

肥胖

肥胖是一种由多种因素引起的慢性代谢性疾病，以体内脂肪细胞的体积和细胞数增加致体脂占体重的百分比异常增高并在某些局部过多沉积脂肪为特点。早在 1948 年世界卫生组织就将它列入疾病分类名单。无论在儿童青少年中，还是在成人中，超重和肥胖都会对健康产生不利的影响。同时肥胖还是冠心病、脑卒中和糖尿病等疾病的主要危险因素，甚至会增加某些癌症的发病危险。



长期以来，人们不认为肥胖是一种疾病，尤其是在物资匮乏的年代。而今，随着生活条件的不断提高，世界各地的超重和肥胖人数越来越多，目前已成为全球严重的流行病。如果脂肪主要在腹壁和腹腔内蓄积过多，则被称为“中心型”或“向心性”肥胖。这种类型的肥胖对代谢影响很大，是多种慢性病的最重要危险因素之一。

■ 身边的事

案例 1

不知不觉间，孩子从人见人爱的“大胖娃娃”变成了虚弱的“小胖墩”。比体重正常的孩子更容易骨折、发育较迟缓、动作缓慢、反应也更慢……我们随机采访了 13 位“小胖墩”。

- (1) 你认为自己胖吗？肥胖给你的生活学习带来了哪些不便？
- (2) 你平时喜欢吃什么？一般在什么时候吃的？一次吃多少？
- (3) 你平常喜欢锻炼吗？一天中锻炼的时间大概有多少？
- (4) 你一般几点起床？几点睡觉？双休日一般睡多长时间？
- (5) 以前你减过肥吗？是用什么方式减肥的？成功了吗？为什么失败呢？

[调查结果]

认为自己比较肥胖的占 12 人，并一致认为肥胖在学习和生活中或多或少地给自己带来了这样那样的麻烦，比如：上体育课时，经常受到其他同学的歧视；假日逛街，路人也会投以异样的目光；如果遇上自己喜欢的衣服，由于身型而不能穿上；更让人感到难以接受的是，平时午餐时，有的同学还会讽刺嘲笑，甚至给他们起外号，有的外号还特别侮辱人，让这些“小胖墩”

感到极度郁闷!

认为自己不用减肥的有1位,没有减过肥的有2位,想减肥但由于自己比较懒惰的有4位,曾经减过肥,大多以跑步、跳绳为主的有6位,但也因缺乏毅力没有坚持下来而宣告失败。

[饮食运动评估分析]

调查中发现,这些“小胖墩”都比较爱吃肥肉,且不愿吃纤维素多的食物,食量也特别大。其中有一位“小胖墩”特别喜欢吃肉,胃口好的时候,甚至可以轻松地吃光一大碗红烧肉;还有一位“小胖墩”一次午餐可以吃完5只炸鸡腿。

其次就是爱好各类零食,对于油炸食品更是情有独钟,只要知道家里藏有零食,总会想尽一切办法找寻。而这些零食一般也都以袋装食品为主,含糖和油的程度高得令人震惊。把“小胖墩”喜爱的零食排了队,依次是:膨化食品、煎饼、饼干、蛋糕、冰淇淋、雪糕、面包、巧克力、果汁。可见喜食甜食、油腻食物和零食是造成孩子肥胖的主要原因之一。

第三,大多数的“小胖墩”都喜欢在夜间,特别是睡觉前吃东西,在调查中发现有10位“小胖墩”喜欢在睡觉前吃东西,尤其喜欢吃巧克力、蛋糕。有的父母夜班回来,还会帮他们带来快餐夜宵。我们知道,在日常生活中,假设一日饭量相同,那么一次食量多而次数少的“集中饮食”就会比一次量少而次数多的“分散饮食”更容易引起体重的增加。白天它们可能会作为能量消耗出去,晚餐后儿童活动减少,热能消耗也减少,长期摄食过多会造成体内热能蓄积,过剩的热能转变为脂肪在皮下或腹腔内堆积起来,日积月累,肥胖就越来越重。因此,夜间进食,或食夜餐,是导致肥胖的主要原因。

