖人群小心被高脂血症盯上　警惕高脂血症，腰围超过胸围投保加费　互为因果：肥胖和高脂血症的不解之缘　一身贼肉：“ 瘦人 ”也患高脂血症　防“ 脂 ”必做：年轻人要清清血脂减减肥　第二节 饮食，解开重度肥胖与高脂血症的“ 死结 ”　忌肉不忌油：降血脂多“ 误入歧途 ”　豆制品，高脂血症患者火锅“ 照吃不误 ”　用数字说话：量化美食佳肴防“ 血脂拔高 ”　因人而异：高脂血症减肥降脂“ 分型论吃 ”　三多三少：饮食有宜忌，减肥降脂与门道　一高三低：血脂患者的“ 四项基本原则 ”　第三节 降血脂，让身体“ 动 ”起来　运动有方：减肥降脂四项“ 基本原则 ”　步行减肥降脂——最有健康价值的“ 遛弯 ”　冬泳减肥降脂——最能降脂的“ 心血管体操 ”　晨练减肥降脂——最明智的“ 日出而作 ”　现身说病：按时吃睡，减肥降脂“ 算细账 ”第五章 隐秘杀手，肥胖与脑卒中勾肩搭背　第一节 福兮祸所伏：肥胖者脑卒中（中风）概率高出40%　腰腹肥胖：增加脑卒中（中风）的危险性预兆　肥胖：脑卒中（中风）患者康复路上的“ 拦路虎 ”　大肚腩妇女：隐形肥胖容易导致脑卒中（中风）　第二节 饮食有讲究，脑卒中（中风）患者不能“ 疯吃 ”　胖人多脑卒中：饮食调理需“ 从小做起 ”　一日三餐：脑卒中患者饮食“ 求同存异 ”　食药相兼：脑卒中患者同病不同方　防患未然，脑卒中患者饮食宜忌先后有别　第三节 运动有度，脑卒中（中风）患者不能“ 疯动 ”　运动新“ 偏方 ”：梳头十分钟，预防脑卒中　摇头、护颈、晃肩：预防脑卒中要严把三道关　偏瘫时：脑卒中患者被动运动与护理宜忌　卧床期：脑卒中患者的下肢简易运动法　现身说病：家庭护理是脑卒中偏瘫的“ 救生圈 ”第六章 落井下石，肥胖与以及病秘密会晤　第一节 健康体型，健康心脏，快乐人生　肥胖，人体心脏不能承受之重　警惕，肥胖容易让心脏病卷土重来　肥胖成幕后主谋：腰围丈量心脏好坏　儿童白胖，警惕心脏喘不过气来　第二节 不可或缺的饮食“ 养心大法 ”　预防心脏病：硬水是最好的食药　吃鱼可以预防心脏病　调味品：让你有口福更有“ 爱心 ”　“ 地中海饮食习惯 ”为心脏护航

饭吃七分饱，年轻十岁“心不老” 第三节 肥胖是“伤心”杀手，运动是护心“标兵” “坐”以待毙：上班族忙里偷闲动养心 减肥是标，养心是本：标本兼治的运动处方 量身订做，适宜运动让心脏“慢慢跳” 现身说病：早发现是护心养心的前提第七章 罪责难逃，肥胖是很多疾病的祸首 第一节 肥胖是罪魁：肥胖易患五种常见病 罪状一：肥胖是导致不孕症的“凶手” 罪状二：脂肪肝是肥胖者的常见病症 罪状三：腹部肥胖的人易患老年痴呆症 罪状四：过度肥胖导致性功能减退 罪状五：肥胖患者大多抑郁缠身 第二节 肥胖是祸首：肥胖者易患五种癌症 祸首一：妇女肥胖易患卵巢癌 祸首二：腰臀比例超过0.9警惕直结肠癌 祸首三：肥胖患者易引发食管癌 祸首四：肥胖不爱动易患胰腺癌 祸首五：肥胖可能导致子宫内膜癌 第三节 万变不离其宗：减肥“回笼”健与美 快跑减肥：从头到脚一定要有模有样 特别行动：大龄防止大肚腩的减肥方案 异域扫描：减肥，学习国外好榜样 现身说病：面对减肥，坚持，坚持，再坚持

