

<<减肥的误区>>

图书基本信息

书名：<<减肥的误区>>

13位ISBN编号：9787807248040

10位ISBN编号：7807248041

出版时间：2010-1

出版时间：京华出版社

作者：身边的科学人体的奥秘编委会

页数：194

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>

<<减肥的误区>>

内容概要

什么是肥胖？

人为什么会肥胖？

为什么有的人喝凉水都长肉，而有的人毫不忌口却身材适中？

脂肪究竟在人体肥胖过程中扮演了怎样的角色？

古往今来人们是怎样看待肥胖的？

减肥是如何从个体行为成为一种社会风潮和全民运动的？

减肥之路上究竟存在什么样的误区？

本书立足于世界四大纪录片之一的《传奇》，凝炼着我国百家电视台连续八年热播奇迹之精华，带您进入胖人的世界，为您揭示无处不在的减肥误区。

<<减肥的误区>>

书籍目录

第1章 认识肥胖

古人眼中的喜腴厌瘦

掀起了你的盖头来——揭开肥胖之谜

第2章 肥胖之祸

人体的定时炸弹

摧残心灵的隐形匕首

第3章 减肥史话

中国历史上的瘦身运动

一个世纪的减肥潮

第4章 将减肥进行到底

看减肥秘籍的72变

第1001种减肥方法

第5章 减肥路上陷阱多

观念上的误区

减肥的陷阱

第6章 减肥时代的360°减肥法

减肥先减压，胖并快乐着

健康减肥，内外兼修

<<减肥的误区>>

章节摘录

北京，某肥胖症治疗诊所。

这是小常超来诊断的第一天，他今年12岁，体重为79.4公斤。

宋博更是另一个12岁的孩子，当他四个月前首次光顾这个诊所时，体重是104.8公斤；现在，他为减肥25.4公斤而感到自豪。

目前体重79.4公斤。

工业化下的高脂食品，低价的促销，广告的诱惑，人们跳跃在现代生活方式下一个又一个的食品陷阱中，有人认识清楚，有人无知无觉，但不管怎样，食品已经通过各种技巧成为人们生活中不可或缺的依赖。

因为它总是不断花样翻新，你看，正当人们与高脂食品带来的肥胖斗争之时，它又“与时俱进”地推出新概念——减肥瘦身食品。

在瘦身浪潮中的减肥产业里，食品工业可谓是生力军。

当问及是否愿意完全放弃享受美食乐趣并以减肥食品代替时，26%的美国人的回答是肯定的；而美国消费者在购买减肥软饮料、替代食品以及低热量食物方面，每年都要花费210亿美元。

食品行业的确灵活神通，那些鼓动我们吃高脂发胖食品的工厂现在又来为我们生产能够变苗条的减肥食品。

90年代初，食品架上摆满了低脂无糖食品，人们真的能从高脂食品的陷阱中跳出来吗，低脂食品真的足拯救肥胖的稻草吗？

可笑而充满讽刺的足，这种食品所起的作用与其本来意图是南辕北辙的。

过去的几年里，生产低脂食品的公司剧增，但是美国人的平均体重却不减反增了6磅。

据专家分析，虽然这种食物中的脂肪含量较低，但却含有大量碳水化合物和情油，而这些成份与脂肪的作用相差无几。

同时为了尽课能地模仿脂肪带给人们的口感，在生产这些所谓减肥食品时，他们往往添加更多的糖和淀粉，毫无疑问，不管添加何种成分，它们都含有很高的热量，甚至给人们带来危害。

人们也从来没有像现在这样在低脂肪和无糖食品上投入这么多的资金，只是，看到下面这个案例，你还有勇气扮演食品工业的小白鼠继续尝试着开发出来的所谓低脂天然减肥食品吗？

“奥莱斯楚薯条能让你少摄入八磅脂肪。

你能想象出八磅脂肪有多少吗？

奥莱斯楚由大豆油提炼而成，它使我感觉好极了。

快来试试不含脂肪的新型减肥食品！

奥林——梦开始的地方。

”在美国，这种产品的广告铺天盖地，大都在强调它们是天然的健康食品。

然而营养学专家却显然不太同意公司广告的宣传语。

奥莱斯楚——食品工业革命性的新成果，当然，这种产品是从大豆油中提炼出来的，但这并不能使它成为纯天然产品。

问题在于复杂的生产工序改变了它原有的化学成分，使它不适于人体吸收，以致于包装上面附有如下警告：本产品会引起腹痛及腹泻等症状。

但问题还不止于此。

<<减肥的误区>>

编辑推荐

《减肥的误区》将带您进入胖人的世界，为您揭示无处不在的减肥误区。

<<减肥的误区>>

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>