第四,当谈到平常除了学习之外,还干些什么?几乎所有的“小胖墩”都喜欢看电视、玩电脑。这些孩子中有10位同学一点也不喜欢锻炼,甚至可以称讨厌锻炼,3位同学比较喜欢锻炼,但由于身体比较肥胖,锻炼的时间也非常短暂,最少的仅5分钟,最长也不会超过半小时;不爱运动或者运动过少,都属于运动量不足,由于基础代谢少,所以即使吃一点点食物也会容易长胖。因此,运动量不足是导致肥胖的原因之一。

第五,这些“小胖墩”都比较贪睡,一天睡眠的平均时间约为9小时,双休日更会多睡一些,不但晚起,还不吃早餐。这也成为肥胖的主要原因。

 问题 肥胖与哪些因素有关？

科学研究发现，不同个体对能量摄入、食物的生热作用和体重调节反应不同，受遗传特点（如生理、代谢）和生活方式（如社会、行为、文化、膳食、活动量和心理因素）影响。即使存在遗传因素影响，肥胖的发生发展也是环境因素及生活方式等多种因素间相互作用的结果。也就是说，肥胖症是一种多因子引起的复杂疾病，不能简单地用单一因素来解释肥胖的病因。

 什么是单纯性肥胖？

单纯性肥胖是指并非由于其他疾病或医疗的原因，仅仅是由于能量摄入超过能量消耗而引起的肥胖。它是独立于继发性肥胖之外的一种特殊疾病。当然，许多现在认为是单纯性肥胖者实际上还是存在某种疾病或者功能紊乱影响的，只不过现在还缺乏诊断的手段或者依据而已。在所有肥胖者中，99%以上是单纯性肥胖。

 单纯性肥胖分哪些类型？

按照病理改变把单纯性肥胖分为两类：增生性肥胖和肥大性肥胖。增生性肥胖的脂肪细胞不仅仅体积变大，而且脂肪细胞的数目也有所增多；肥大性肥胖的脂肪细胞则只有体积变大，而数目不变。

按照发病年龄的不同，可以把单纯性肥胖分为幼年起病型肥胖及成年起病型肥胖。其中幼年起病型肥胖都是增生性肥胖，而且患儿脂肪细胞的数量一生都难以减少。所以2岁以前就很胖的小孩终身都容易肥胖，减肥困难。幼年起病型肥胖患儿中，有80%到成年后依旧会发胖。青春期起病的青少年多为增生肥大性肥胖，他们的脂肪细胞数量多、体积又大。而成年起病型肥胖则以肥大性肥胖为主，也有一少部分是增生性肥胖。

案例 2

一个 18 岁女孩的自述：我上小学时就很胖，现在马上就要上大学了，虽然一个假期瘦了 5kg，但是依旧很胖，为此我很苦恼。因为肥胖，我会对未知事物充满恐惧，莫名的哀伤只有我自己知道。为此我有了喜欢的人不敢说，很痛苦。我害怕上体育课。我觉得生命缺少很多色彩！我会害怕很多，比如体检称体重时，会恐惧，怕被别人看见我的体重；我也害怕即将到来的军训，怕即将来临的跑步测试，怕与异性说话，甚至更多。我会很伤心，觉得不自信，觉得自己某些方面不如别人。



问题

肥胖的诊断标准是什么？

严重的肥胖一眼就看得出来，但多数人需要进行身高、体重的测定和体质指数的计算才能诊断。知道标准体重和理想体重范围的确定方法后，衡量一个人是否肥胖就没有那么困难了，具体方法如下。

(1) 根据实际体重占理想体重的百分比来衡量

$$\text{百分比}(\%) = \text{实际体重}(\text{kg}) \div \text{理想体重}(\text{kg}) \times 100\%。$$

实际体重与理想体重比值	体重状态
90% ~110%	体重正常
110% ~120%	超重
> 120%	肥胖
80% ~90%	低重
< 80%	消瘦

在确认肥胖后，仍可进一步进行分级：

实际体重与理想体重比值	肥胖分段
120% ~130%	I 度肥胖（轻度肥胖）
130% ~150%	II 度肥胖（中度肥胖）
150% ~200%	III 度肥胖（重度肥胖）
> 200%	病态肥胖

（2）根据体质指数来衡量

体质指数（BMI）= 体重（kg）÷ 身高²（米²）。

体质指数	体重状态
18.5~23.9	正常
24~26.9	超重
27~29.9	I 度肥胖（轻度肥胖）
30~39.9	II 度肥胖（中度肥胖）
> 40	III 度肥胖（重度肥胖）