章节摘录

插图：对于肥胖，曾被看作是“富贵”的象征，很多人因发胖而沾沾自喜，觉得那是生活水平提升的外在体现。
但渐渐地，在胖子越来越多并且因为肥胖导致的病患也越来越麻烦的时候，人们的笑容渐渐退却，取而代之的是那些挥之不去的忧心忡忡与焦虑。
尽管付出较为沉重的代价之后，人们开始慢慢清醒了，但还是低估了肥胖的威慑力。
时至今日，如果要问减少人均寿命的罪魁祸首是谁？
相信很多人还是会不约而同地就说出癌症和心脏病之类的病患。
事实上，这些病症的幕后“真凶”是“肥胖”。
来自美国的医学研究证实，如果不采取有力措施，未来50年内，肥胖可能将美国人77.6岁的平均寿命缩减2～5岁。
这是因为，虽然肥胖并不致命，但由肥胖所带来的一连串并发症却是要命的。
从这个角度上我们可以毫不夸张地说，肥胖对人类健康体魄玩的是“借刀杀人”的伎俩，其危害程度不可估量。
就人数而言，据国际肥胖问题工作组的最新统计显示，全球目前有17亿人体重超标，需要减肥的人数约占全世界总人口的1/4。
来自世界观察研究所的专家称，一些国家已经出现了胖子占多数的情况，这在人类历史上是从未有过的。
美国有61%的成年人体重超标，俄罗斯成年人中胖子占54%。
而胖子在英国成年人中占到51%，在德国占50%。
从欧洲整体来看，35～65岁的人有一半以上偏胖。
就对健康的危害而言，肥胖可能导致糖尿病、高血压、高脂血症、心脏病、脑卒中（中风）以及脂肪肝、失眠、关节炎、不育不孕、性功能障碍等，甚至数种癌症的发生也与肥胖有着不可分割的关系；
就病死率来看，每年至少有30万人的死亡可以名正言顺地归因于肥胖症，肥胖症每年给美国人造成的经济损失达1170亿美元。
“肥胖不是病，胖起来要人命”这话一点不假，而且不仅要人的命，甚至还要政府的命。
为此，美国食品药品监督管理局已经将美国国内的健康形势称为“全国性的肥胖症流行”，美国相关政府部门发起了一场针对肥胖的“战争”。
西方国家如此，中国也不容乐观。
来自中国大陆和台湾的专家表示：华人体质经不起肥胖的折磨。
并进一步解释说，华人的体型虽然比欧美人种矮小，但是体脂的比率却偏高，经不起胖，一旦身体重指数[体重（千克）/身高2（米）]大于24.9时，就属于肥胖。
而统计显示，我国的肥胖症患者已超过7000万人，肥胖症在一些经济发达的地方表现得更为突出。
如北京的成年人中，体重超重者约占32%。
由此，从现代医学的角度来说，肥胖并不是福，而是祸。
拒绝肥胖，享受健康人生。
那么，那些损害健康的“赘肉”到底是从哪里来的呢？
肥胖到底和哪些疾病有直接或间接的联系呢？
为揭秘肥胖和病症之间的关系，我们组织相关专家，编写了这本《肥胖是疾病的根源》。
本书在阐述肥胖的危害和减肥中，扶正肥胖者的减肥理念，立足日常生活的细节，捕捉疾病的真相，诠释科学的观点。
比如，肥胖不是因为吃得多而是因为排得少；不是因为吃得太好而是因为吃得太快；也不是因为睡得太多而是因为缺少睡眠……不仅如此，在掘取肥胖真相的基础上，也授之以合理的减肥策略。
尤为可贵的是，结合肥胖所致的病症，我们在听取专家意见与建议的同时，特别出击，以患者“现身说病”的形式，从患者的视觉和切身体验，将肥胖的防治和病症的预防与治疗融为一体，收到事半功倍、一箭双雕的效果。

第一图书网, tushu007.com

肥胖是人类健康的大敌，减肥不仅是健美的需要，也是维护自身健康的需要。
况且当今社会，“吃”死的人要比饿死的人多。
所以，减肥要科学。
生活一天天好起来了，但一定当心：富贵也可酿成病。

<<肥胖是疾病的根源>>

编辑推荐

《肥胖是疾病的根源》：肥胖是人类健康的大敌，减肥不仅是健美的需要，也是维护自身健康的需要。
况且当今社会，“吃”死的人要比饿死的人多。
所以，减肥要科学。
生活一天天好起来了，但一定当心：富贵也可酿成病。
那么，那些损害健康的“赘肉”到底是从哪里来的呢？
肥胖到底和哪些疾病有直接或间接的联系呢？
医学研究表明：肥胖与多种疾病有着密切的关系，肥胖与糖尿病、高血压、高血脂、脑卒中、心脏病、脂肪肝、关节炎、性功能障碍、不育不孕症、癌症等疾病相关，可以说：肥胖是百病的根源。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com