

<<瘦身减肥必吃的食物>>

图书基本信息

书名：<<瘦身减肥必吃的食物>>

13位ISBN编号：9787508248127

10位ISBN编号：7508248120

出版时间：2008-1

出版时间：金盾

作者：程朝辉,谢英彪

页数：217

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>

## <<瘦身减肥必吃的食物>>

### 内容概要

本书以通俗易懂，深入浅出的语言，依据我国丰富的医药典籍和大量的现代科研资料，介绍了瘦身减肥的基本知识和30种确有成效的天然食物，并运用这些食物配制的食疗验方、减肥菜肴370多款，同时叙述与瘦身减肥有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事。

内容丰富，科学实用，取材方便，价格低廉，疗效确切，适合广大瘦身减肥者、医务工作者和饮食行业人员阅读参考。

## <<瘦身减肥必吃的食物>>

### 作者简介

程朝晖,中华全国工商联美容化妆品商会副会长,连锁经营专业委员会主任,香港朝晖美容集团、南京朝晖美容连锁有限公司董事长,香港朝晖国际美容美发学院院长,南京中医药大学客座教授,南京大学礼仪美学顾问,中国人民大学、美国南加州大学工商管理硕士,江苏省工商联美容业商

<<瘦身减肥必吃的食物>>

书籍目录

- 一、瘦身减肥的基本知识 (一) 肥胖人群何其多 (二) 肥胖的判断标准 (三) 肥胖的种种原因  
(四) 肥胖是无形杀手 (五) 莫忽视儿童肥胖 (六) 肥胖的中医学认识 (七) 肥胖的心理疗法  
(八) 肥胖的运动疗法 (九) 肥胖的按摩疗法 (十) 瘦身减肥的饮食原则二、瘦身减肥必须  
摄入的食物 (一) 茶叶 (二) 麦麸 (三) 赤小豆 (四) 薏苡仁 (五) 大豆 (六) 玉米  
(七) 魔芋 (八) 冬瓜 (九) 黄瓜 (十) 萝卜 (十一) 竹笋 (十二) 苜蓿 (十三) 马齿  
苋 (十四) 荠菜 (十五) 番茄 (十六) 大蒜 (十七) 洋葱 (十八) 芹菜 (十九) 蘑菇  
(二十) 香菇 (二十一) 黑木耳 (二十二) 辣椒 (二十三) 苹果 (二十四) 山楂 (二十五  
) 海带 (二十六) 海鱼 (二十七) 海藻 (二十八) 兔肉 (二十九) 荷叶 (三十) 橘皮三、  
瘦身减肥食疗验方 (一) 瘦身减肥茶剂及药茶验方 1. 乌龙茶 2. 龙雾茶 3. 乌龙荷叶茶  
4. 马齿苋茶 5. 鲜荷叶茶 6. 葛根乌龙茶 7. 荷叶二皮茶 8. 绞股蓝绿茶 9. 山楂绿茶  
10. 陈葫芦茶 11. 银杏叶芹菜茶 12. 螺旋藻橘皮茶 13. 香菇红茶 14. 芹菜红枣茶 .....

## <<瘦身减肥必吃的食物>>

### 章节摘录

一、瘦身减肥的基本知识 (一) 肥胖人群何其多据有关报道, 我国许多都市人在沉醉于“美味生活”, 又缺乏体育锻炼的同时, 一种挥之不去的烦恼——肥胖症, 却与他们如影相随。

据我国卫生部门保守估计, 中国目前至少有9 000万人正遭遇肥胖症的困扰, 体重超重者高达2亿人之多, 各大中城市有近1 / 3的人出现不同程度的肥胖, 青少年肥胖发生率也高达11%。

我国台、港、澳地区, 以及欧美国家的肥胖人群更是高得惊人, 在美国, 10个人中就有5~6个胖子。肥胖成为疾病防治中重点关注的问题之一。

有人称它是现代社会的文明病。

美国哈佛大学营养学教授Mayer先生曾指出: “肥胖在许多情况下, 是一种文明世界的疾病。

”进入21世纪, 肥胖将成为影响人类健康的主要危险因素之一。

所以, 早在1997年, 世界卫生组织就将肥胖症列为仅次于吸烟和艾滋病之后的第三大慢性杀手。

国际肥胖大会发表的公报表明, 全世界因患肥胖症死亡的人数是因饥荒饿死的人数的2倍多。

肥胖已是当今世界人类健康的最大障碍, 成为公众最为担心的社会性疾病。

近年来, 肥胖的发生率有越来越高的趋势。

婴幼儿中至少1 / 3为肥胖儿, 而幼儿时肥胖, 到成年时就更容易肥胖。

由于生活水平不断提高, 子女备受宠爱, 儿童肥胖的发生率也正在提高。

在体重超标的男孩中, 有86%到成年后成为肥胖者, 而正常体重男孩中, 成年后仅有42%的人可能成为肥胖者; 体重超标的女孩中, 80%成年后可能发胖, 而正常体重者仅有18%的人成年后可能成为肥胖者。

青春期肥胖症的发生率一般为20%~30%。

## <<瘦身减肥必吃的食物>>

### 编辑推荐

《瘦身减肥必吃的食物》仅就瘦身减肥的一般知识、饮食原则、必吃的食物及减肥食疗验方等几个方面，向追求瘦身减肥的人们和患有肥胖症的朋友作一通俗易懂、深入浅出的阐述。作者依据丰富的医药典籍和大量的最新研究资料，穿插有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事，以30种确有较高瘦身减肥价值的天然食物，分茶剂、汁饮、粥饭、小吃、菜肴、汤菜6大类，介绍了370多款取材方便、价格低廉、简便易行、疗效确切、无不良反应的瘦身减肥的食疗验方，可使读者看得懂、学得会、用得上。

<<瘦身减肥必吃的食物>>

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>