什么是青春期肥胖？

青春发育期间，人体新陈代谢旺盛，内分泌激素分泌增多，人体需要的营养素也增多，以满足身体发育的需要。而如果进食过多，尤其是高热量的饮食进食过多，活动又少，就可能造成入大于出，过剩的能量就会转化为脂肪，储存在体内导致肥胖。特别是少女，进入青春期后，由于内分泌激素的作用，女孩子会一下子变得文静、娴熟，各种较剧烈的活动也很少参加了，再加上不少女孩子喜食零食，就势必会造成营养过剩，促使身体发胖。个别青少年因骨骼坚硬、肌肉发达而超重不算肥胖。

肥胖如何预防？

（1）提高对健康知识的认识 充分认识肥胖对人体的危害，彻底改变“胖是福气，肥能长寿”的错误观念，了解婴幼儿、青春期、妊娠前后、更年期、老年期各年龄阶段容易发胖的知识及预防方法。

（2）饮食平衡合理 不要偏食糖类、高脂肪、高热量食物。采用合理的饮食方法，遵照中国人“膳食宝塔指南”科学安排每天饮食，尽量做到定时定量进餐，少食肥甘厚味、多素食、少零食。

（3）加强运动锻炼 经常参加慢跑、爬山、打球等户外活动，既能增强体质，使形体健美，又能预防肥胖的发生。养成参加各种体力活动和劳动的习惯。

（4）生活规律 为了预防肥胖，养成良好的生活习惯是很有必要的。要保持合理的饮食营养和充足的睡眠时间，既要满足生理需要，又不能

过量。

(5) 保持心情舒畅 良好的情绪能使体内各系统的生理功能保持正常运行,对预防肥胖能起到一定作用。反之,总是寡言少欢、情绪抑郁,会使生理功能发生紊乱,代谢减慢,加之运动量少,就易造成脂肪堆积,而发生肥胖。

案例 3

刘某,46岁,虽然事业有成,但却一身疾病。他的BMI近35(身高1.76m,体重108kg),并患有高血压、高脂血症、胆结石、糖尿病、脂肪肝。听他自己讲,他家条件不错,小时候他除了和伙伴们打电子游戏外,最大的爱好就是吃东西。又特别因为和家人在国外生活过,所以比较崇尚西方的饮食习惯。奶油蛋糕、鸡肉香肠、薯条和汉堡是他正餐的主要构成,饮料常选择可乐或全脂牛奶,冰淇淋是他最喜爱的饭后甜品。只要坐在电视前就一定会有一大包爆米花。他每天不停地吃,就喜欢把肚子填得满满的感觉。

由于他喜欢的食物都是高热量、高脂肪、含糖量高的食物,因此在上小学前体重就已经达到40kg了,体检时医生提醒他的家长,该减肥了。但他并不想听家长的唠叨,那脂肪的香、糖的甜太诱惑了,他难以克制自己……所以造成他如今的现状,令他苦恼不已。

问题

肥胖与其他疾病之间的关系是什么?

(1) 与高血压的关系 随着体重指数(BMI)的增加,收缩压和舒张压水平也较高。肥胖者的高血压患病率高,肥胖持续时间越长,尤其是女性,发生高血压的危险性越大。

(2) 与糖尿病的关系 体重超重、肥胖和腹部脂肪蓄积是2型糖尿病发病的重要危险因素。BMI ≥ 24 者的2型糖尿病的患病率为BMI < 24 者的2倍,BMI ≥ 28 者的2型糖尿病患病率为BMI < 24 者的3倍。男性和女性腰围分别为 $\geq 85\text{cm}$ 和 $\geq 80\text{cm}$ 时,糖尿病的患病率分别为腰围正常者的2~2.5倍。

(3) 与冠心病的关系 体重指数增高是冠心病发病的独立危险因素。肥胖可以大大促进动脉粥样硬化的形成。

(4) 与内分泌疾病的关系 肥胖者血浆中胰岛素明显高于正常水平，并经常存在胰岛素抵抗。肥胖者血循环中的性激素平衡被破坏，尤其是腹部脂肪过多的女性常有排卵异常、雄激素过多，往往伴有生殖功能障碍。有的中度肥胖妇女容易发生多囊性卵巢综合征。

