

<<饮食减肥热量图谱>>

图书基本信息

书名：<<饮食减肥热量图谱>>

13位ISBN编号：9787501949373

10位ISBN编号：7501949379

出版时间：2005-7-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：养生堂编委会

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>

<<饮食减肥热量图谱>>

内容概要

饮食减肥热量图谱，ISBN：9787501949373，作者：养生堂编委会

<<饮食减肥热量图谱>>

书籍目录

004 什么是“卡路里”?005 肥胖影响身体健康006 健康运动金字塔007 健康饮食金字塔008 评估你的身高与体重比例 体质指数对照表011 热量需要指标011 计算每天热量需要的公式 基础代谢率 每天需要热量计算表014 肥胖类型自测表015 腰臀指数006 测试你的肥胖可能性017 减肥餐前评核标准018 米饭类020 面食类023 点心类028 蛋类030 豆制品类032 油炸类034 烧烤类036 乳制品类039 零食类046 饮品类052 蔬菜类060 肉类066 水果类071 水产类077 五谷杂粮类079 各式快餐087 日式料理089 五大高卡日常主食090 五大高卡调味料091 十大高卡果汁093 八种消暑饮品热量094 九大高油食品陷阱096 十大高卡致肥素食098 十大致肥午餐100 十大挚爱零食102 二十四种甜品热量105 火锅热量一览表112 火锅食品致肥陷阱115 烧烤派对热量全公开122 家常菜热量全公开125 低卡高汤自己做127 高卡美式快餐131 街头小吃的热量135 高卡零食小心吃137 高卡饼干也致肥141 西式甜点的热量144 食物热量分类选择图表146 低热量食物148 瘦身食品全集合152 日常活动热量消耗表

## <<饮食减肥热量图谱>>

### 章节摘录

书摘“卡路里”(Calories)是热量单位的英文译音,标准译名一般用[卡](cal)或[千卡](kcal)来表示,1卡(1卡=4.186焦)热量相当于使1克水的温度上升1。

c所需要的热量,而1千卡则是1升水的温度上升1 时所需要的热量。

然而,如今的“卡路里”已被许多人视为热量代名词。

本书采取此种说法。

每个人都需要热量来维持身体的机能,但是如果不能在每次摄取热量后将体内旧有的热量消耗掉,例如暴饮暴食及不均衡的饮食习惯,那热量便会变成脂肪堆积身体里,导致肥胖症的产生。

而且,热量高不代表营养价值也高,例如雪糕的热量就比较高,但这并不是指雪糕的蛋白质、矿物质、维生素等营养成分的含量也高。

认识及理解食物所含的热量与脂肪有助于你成功地控制体重,盲目的计算热量不是最佳的方法,找出自己所需要的热量,按照健康饮食的观念,配合合理的运动,自然能健康地达到理想的体重。

不少减肥计划只可实施一段短时间,可能是方法并不实际,又或者是食谱太单调,本书可以使你自由选择适合你的食物,配合运动来控制体重,是最能迎合不同人士需要的热量控制手边书,本书中列举了超过1000种的食物热量指标,为读者提供一个全面的食物选择。

P004

## <<饮食减肥热量图谱>>

### 编辑推荐

现在电视广告里告诉我们许多减肥方法：喝减肥茶、抽脂等等。然而，这些方法要么减肥后反弹，要么不安全，令人用着不放心、不省心。

其实，减肥并不必这么麻烦，你只要科学饮食、合理运动，想不瘦都难！本书就为你简单计划营养摄入与热量消耗，轻松平衡日常热量的高低。使你享受你的“享瘦”，让健康和美丽与你的生活同行。

<<饮食减肥热量图谱>>

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>