

<<男人不宜当肥佬>>

图书基本信息

书名：<<男人不宜当肥佬>>

13位ISBN编号：9787500927280

10位ISBN编号：7500927282

出版时间：2006-10

出版时间：人民体育出版社

作者：张庆华

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>

<<男人不宜当肥佬>>

内容概要

本书从“胖男人健康红灯频繁亮起”、“事出有因的胖男人”、“保健康就是保生命、保幸福生活的本钱”、“减肥不反弹的至尊法宝”四个方面介绍了成为胖男人的危害和如何使自己不成为胖男人。

<<男人不宜当肥佬>>

书籍目录

PART 1 胖男人健康红灯频繁亮起肥胖的“死亡四重奏”“肥胖”是万病之源糖尿病是与肥胖关系最密切的成人病肥胖加速血管老化，容易引起动脉硬化，引发心肌梗塞和中风肥胖加重血管负担，使血压升高过多的脂肪堆积在肝脏造成脂肪肝高血脂症：血液中含有大量胆固醇胆固醇过高，胆结石发病率随之提高身体肥胖而且喜欢喝酒吃肉的人易患痛风胖人容易出现膝关节损伤高度肥胖者睡眠中会暂时呼吸停止肥胖男性ED多肥胖症已被证实是影响人类长寿的主要障碍之一PART 2 事出有因的胖男人为什么先倒下的总是男人——男人对疾病的感知不及女人“高压锅”下的男人压力大和运动“绝缘”：30岁的男人60岁的心脏驾车时间与肥胖成正比男士警惕婚后发“福”年纪和精神压力越大越容易肥胖睡眠不足可诱发肥胖进食过量高热量快餐造成大量肥胖患者男人只要管住自己的嘴减肥就成功了一半内脏脂肪值的计算方法PART 3 保健康就是保生命 保幸福生活的本钱男人减肥：为健康 为事业 为家庭 为爱情 更为自己男人肥胖对身体的害处更大夜食综合症很多人不能正确认识肥胖苹果形肥胖是威胁男性健康的危险信号内脏型肥胖诊断标准肥胖导致男人变蠢体重过高会导致未老先衰、未老而亡掌握测量体重的正确方法肥胖让男人的性生活不幸如何提高基础代谢，增加消耗热量肥胖者免疫力差为了孩子也得减肥：修正引起肥胖的家庭环境去掉“啤酒肚”的男人会更好看、更健康、更长寿“死亡四重奏”+吸烟=“死亡五重奏”小心“隐性肥胖”通过健康体检表检验健康程度算算自己有多胖有时标准体重者也不排除肥胖裤带松一眼 寿命短一年 / 53PART 4 减肥不反弹的至尊法宝： 健康饮食+适度运动人是这样变胖的高度肥胖者应在医生指导下减肥意志太薄弱 / 缺乏科学向导 / 要么盲目随从，要么努力过火彻底查清肥胖原因遗传 / 环境因素认清各种不良习惯，改变生活方式认识容易发胖的饮食习惯体质因素导致运动不足早晨“赖床”等于“暴饮暴食”了解人体器官工作时间表你就不敢再熬夜不吃早餐更容易长胖 / 66生物钟控制的减肥生活细微之处控制体重中年以后即使吃得不多也容易发胖维生素B摄取不足也导致肥胖根据身高确定一天所需的能量圈常生活工作强度与消耗的基本能量饮料、中西餐能量参考一览表正确减肥的三大要素 / 76快速减肥害处多 / 76减肥的最佳速度 / 77减肥3~4周后会出现停滞期 / 77减肥必须有持久战的准备 / 78把握进食时间：尽量固定时间吃饭 / 78减肥要应对身体抗拒 / 79健康均衡饮食认清节食弊端疲乏劳累 / 失眠多虑 / 沮丧不堪 / 头晕目眩 / 口臭难闻 / 胃部疼痛 / 面容憔悴 / 双腿无力 / 大便秘结 / 头痛欲裂禁食不是减肥的好办法减肥饮食的6大纪律 / 85巧赴宴不长胖11条原则 / 87想减肥，不能挑食！ / 88我要吃不胖的好东西 / 胖人吃菜要有重点 / 胖人宜吃哪些肉类 / 胖人如何吃水果 / 89提高减肥效果的米饭吃法 / 93令人担忧的节食反弹效应 / 94怎样喝酒不发胖 / 94吃不胖的烹调秘诀以下食品可以“吃掉”脂肪 / 96吃饭习惯对减肥至关重要 / 98减肥食谱也要维持营养平衡低脂减肥大餐DIY健康快乐动起来有一种选择叫健康快乐运动是一种积极的休息运动减肥好处多什么运动最减肥运动理想脉搏运动给男人“性”福加油力量和耐力训练提高基础代谢率应避免因运动过度而引起的肌肉疼痛定期锻炼效果好要养成勤于活动的习惯胖人健身讲究四“适”中年男士怎样留住肌肉肌肉锻炼间隔别超过3天交几个热爱运动的“狐朋狗友”体育锻炼考虑性格因素会事半功倍不论什么样的运动，贵在坚持运动之前注意事项几种不辛苦的减肥健身运动走一走九十九——快快乐乐健步走跳一跳十年少——轻轻松松把绳跳跑一跑病无踪——有氧运动健身跑动一动肌肉紧——健康瘦身哑铃操伸一伸一身轻——强身减压瑜伽功其他辅助减肥法不妨一试茶：没有糖分的美妙减肥品刺激穴位对付肥胖喝什么茶减什么脂醋豆减肥法咀嚼口香糖有助于减轻体重沐浴也是减肥的好时光生吃苦瓜助减肥听轻音乐用餐可助减肥附录：中国部分成年男性身高标准体重评分标准 其他单项指标评分标准