(5) 与胆囊疾病的关系 肥胖者胆结石的患病率是非肥胖者的4倍，腹部脂肪堆积者的危险性更大。

案例 4

李某，女性，1年前因身体肥胖常遭班上同学的嘲笑，因而开始节食，几乎与肉食绝缘。结果体重大大减轻，腰部和臀部也没有当初那么“鼓”了。正当她庆祝所获的“战果”时，一种难以名状的苦恼却又接踵而至：自己连恋爱都没有过，竟然出现了停经。满怀疑问的她悄悄地走进了医院的妇产科。

经过一番认真的检查后，医生详细地询问了李某的饮食起居等生活情况，然后告诉她：这是盲目过分节食减肥酿下的“苦酒”。当务之急是必须尽快恢复正常饮食，保证青春期生长发育所需要的各种营养物质的供应，还应适当补充些雌激素。

问题

减肥为何会引起闭经？

无论是因为节食或运动的结果，如果女性没有一定的脂肪，其生育能力可能就要大打折扣。通常来说，女性身体应该含有20%~25%的脂肪。当这个指标降至19%以下，女性制造卵子的功能就可能会出现问題。大多数情况下，由于身体脂肪含量过少而不孕的女性只是需要增重，通常就能顺利怀孕。但是如果过于肥胖，也会导致排卵障碍性不孕。

如何正确减肥？

控制热量的摄入，限制食盐的摄入量，适当增加蛋白质食物，多吃些蔬菜和水果，少食多餐，更要坚持锻炼。

你的误区

饮食误区

肥胖与饮食习惯有着密切的关系。有的人喜好肥甘厚味，有的人偏好吃油炸食品，还有的家庭做什么食物都放糖，这些都为肥胖的发生埋下隐患。还有人三餐食量并不多，但是有吃零食和甜食的习惯，一天的总热量在不知不觉中就超标了。有些人有每天晚上饮酒的习惯，由于酒精本身含有极高的热量，而且饮酒时往往还要配些下酒的菜，酒足饭饱睡大觉，热量消耗少也是发胖的重要因素。

为了减肥，很多人选择少吃，甚至不吃以达到减肥效果，结果体重不但没有下降，反而引起了一连串的健康疾患。

误区一 豆制品等于蔬菜

相当一部分肥胖的年轻人，特别是一些家长见孩子不愿意吃青菜，认为豆制品营养价值高，就在每日的饮食中安排吃豆腐、豆浆等豆制品，认为这样即便不吃青菜也没有关系。事实上，豆制品虽是一种营养丰富的植物性蛋白质，但如果只吃豆腐，把豆腐当作青菜，就会缺乏维生素和纤维素。另外，老年人或长期患病人群在进食豆制品前最好查一下尿酸，因为血尿酸高的人最好不吃豆制品。

误区二 每天早餐只吃牛奶 + 鸡蛋

营养质量好的早餐，应该包括谷物、动物性食品、奶类及蔬菜水果四部分。如果早餐没有像馒头、面条、粥、面包等谷类食物，就会缺少热量的供应。

过量进食高蛋白的食物，不仅吸收不好，而且还会加重肾脏负担。使用优质蛋白质用于供应热量，就“大材小用”了。同时早餐缺乏碳水化合物往往会影
响孩子第一节
课的听课质量和成年人晨起的工作效率。因为各种食物分解消化吸收供应能量的时间不同，碳水化合物分解消化吸收最快，而蛋白质和脂肪相对比较慢。

误区三 零食替代主食

贪吃零食是儿童不良饮食行为的突出表现，绝大部分孩子都有这个天性，同时这也是一些年轻肥胖患者的饮食行为。他们常吃的零食往往是饼干、糖果、点心、膨化类食物等高热量低营养素的食品。贪食零食会影响进食正餐的食欲，引起消化不良。对于生长迟缓的孩子和容易在餐前发生低血糖的人，在两餐之间吃点零食，补充体内营养成分是十分有必要的，但数量不宜过量。同时要注意选择高营养、糖分合适的食物为宜，如水果、牛奶等。

误区四 饮料代替饮水

机体新陈代谢需要用水分去“燃烧”脂肪，所以如果饮水不足，同样会使人发胖。在正常情况下，一个人每天至少应该喝八杯水！

近年来，我国肥胖儿童检出率急剧上升，年增长率男童为10%、女童为8.7%。研究证实，儿童肥胖与无节制地饮用饮料有关，不少儿童从一两岁开始就养成偏爱饮料的习惯。成年后继续这种饮食行为是导致肥胖持续的主要原因。

