# <<如何防治肥胖诱发的中老年慢性病>>

#### 图书基本信息

书名: <<如何防治肥胖诱发的中老年慢性病>>

13位ISBN编号:9787306039507

10位ISBN编号: 7306039504

出版时间:2011-9

出版时间:中山大学出版社

作者:熊希民

页数:137

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

## <<如何防治肥胖诱发的中老年慢性病>>

#### 内容概要

《如何防治肥胖诱发的中老年慢性病》重点介绍如何通过改变自己的生活方式(饮食起居、嗜好、运动 锻炼等)实现对慢性亚临床炎症和中老年慢性病的预防。

本书分为三个部分。

第一部分介绍肥胖使身体发生慢性亚临床炎症的基本知识。

第二部分介绍发病与慢性炎症有关的中老年慢性病。

第三部分介绍慢性亚临床炎症的防治。

其中,专门介绍了有助于对抗慢性亚临床炎症、减轻体重和降低血糖的一些食物和药物。

## <<如何防治肥胖诱发的中老年慢性病>>

#### 书籍目录

第一部分 肥胖使身体发生慢性亚临床炎症 第一章 超重、肥胖危害健康

是否肥胖,体重指数为你判

糖尿病、冠心病多与肥胖、超重有关

饮食过度和不当生活方式造成超重或肥胖

本章小结

第二章 腹部肥胖、代谢综合征与胰岛素抵抗有关

腹部肥胖对身体危害至大

代谢综合征表明有胰岛素抵抗

胰岛素抵抗是代谢综合征和多种慢性病的祸根

本章小结

第三章 胰岛素抵抗激发慢性亚临床炎症

对炎症的传统观念

C反应蛋白提示慢性亚临床炎症

腹部脂肪诱发慢性亚临床炎症

从研究阿司匹林作用发现诱发炎症的物质

本章小结

第二部分 发病与慢性炎症有关的中老年慢性病

第三部分 慢性亚临床炎症的防治

参考文献

附录

# <<如何防治肥胖诱发的中老年慢性病>>

### 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