<<男人不宜当肥佬>>

章节摘录

书摘睡眠不足可诱发肥胖 研究发现，睡眠不足也可诱发肥胖，至少短期内会如此。

美国芝加哥大学的科研人员研究了30多名健康的青年男女，其中一部分人每晚睡眠不足6小时，作为睡眠不足组；其余人睡7~8小时，作为睡眠正常组。

观察后得出了最新结论：睡眠不足组体内胰岛素不能正常使葡萄糖进行代谢，因而可能发展成为肥胖

。而睡眠正常组胰岛素的敏感性正常。

因此，那些每天睡眠时间超过8小时和不足4小时的人，都会使其体重增加，适量的睡眠才有助于健康

。而那些由于工作应酬繁忙不能保证正常睡眠的一家之主已经是肥胖大军的预备役了。

进食过量 超重和肥胖症状是能量的摄入超过能量消耗以致体内脂肪过多蓄积的结果。

因此，减少由膳食摄入的能量、加强体力活动以增加能量消耗，控制能量平衡是保持健康的基本条件

。工业发达国家的肥胖症患病率远远高于不发达国家，其原因之一是发达国家人群的能量和脂肪摄入(尤其是饱和脂肪的摄入量)大大高于不发达国家。

随着我国的经济发展和食物供应丰富，人们对食物能量的基本需求满足以后，膳食模式发生了很大变化，高蛋白质、高脂肪食物消费量大增，能量的总摄入往往超过能量消耗。

与我国传统的膳食模式相比，很多城市尤其是大城市里的人摄入富含高能量的动物性脂肪和蛋白质过高，而谷类食物摄入少，富含膳食纤维和微量营养素的新鲜蔬菜和水果的摄入量则偏低。

已有研究证明含脂肪多而其他营养素密度低的膳食，引起肥胖的可能性最大。

因此限制总能量和脂肪摄入量是控制体重的基本措施。

进食行为也是影响肥胖发生的重要因素。

许多男士不吃早餐常常导致其午餐和晚餐时摄入的食物较多，而且一日的食物总量增加。

我国的膳食指南提出，三餐的食物能量分配及间隔时间要合理，一般早、晚餐应各占30%，午餐占40%。

晚上吃得过多而运动相对较少，会使多余的能量在体内转化为脂肪而储存起来。

P26

<<男人不宜当肥佬>>

编辑推荐

四五十岁的男人们正在经历着尴尬的考验：记忆力衰退、臃肿不适、精力不济、食欲不振、面色无华……这是身体代谢不畅的表现，一旦积聚到了一定程度，堵塞了血管，进入了血液，损害了器官，身体就会随之崩溃！

为了恢复到健康状态，为了全家高品质的生活，每个家庭成员都应提高保健意识，为家人的健康保持科学的饮食、运动习惯。

读完这本书，您和您的家人会获得更多的保健知识，全家的健康水平会获得显著提高。我们编辑此书的目的也就达到了。

<<男人不宜当肥佬>>

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>