

<<减肥保健解难>>

图书基本信息

书名：<<减肥保健解难>>

13位ISBN编号：9787030193674

10位ISBN编号：7030193679

出版时间：2007-7

出版时间：科学

作者：仰庆惠

页数：178

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>

## <<减肥保健解难>>

### 内容概要

本书包括减肥和保健的基本理论知识、常见慢性病（高血压、糖尿病和血脂异常）概率的估测方法、人体健康状态的评价方法、既科学又实用的保健措施、新的减肥方案及措施等多项内容。

本书主要内容来源于作者近20多年的科研工作和临床实践，有很强的科学性和实用性。

本书可供有减肥和保健需求的人群阅读。

## &lt;&lt;减肥保健解难&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 基本理论知识 第一节 人体 一、构成成分 二、主要特征 三、生存所需的基本物质 四、影响生存的主要因子 五、能量平衡 六、脂肪含量自稳系统 第二节 大脑 一、重要性和复杂性 二、人脑特征 第三节 寿命 一、时间长度 二、与疾病关系 三、与体脂增多关系 第四节 保健 一、健康定义 二、保健概念 三、保健的可能性 四、保健措施的实际效果 五、保健措施的最大难题 第五节 肥胖 一、定义 二、成因 三、本质 四、与其主要并发症关系 五、健康危害 第六节 减肥 一、目的 二、措施类型 三、疗效评价 四、通用原则 五、意识活动 六、途径第二章 人体健康状态评价 第一节 概述 第二节 身体健康 一、估测常见慢性病概率 二、致病因子调查 三、健康体检 四、评价 第三节 心理健康 第四节 心灵健康 第五节 综合评价第三章 人体保健措施 第一节 概述 一、内容范畴 二、作用原理 第二节 内容 一、膳食 二、运动 三、心理 四、烟酒 五、环境 六、医药 第三节 实际应用举例第四章 人体减肥措施 第一节 概述 第二节 原理 第三节 方案 一、内容 二、选择建议 第四节 基本措施1(方案 ) 一、操作程序 二、具体内容 三、实际应用举例 第五节 基本措施2(方案 ) 一、合理减肥食品—膳食, 结合运动疗法 二、临床实践 三、实际应用举例 第六节 中西医结合措施1(方案 ) 一、方案I加减肥中医药疗法 二、临床实践 第七节 中西医结合措施2(方案 ) 一、方案I加减肥中医药疗法 二、临床实践 三、实际应用举例 第八节 特定情况措施1(方案 ) 第九节 特定情况措施2(方案 )第五章 讨论主要参考文献附录 一、成年人的食物搭配基本方案图 二、青少年的食物搭配基本方案图 三、学龄前儿童的食物搭配基本方案图 四、成年人膳食方案中的营养素与成年人的膳食参考摄入量比较 五、青少年膳食方案中的营养素与青少年的膳食参考摄入量比较 六、学龄前儿童膳食方案中的营养素与学龄前儿童的膳食参考摄入量比较 七、食品中的一般营养素占该类通常食品中相应营养素的比值 八、食品中的必需氨基酸占该类通常食品中相应氨基酸平均值的比值 九、食品中的脂肪含量和脂肪酸组成 十、食品中的胆固醇含量 十一、食物血糖生成指数 十二、学龄前儿童身高标准体重参考值后记

<<减肥保健解难>>

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>