误区五 减肥不能吃红肉

肉类根据颜色分为红肉和白肉。红肉是指颜色比较深的猪肉、牛肉、羊肉等，其特点是肌肉纤维粗硬、脂肪含量较高。白肉是指颜色比较浅的鸡肉、鸭肉、兔肉等，其特点是肌肉纤维细腻，脂肪含量较低，脂肪中的不饱和脂肪酸含量较高。

红肉的热量要相对的比白肉高，同时红肉也是蛋白质和铁的重要来源。红肉尽管含脂肪和胆固醇略高，但也有优点，而且好吃。

解决方案：可以选择瘦肉来吃，如牛里脊肉、牛腩、特瘦碎牛肉等。同时食量控制是关键，建议尝试将红肉的摄取减少，保持每天不超过 50g。

误区六 一日三餐随便吃

1. 早餐随便吃

很多成年人，尤其是刚刚参加工作的年轻人，为了睡懒觉而没有时间好好吃一顿早餐，所以往往是随手拿一个蛋糕或高热量的松饼充饥。结果不但没有营养而且还摄入很多热量。

解决方案：早上起床后，以低脂肪牛奶冲泡一包即溶燕麦片。在淋浴、更衣、上妆的空档吃，出门时带个苹果或香蕉在车上吃。这样搭配不但满足了热量的需要，而且还做到了营养的合理搭配。

2. 洋快餐做午餐

现在的白领工作压力大，工作安排也紧凑，经常会错过午餐时间，甚至吃不上午餐，只好选择快餐来充饥。

洋快餐属于高能量、高脂肪、含糖量高的食品，常吃易引起肥胖，肠胃功能不好或者体态肥胖者尤其不宜吃洋快餐。

解决方案：可先准备好一份高纤维、高蛋白的食物。没有时间吃午餐时，可以及时补充所需营养素和热量。只要坚持高纤维、高蛋白的原则，就能让下午工作活力满分。

3. 睡前吃零食

还有相当一部分年轻人，由于晚餐不规律，往往到睡觉时感到饥饿，难以入眠，此时脑中除了食物还是食物，挥之不去。

解决方案：当肚子饿到睡不着时，可以吃些事先准备好的高纤低热量水果，如苹果、梨、橘子等，而不要一时冲动直接吃饼干、巧克力、奶油蛋糕。

误区七 蔬菜削皮吃有营养

蔬菜连皮煮汤是最有营养的。另外，菜叶比菜梗更有营养。那么哪类蔬菜的营养价值是比较高的呢？

蔬菜分类	常见品种	营养分析	建议食用方法
块根类	萝卜、胡萝卜、芋头、土豆、番薯等	萝卜含维生素 C 很多，胡萝卜含有大量的胡萝卜素，土豆、芋头含淀粉多，热量高，其他营养较少。块根类蔬菜共同的特点就是含有丰富的粗纤维	将萝卜、胡萝卜切成薄片或细条，放置 1~2 天后，其粗纤维可增加 3 倍左右。所以萝卜类食物要现切现吃，不宜切后贮存
果实类	西红柿、豆角、柿子椒、黄瓜、丝瓜、南瓜和茄子等	西红柿中含有较多的番茄红素和维生素 C。豆角（包括扁豆、豌豆、毛豆等）的蛋白质含量较高，氨基酸的成分多于谷物，其他如钙、磷、铁、维生素 B ₁ 的含量也高于其他蔬菜。南瓜含胡萝卜素很多。辣椒中胡萝卜素和维生素 C 较丰富	这类蔬菜除豆角、南瓜、丝瓜、茄子外，最好生吃，以避免在烹调过程中维生素被破坏
茎叶类	油菜、韭菜、小白菜、菠菜	此类蔬菜维生素 C 和胡萝卜素的含量丰富。菠菜中含有铁质、草酸	菠菜中的草酸，会妨碍食物中钙、铁吸收，所以烹调前，应在沸水中略焯

由于人体需要“全方位”营养，单纯吃任何一种蔬菜都不可能达到这一要求，所以只有合理、巧妙搭配，坚持多品种、多颜色才能确保营养均衡。

小贴士

同一株蔬菜中不同部位营养成分也有差别，如大葱的葱绿比葱白营养成分要高得多。葱白的维生素 A、维生素 B₁ 及维生素 C 的含量都不及葱绿部分的一半。又如小白菜，其菜叶比菜茎部分的营养成分高。

