

<<肥胖症饮食调控>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症饮食调控>>

13位ISBN编号：9787502360504

10位ISBN编号：7502360506

出版时间：2008-8

出版时间：科技文献出版社

作者：杨玺

页数：223

字数：175000

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>

<<肥胖症饮食调控>>

内容概要

本书以科普读物的形式就饮食与肥胖症的关系、饮食调控预防肥胖症、饮食调控肥胖症的原则和要求、饮食调控肥胖症的方法、肥胖症患者合理摄取七大营养素、有助于减肥的食物、肥胖患者饮食减肥的注意事项与宜忌、儿童肥胖症的饮食调控、中老年人肥胖症的饮食调控、女性肥胖症的饮食调控、肥胖症患者的食疗与药膳和肥胖症饮食调控中的误区等内容向读者做了详尽的阐述。其内容新颖、系统、详细、实用，适合于广大群众，尤其是肥胖症患者的阅读。同时，对于临床医生也具有一定的参考价值。

<<肥胖症饮食调控>>

书籍目录

一、饮食与肥胖症的关系 1.人是怎么长胖的 2.肥胖与饮食有什么关系 3.什么是超重与肥胖 4.容易致肥胖的饮食习惯有哪些 5.什么样的饮食习惯是导致肥胖发生主要原因 6.肥胖症的发生是不是都与进食(能量)过多有关 7.吃快餐一定会发胖吗 8.吃得少为什么也会胖 9.营养素缺乏也会引起肥胖症吗 10.喝牛奶会导致发胖吗 11.饮酒与肥胖有关吗 12.吸烟与肥胖有关吗二、饮食调控预防肥胖症 13.膳食有哪十大原则 14.平衡膳食应包括哪些食物 15.建立合理的膳食“金字塔”可预防肥胖症吗 16.合理安排饮食是预防肥胖症的重要措施吗 17.预防肥胖有什么饮食原则 18.预防肥胖有哪八大进食原则 19.怎样吃才能不会肥胖 20.注重饮食节制可拒绝肥胖吗 21.怎样通过控制饮食来预防肥胖 22.预防肥胖的饮食注意事项是什么 23.吃瘦猪肉就不会胖吗 24.少饮酒可预防肥胖吗三、饮食调控肥胖症的原则和要求 25.肥胖单纯用饮食调控能减肥吗 26.肥胖症患者如何饮食调理 27.肥胖患者的饮食方针是什么 28.控制肥胖的饮食有哪些原则 29.单纯性肥胖的饮食原则是什么 30.怎样科学地调整饮食来减肥 31.肥胖症的饮食控制有哪些要求四、饮食调控肥胖症的方法 32.什么是饮食减肥法 33.饮食减肥有哪五要素 34.肥胖者饮食有何讲究 35.饮食减肥的诀窍是什么 36.减肥有哪10大进餐习惯 37.均衡饮食,有自然减肥吗 38.合理膳食,能健康减肥吗五、肥胖症患者合理摄取七大营养素六、有助于减肥的食物七、肥胖患者饮食减肥的注意事项与宜忌八、儿童肥胖症的饮食调控九、中老年人肥胖症的饮食调控十、女性肥胖症的饮食调控十一、肥胖症患者的食疗与药膳十二、肥胖症与其他危险“伙伴”并存的饮食调控十三、肥胖症饮食调控中的误区

<<肥胖症饮食调控>>

章节摘录

一、饮食与肥胖症的关系1.人是怎么长胖的尽管人们常开玩笑说：“发胖的人，光喝凉水也长肉”，其实不然。

在肥胖人群的调查中，发现肥胖者与饮食习惯有着十分密切的关系，事实也是如此，不进饮食，“肉”从何来？

人们进食量的多少是依靠食欲(饥饿感)和饱食感这两种主观感觉来进行调节的，当有了饥饿感就促使人们进食，吃进了一定的食物后，便出现饱食感，而使人们停止进食，这一调节机制是通过丘脑下部的饥饿中枢和饱食中枢来完成的。

但通常在什么时间进食，进食多少后停止，则在很大程度上取决于习惯和生活方式。

观察发现，习惯于好食、多食的人常常肥胖，同样，肥胖的人都习惯于多食、贪食，并有食欲亢进等

。有些人平时习惯进食大量食物，作为一种爱好，而不是因为饥饿，在有些家庭性肥胖中，其父母的饮食习惯常影响子女，常都有多食、贪食的不良习惯。

这种习惯在青春前期和青春期，对引起肥胖症的关系不明显，而到中老年后，运动量减少，而饮食习惯不变，往往易致热量过剩而转化为脂肪堆积，造成中老年性肥胖。

在饮食习惯中，进食的频次减少也会促进肥胖，成人若是少餐多吃会使脂肪沉积，而增加体重，同时还容易升高血清胆固醇而降低糖量。

有人作动物试验证明，每天给两次较自由饮食者其体重增加明显。

<<肥胖症饮食调控>>

编辑推荐

随着我国实现小康社会步伐的加快，人们越来越关注健康，越来越关注生活质量和生命质量。为了满足广大读者渴望预防、保健知识的需求，笔者精心编著了《肥胖症饮食调控》，它以科普读物的形式就饮食与肥胖症的关系、饮食调控预防肥胖症、饮食调控肥胖症的原则和要求、饮食调控肥胖症的方法等内容向读者做了详尽的阐述。

《肥胖症饮食调控》其内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出，可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<肥胖症饮食调控>>

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>