

<<减肥保健百科>>

图书基本信息

书名：<<减肥保健百科>>

13位ISBN编号：9787563430659

10位ISBN编号：7563430652

出版时间：2011-4

出版时间：延边大学出版社

作者：金英顺 等主编

页数：447

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>

<<减肥保健百科>>

内容概要

在21世纪物质文明高速发展的今天，越来越多的人在拥有了财富、地位的同时，却失去了最宝贵的健康。高血压、糖尿病、冠心病……这些疾病都与肥胖密切相关!肥胖无论是从外形上还是从健康方面都给人们带来了极大困扰。减肥已经成为非常热门的话题。

试图依靠自身毅力，以不吃饭的方式来甩开多余脂肪，就好像是在水下屏气呼吸，你可以支撑一会儿，但是不论你在精神上做了多么充分的准备，到了某一时刻，你的身体——你的生物本能——都会迫使你浮出水面大口吸气。科学的减肥方法，是在保证健康的前提下合理减去身体多余重量，塑造完美体型。有许多人，痛下减肥的决心，花费了很大的心血却收效甚微甚至体重又很快反弹，并且往往破坏了身体的健康。这是因为减肥不等于蛮干。健康地减肥才有拥有健康的美。

本书从专业的角度介绍了肥胖的成因，披露肥胖的危害，科学地介绍了减肥保健的基本理论和基本方法，尤其是对饮食减肥、运动减肥和中西医减肥进行了详尽的介绍。本书避开人云亦云、似是而非、捕风捉影的内容，防止误导；趣味性强，内容生动活泼、通俗易懂，使读者从中受到启迪和收益；实用性强，深入浅出，防治内容容易掌握，便于操作。

本书主要内容来源于作者近20多年的科研工作和临床实践，有很强的科学性和实用性。本书集目前市面上最流行的减肥方法之大成，是广大减肥瘦身人士不可不读的科普读物，可供有减肥和保健需求的人群阅读，使您修饰曼妙的身材，打造健康体魄，塑造健美体形。

本书是超重和爱美一族的好参谋，其中形形色色的减肥方法定能让您找到适合自己的一种，让您摆脱体重的困扰，走出减肥的误区，轻松拥有健康、健美的体形。

<<减肥保健百科>>

书籍目录

常识篇

第一章 肥胖与肥胖症

体重与肥胖

肥胖的标准

肥胖症

肥胖症的诊断

反 弹

第二章 肥胖症的成因与危害

肥胖的因素

肥胖的危害

食疗篇

第一章 饮食与减肥

饮食减肥原则

肥胖症饮食调控中的误区

减肥方法的误区

第二章 食物与营养素

蛋白质

脂 肪

糖 类

维生素

微量元素

水

膳食纤维

第三章 不同肥胖人群的饮食

儿童肥胖的饮食调控

中老年人肥胖症的饮食调控

女性肥胖症的饮食调控

第四章 肥胖并发症的饮食

肥胖症并发高血脂

肥胖症并发糖尿病

肥胖症并发高血压

肥胖症并发脂肪肝

肥胖症并发痛风

肥胖症并发冠心病

第五章 减肥食物及食谱

常见减肥食物

减肥食谱

减肥茶饮

减肥药酒

运动篇

第一章 运动减肥常识

运动常识

运动与减肥

运动减肥的科学方法

运动减肥的误区

<<减肥保健百科>>

第二章 健身减肥健美操

原地热身伸展练习

跑跳练习

地面腹背及腿部练习

结束部分与练习

.....

医疗篇

附录

章节摘录

版权页：插图：运动不足因素运动不足是导致肥胖的又一大重要因素。

运动不足，不仅减少了能量消耗，也使机体变成了能量易在体内贮藏的代谢状态，基础代谢下降，贮藏能量增加，而且脂肪合成酶的活性也出现亢奋。

运动不足的情况，在现代社会里已成为肥胖产生的重要原因，日益涉及我们的日常生活当中。

如交通手段的完善、家庭劳动的电气化、体力劳动的减少，已经形成了“省力型”社会。

因此，成人膳食近十年来尚未改变，使肥胖者急剧增加，似乎是顺理成章的。

美国《预防医学》杂志曾指出，汽车在成为现代生活中越来越重要的代步工具的同时，也对人们的健康造成了一定的伤害。

书中说到，驾车时间越长，人的腰围就会越粗，可直接导致肥胖。

调查者在对美国佐治亚州亚特兰大的1万多名市民进行为期两年的跟踪调查后发现，驾车时间每增加30分钟，肥胖几率随之增加3%。

经常驾车者与经常步行者相比，肥胖比例要高出7%。

美国被称为“汽车轮子上的国家”，多达91%的被调查者表示，出门时一般不会走路，其中大多数人每天在车里度过的时间超过1小时。

调查负责人弗兰克指出：“驾车越多，人越容易发胖；而走路越多，体重越不容易上升。

”疾病因素由疾病因素而引发的肥胖，属于继发性肥胖。

日常生活中比较常见的肥胖，大多为单纯性肥胖，占肥胖者的绝大多数。

但一些由神经、内分泌或代谢失常而引起的疾病，也可导致肥胖。

间脑性肥胖就是由疾病引起的一种肥胖，如脑炎后及间脑外伤（由于脑损伤）所引起的肥胖都属于这一类。

此类患者常有食欲波动、睡眠节律反常、体温、血压及脉搏易变、普遍性肥胖、性功能减退等症状。

肾上腺皮质增生及腺瘤所导致的肾上腺皮质功能亢进，也会引发肥胖。

尤以面部、颈部、胸部及腹部肥胖为主，面呈圆形之满月状，四肢没有显著变化，而腹部、大腿等地方出现紫纹。

患者还会出现多毛现象，女性会呈男性化，出现闭经或月经紊乱，男性则可导致阳痿。

药物因素由药物因素所致的肥胖，属于药源性肥胖。

如女性服避孕药可使体重增加。

目前临床使用的避孕药物中的主要成分，多为人工合成的雌激素和孕激素。

根据其作用功能的不同，可简单分为抑制排卵型、抗着床型和影响子宫功能型三类。

<<减肥保健百科>>

编辑推荐

《减肥保健百科》：保健百科丛书

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>