

<<怎样防治少儿肥胖>>

图书基本信息

书名：<<怎样防治少儿肥胖>>

13位ISBN编号：9787508257976

10位ISBN编号：7508257979

出版时间：2009-9

出版时间：金盾出版社

作者：王昌源

页数：180

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>

<<怎样防治少儿肥胖>>

前言

儿童肥胖症已被确认为21世纪影响儿童健康的重要问题。

肥胖不仅是一个健康问题，同时也是一个社会问题，有可能使富裕起来的家庭重新走向贫困；肥胖对身体的损害不仅仅表现在身体方面，同时也表现在心理方面，有很多犯胖的孩子或多或少会有一些心理问题；在肥胖的人群里，择业、受教育程度、幸福的感觉、家庭婚姻的满意度部与非肥胖人群有比较大的差异。

我国是一个发展中国家，20世纪中期生活物质不是特别丰富.所以肥胖者很少见。

改革开放以来，随着国民经济的快速发展，人民生活水平的不断提高，加上我国的计划生育政策，城市中一个孩子的家庭已十分普遍，“小皇帝”问题日益严重。

在中国近5年来，城市儿童肥胖增长率为160%，农村儿童肥胖增长率为400%。

肥胖儿童已占儿童总数的10%，并正以每年8%的速度递增。

儿童、青少年肥胖不仅给成年肥胖打下了基础，也严重影响了我国将来的民族素质.直接给少年儿童带来极其严重的身心损害，其不良后果直接表现在：智力降低，动手能力和运动协调性差、性格孤僻、缺乏自信心，影响青少年正常的心理发育。

此外，青少年慢性疾病的患病率也显著上升，包括动脉硬化、高血压、高脂血症、糖尿病、中风、心脏病、脂肪肝等疾病不断呈现低龄化趋势。

肥胖儿童患各种成人病的可能性远远高于正常儿童，如中风（脑出血、脑血栓）与心脏病并列位于成人病榜首，直接表现为脑血管破裂或阻塞，病死率极高。

<<怎样防治少儿肥胖>>

内容概要

本书围绕健康减肥这一主题，阐述了肥胖产生的原因和减肥的方法，提出预防儿童肥胖应在胎儿时开始，包括科学饮食、运动健身等，并详细介绍了儿童的合理膳食食谱，科学运动方法，中医针灸、按摩、药敷及沐浴、闻香等。

内容丰富，语言通俗，方法简单易行，科学实用，是肥胖者家庭必备读物，也可供医疗保健工作者参考使用。

<<怎样防治少儿肥胖>>

书籍目录

第一章 从肥胖开始说 第一节 肥胖 第二节 肥胖的判断及类型 第三节 肥胖原因 第四节 肥胖的危害
第五节 肥胖者应做哪些检查 第六节 肥胖的治疗 一、心理减肥方法 二、饮食减肥方法 三、运动
减肥方法 四、医学减肥方法 五、其他减肥方法 第七节 减肥误区 一、反复减肥留后患 二、不可
乱用减肥药 三、饮食减肥有科学 四、运动减肥莫变味 五、减肥别触礁 六、抽脂减肥要慎重
七、广告宣传睁大眼 八、肥男胖女也要补 第八节 减肥提示 一、血糖要稳定 二、最好不用减肥药
三、控制饮食四要点 四、运动减肥失败有原因 五、生育性肥胖要警惕 第九节 预防肥胖的办法第
二章 小胖墩 第一节 儿童肥胖的判断 第二节 儿童肥胖类型 第三节 儿童肥胖原因 第四节 小胖墩的
后患 第五节 小胖墩减肥有高招 一、饮食减肥要科学 二、运动减肥好处多 三、减肥警句要记牢第
三章 预防儿童肥胖办法多 第一节 从准妈妈开始 第二节 从母乳喂养做起 第三节 预防婴儿肥胖 第四
节 预防幼儿肥胖 第五节 预防少年肥胖 第六节 预防青少年肥胖 第七节 莫因减肥搞垮身体附录 附
表1 1~16岁少年儿童体重热能摄入关系 附表2 常用食物的热能

<<怎样防治少儿肥胖>>

章节摘录

7. 饮食肥胖的原因尽管千条万条，饮食问题至关重要。

饮食结构不合理、进食速度快、不吃早餐、晚餐不当、爱吃零食、食糖过多等均可引起肥胖。

人们富裕后，多吃荤菜，猛吃海喝，摄入过多高能、高脂肪食物，少吃蔬菜水果，不吃糙米、麦皮，因偏食而饮食结构不合理，必然造成营养过剩或失衡。

不少人认为，吃饭容易长胖，因而少吃饭多吃菜，甚至不吃饭只吃菜。

医学认为人的饱腹感主要来自于糖类，少吃饭多吃菜必然使进食量增加很多，况且大多菜中肯定有较多的油，产生的热能也多，适得其反。

身体偏胖或担心发胖的人，不敢吃荤菜，大吃蔬菜、水果，本想瘦身减肥，反而越来越胖，这是因为蔬果中大量的糖类被机体吸收，无法被机体消耗完，堆积在体内，这些多余的糖类会转化为脂肪，所以人也就发胖了。

有的人只吃精米白面，远离糙米、麦皮，饮食中缺少B族维生素，影响体内脂肪代谢，脂肪堆积导致肥胖。

吃饭时狼吞虎咽，食物未得到充分咀嚼，不能成为食糜而附贴于胃壁，常常已经吃了不少东西仍感饥饿；咀嚼时间过短，迷走神经仍在过度兴奋之中，从而引起食欲亢进；再者由于过快进食使血糖浓度升高，等到大脑输出停食的信号时，往往已经多吃了很多的食物。

<<怎样防治少儿肥胖>>

编辑推荐

《怎样防治少儿肥胖》是由金盾出版社出版的。

<<怎样防治少儿肥胖>>

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>