误区八 边看电视、玩电脑边吃东西，情绪不好时猛吃

大多数人习惯晚饭时边看电视边吃饭。这种情况下，往往会不知不觉地多吃近一半的食物，还有很多人晚饭后也常常是一边看电视一边吃零食。这些习惯都会导致肥胖的产生。

解决方案：餐桌位置必须看不到电视，如此就不会因电视分心而吃过量食物或延长吃饭时间。晚餐后的零食要注意选择高营养、低热量的食物，千万不要选择干果类食物。减重最忌讳的就是经常的吃零食，尤其是边看电视边吃零食，容易摄入过量且无法消耗所摄取的热量。

有些人在无聊、沮丧或生气时习惯通过进食来平抚情绪，以获得安慰。

一项研究报告指出，减重对于依赖进食来发泄情绪的肥胖者是一大挑战。这意味着这些人必须为自己找到食物以外的宣泄情绪出口。

解决方案：美国疾病控制与预防中心（CDC）的专家建议这类人群应先找出引起情绪波动的真正原因，对症下药，并试着只在真正饿时吃健康食品。

误区九 1g 脂肪 = 1g 蛋白质

这个想法是绝对错误的。100 磅砖头和 100 磅羽毛，哪个重？这道题你一定做过吧？答案当然是一样重。但是 100 磅羽毛所占的空间一定比 100 磅砖头所占的空间要大得多。这个道理同样适用于分析食物的重量与热量的关系上：1g 蛋白质含有 4kcal 热量，1g 碳水化合物也含有 4kcal 热量，而 1g 脂肪却含有 9kcal 热量。因此，从热量这个角度看，1g 脂肪 $\neq$ 1g 蛋白质。

解密：对碳水化合物摄入的认识经常存在一些误解。的确，过量摄入精加工碳水化合物，如面包、米饭等，可能会造成体重或者心血管疾病风险的增加。

即使两种食物的份量相同，一种食物所含的热量也很可能比另外一种食物要多。这也是那些“低脂肪”、“零脂肪”产品之所以盛行的原因。控制好脂肪摄入量，再将热量的摄入量维持在预算范围内也就不再是一件难事了。

专家提示

要知道，有没有吃饱并不是肠胃告诉你的，而是大脑向你发出是否已经吃了足够的食物的信号。然而，大脑和身体之间的联系约有 20 分钟的延时。当你吃得越快就会吃得越多，因为大脑在一段时间内没有机会告诉你已经饱了。所以，吃饭还是应该细嚼慢咽。最好的方法是将每一口食物都吃出甜味后再吞咽下去。因为口腔中的唾液淀粉酶会将你吃的碳水化合物分解成带有甜味的淀粉。但是往往吃饭快的人就不会感觉到这种味道。

减肥误区

误区一 肥胖与饮食无关，基因决定一切

肥胖是遗传加环境因素双方原因导致的。尽管我们的基因对我们的机体构成的确有很大的影响，但通过积极的生活方式和合理的饮食仍可以控制肥胖。

误区二 服用减肥药没有不良后果

减肥药中最常见的主要应用三类药物，一类是食欲抑制剂，另一类是加速代谢减少吸收剂，第三类是帮助消耗脂肪与热量的制剂。这三类药物多少都会对人体的健康带来一定的影响。

专家提示

医学界普遍认为，迄今为止，世界上尚没有发现一种能有效减肥又对机体没有任何不良反应的药物，因此，如果单单是为了美丽而想瘦身减肥，最好在专业减肥医生的治疗和指导下采用“节食+运动”的健康方式。

误区三 女性减肥越瘦越好

女性身体标准脂肪含量为 20%~25%，所以女性减肥，至少也要保证身体脂肪含量不少于 20%。否则，过度、过快减肥导致的问题有很多。

1. 女性快速减肥会加速衰老进程

女性太消瘦会加速衰老，体脂百分比最好在 21% 以上。自由基是导致皮肤和机体衰老的主要原因：可作用于脂肪酸，氧化后易产生脂褐素，堆积于皮下形成皮肤老化如色素沉着、色泽晦暗、黄褐斑、老年斑等。过于消瘦女性普遍存在肠胃吸收障碍，体脂肪过少，易引起维生素 A、D、E 及微量元素锌、硒的摄入和吸收不足，而这些营养素具有强抗氧化及清除自由基的作用，可延缓衰老。

