

<<都市人健康食谱丛书>>

图书基本信息

书名：<<都市人健康食谱丛书>>

13位ISBN编号：9787537529693

10位ISBN编号：7537529698

出版时间：2004-1

出版时间：河北科技出版社

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>

<<都市人健康食谱丛书>>

内容概要

本书内容包括：蚕虫鸡片、油菜炒油豆腐、什锦咖喱、冬菇焖白菜、鲜奶蒸鸡蛋、蟹肉烹豆苗等。

书籍目录

家常菜70例宴会菜10例药膳10例微波炉食谱10例附表，食物营养成分表

章节摘录

版权页：插图：精神因素的影响有的人高兴时狂吃，以示庆贺；生气时要吃，以图发泄；孤独烦闷时以吃来解闷；尤其是在有精神压力时，如亲属、亲人死亡、丧偶、离异、工作不如意时，以吃食物来解除精神紧张、烦恼、挫折、厌烦等，从吃中取得心理上的安慰和补偿，以上的种种吃，势必导致饮食过量而导致肥胖。

由此可见，减肥防胖是一项生物——心理——社会三结合的系统工程，没有什么减肥的灵丹妙药。重要的是根据个人的身体情况，在医生的指导下采取综合性的减肥措施，进行科学减肥。

【饮食原则】肥胖是美和健康的大敌。

尽管饮食不是造成肥胖的惟一原因，减肥防胖的方法也不仅仅限于节制饮食一种，但控制饮食仍是治疗各种肥胖症的基础，也是防胖的前提条件。

要想减肥防止发胖，就必须改变“发胖”型的饮食习惯，以防止营养过剩。

以下几点可供肥胖者参考。

控制总热量长期地控制能量的摄入和增加能量的消耗是肥胖症的基础治疗，对原有的生活习惯和饮食习惯进行彻底的改造，但需要极大的毅力。

一定要进行饮食控制和增加体力活动，否则难以取得疗效。

近年来减肥药物不断出现，但仍未有减肥特效药，长期服用减肥药可产生许多副作用。

当前最有效的减肥方法仍然是控制饮食和增加体力活动，能够有效地改善糖耐量、降低胰岛素分泌，促进脂肪分解，以维持体内的平衡。

编辑推荐

《有效健康减肥》：都市人健康食谱丛书

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>