2. 太瘦的女性容易引起流产及不孕

女性消瘦容易引起骨质疏松、子宫脱垂、贫血、闭经或周期紊乱导致不孕，

原因是脂肪太少导致脂溶性维生素如生育酚（维生素 E）缺乏。

通常来说女性身体应该含有 22%~25% 的脂肪。当这个指标降至 19% 以下，女性制造卵子的功能就可能会出现。大多数情况下，由于身体脂肪含量过少而不孕的女性只是需要增重，通常都能顺利地怀上孩子。当然如果过于肥胖，会导致不排卵，也会引起不孕。

超过自身理想体重 20% 的女性身体内会产生过多的雄激素，也容易导致不孕。这种情况下的不孕也是可以改变的，只要减掉过多的体重就可以。

3. 体内脂肪太少的女性容易脱发

维持女性性征的雌激素与脂肪含量密切相关。体脂过少，雌激素的合成及其在血液内的浓度水平受到影响，导致雌激素水平下降，从而影响女性性征，还会引起脱发。头发主要成分是一种被称为鱼朊的蛋白质和锌、铁、铜等微量元素。消瘦女性体内脂肪和蛋白质易缺乏，因此头发频繁脱落，发色也逐渐失去光泽。

专家提示

女性减肥当心：体重下来了月经没有了

少女节食减肥导致停经闭经，也许有些人感到奇怪，但这却是一种严峻的客观现实。在美国等西方国家，节食减肥女性中闭经发病率高达 20% 以上。有些长时间过分节食的姑娘即使恢复食欲，体重上升后还会闭经一两年时间，这是因为长期饥饿使脑垂体功能损伤后，一时不能恢复正常的分泌功能所致，严重者会殃及未来的生育能力。

肥胖干预

首先应当树立正确观念，即肥胖是可以预防 and 控制的，某些遗传因素也可以通过改变生活方式来抗衡。肥胖症必须防治，它不仅损害身心健康，降低生活质量，而且与发生慢性病息息相关。

肥胖的干预原则是什么？

(1) 必须坚持预防为主，从儿童、青少年开始，从预防超重入手，并须终生坚持。

(2) 采取综合措施预防和控制肥胖症，积极改变人们的生活方式。包括改变膳食、增加体力活动、矫正引起过度进食或活动不足的行为和习惯。

(3) 鼓励摄入的低能量、低脂肪、适量蛋白质和糖类，富含微量元素和维生素的膳食。

(4) 控制膳食与增加运动相结合以克服因单纯减少膳食能量所产生的不利作用。二者相结合可使基础代谢率不致因摄入能量过低而下降，达到更好的减重效果。积极运动可防止体重反弹，还可改善心肺功能，产生更多、更全面的健康效益。

(5) 应长期坚持减体重计划，速度不宜过快，不可急于求成。

(6) 必须同时防治与肥胖相关的疾病，将防治肥胖作为防治相关慢性病的重要环节。

(7) 树立健康体重的概念，防止为美容而减肥的误区。

如何制定肥胖者减重饮食计划？

改变膳食的结构和食量。应避免吃油腻食物和吃过多零食，少食油炸食品，少吃盐；尽量减少吃点心和加餐，控制食欲，七分饱即可。尽量采用煮、煨、炖、烤和微波加热的烹调方法，用少量油炒菜。适当减少饮用含糖饮料，养成饮用白水和茶水的习惯。进食应有规律，不暴饮暴食，不要一餐过饱，也不要漏餐。

减重膳食构成的基本原则为低能量、低脂肪、适量优质蛋白质、含复杂糖类（如谷类）；增加新鲜蔬菜和水果在膳食中的比重。最好使其每天膳食中的热量比原来日常水平减少约 1/3，这可使每周科学合理地减重 0.5kg。

如何制定肥胖者减重运动计划？

根据设计的减重目标，每天安排一定时间进行中等强度的体力活动。中等强度的体力活动可消耗能量男、女分别为 4.8 ~ 7.0kcal/min 和 3.3 ~ 5.1kcal/min。各种运动和体力活动 30 分钟的能量消耗如下表所示。

运动项目	活动 30 分钟的能量消耗 (kcal)
静坐、看电视、看书、聊天、写字、玩牌	30 ~ 40
轻家务活动：编织、缝纫、清洗餐桌、清扫房间、跟孩子玩（坐位）	40 ~ 70
散步（速度 1600m/h）、跳舞（慢速）、体操、骑车（速度 8.5km/h）、跟孩子玩（站立位）	100
步行上学或上班，乒乓球，游泳（速度 20m/min），骑车（速度 10km/h）	120
快步走，速度 1000~1200m/10min	175
打羽毛球，排球（中等），太极拳，跟孩子玩（走、跑）	150
擦地板，快速跳舞，网球（中等强度），骑车（15km/h）	180
爬山（50 坡度），一般慢跑，羽毛球比赛，滑冰（中等）	200
一般跑步，跳绳（中速），仰卧起坐，游泳，骑车（速度 19~22km/h），山地骑车	200 ~ 250
上楼，游泳（速度 50m/min），骑车（速度 22~26km/h），跑步（速度 160m/min）	300

专家提示

如出现以下症状时，应立即停止运动：心跳不正常，如出现心率比日常运动时明显加快、心律不齐、心悸、心慌、心率快而后突然变慢等；运动中或运动后即刻出现胸部、上臂或咽喉部疼痛或沉重感；特别眩晕或轻度头痛、意识紊乱、出冷汗或晕厥；严重气短；身体任何一部分突然疼痛或麻木，一时性失明或失语。

严重肥胖患者的减肥药有哪些选择？

肥胖的病因可能因人而异，不同人对药物的反应也可能不同。目前我国使用较多的减重药如下。

（1）西布曲明 本药属于中枢性作用减肥药。其主要作用为抑制中枢对 5-羟色胺和去甲肾上腺素的再摄取。抑制 5-羟色胺的再摄取可增加饱腹感。常用剂量为 5 ~ 10mg/d，3 ~ 6 个月可减重 10kg 左右，减重效果与剂量相关。应用过程中要特别注意避免其副作用。常见不良反应有口干、失眠、乏力、便秘、月经紊乱、心率增快和血压升高。老人，尤其对老年高血压病或糖尿病患者

应慎用。因为便秘可诱发眼底出血、心肌梗死，所以患有高血压病、冠心病、充血性心力衰竭、心律不齐或中风患者不能用。血压偏高者应先采取有效降压措施后方可使用；然而有效减重后有助于降低血压。

（2）奥利司他 本药属于非中枢性作用减肥药，是一种对肠道胰脂肪酶的选择性抑制剂，它不抑制食欲而是阻断进食的脂肪在肠内吸收，摄入的脂肪中约有 1/3 因不能被吸收而从肠道排出，从而达到减重目的。常用剂量为进餐前一次口服 120mg，3 ~ 6 个月可减重 7 ~ 10kg。其最常见的反应是使大便量和油脂排出量增加。副作用是有时会因肛门排气带出脂便而污染内裤或排便较急。因奥利司他本身仅有 3% 从肠道吸收，几乎无全身性副作用，也无心血管方面的副作用。老年人使用很安全，老年便秘者服用后尚可缓解便秘。如能在 3 ~ 6 个月服药期间养成良好的饮食习惯，则在减重后的体重反弹较少。由于脂肪吸收减少，是否影响脂溶性维生素吸收的问题值得关注。用此药时需适当补充些脂溶性维生素，如维生素 A、D、E 等。

专家提示

药物治疗仅适用于因肥胖而致疾病危险性增加的患者，而不应该用于美容的目的，对于低危的肥胖者应首选膳食和运动疗法。如果在用药物减重治疗的最初 6 个月内有效，可以考虑继续使用。但必须记住，药物只是全面治疗计划中的一个部分，只起辅助作用。只有在前述改善饮食结构和增加体力活动的基础上用药物辅助减重才能收到较好效果。

专家提示

预防小儿肥胖的 3 个关键期

第一个为孕期。怀孕早期尽量减少呕吐，增加营养摄入，避免胚胎脂肪细胞饥饿，怀孕晚期应适当节制营养摄入，避免体重增长过快。

第二个关键时期是出生后第一年。应尽可能采用母乳喂养，因为母乳喂养不会摄入过多营养；换乳期喂养应适度，不要过量。

第三个关键时期是 4~8 岁。这个时期饮食原则是天然食物，均衡营养，避免过度营养摄入。