

<<肥胖与塑身生理学>>

图书基本信息

书名：<<肥胖与塑身生理学>>

13位ISBN编号：9787501987597

10位ISBN编号：7501987599

出版时间：2012-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：吴辅佑

页数：365

字数：501000

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>

## <<肥胖与塑身生理学>>

### 内容概要

身边总有些人怎么吃也不胖，而有些人辛苦节食还是胖，我们都笼统地归因于“体质差异”。本书目的即以生理、生物化学、分子生物学系统地解析这种体质差异的机制；介绍食物摄取吸收和能量代谢，了解肥胖的各种因素，同时分析各种瘦身产品与方法的作用机制。

本书可供从事营养、保健食品、健身、生命科学等行业的人士参考；有心将体重控制当做一门学问来研究的人群，也可用于自学，在杂志、新闻、日常生活遇到问题时，随时查阅。

书中虽收录的是学术性内容，但文笔力求通俗，内容重点以标楷体字区别。各段末尾大都有通俗的解释，没有专业背景者，可以忽略文中的专有名词，撷取段末的意思为主。

尝试了各种减肥与塑身方法，都以前功尽弃而告终。其实，如果肯花一点时间，把它当做一门学问来学习，了解其原理，也学会比较容易找到有效的途径。

。

<<肥胖与塑身生理学>>

作者简介

吴辅佑  
国立宜兰大学动物科技学系 教授兼系所主任  
生物技术研究所 合聘教授

## <<肥胖与塑身生理学>>

### 书籍目录

- 第一章 总论
  - 第一节 遗传与环境的影响
  - 第二节 瘦身的好消息和坏消息
  - 第三节 人生肥胖三个关键期
  - 第四节 肥胖的测量
  - 第五节 基本观念
- 第二章 三种细胞鼎立脂肪、肌肉、纤维细胞
  - 第一节 细胞的基本特性
  - 第二节 间质干细胞
  - 第三节 脂肪细胞
  - 第四节 肌细胞
  - 第五节 纤维母细胞
- 第三章 三餐与代谢症候群
  - 第一节 自由基与限食长寿
  - 第二节 摄食后血糖升高的害处
  - 第三节 摄食后血脂升高的害处
  - 第四节 代谢症候群与争议的观念
  - 第五节 不饿就不吃，饿了也稍忍

## &lt;&lt;肥胖与塑身生理学&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：3.“早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少”这句话本身没问题，问题是个人的生活起居是否适合这样的三餐方式。

犹如“锁”和“钥匙”要相配，不配的钥匙开不了锁，彼此没有对错的问题。

每个人的生活作息不同，即使同一个人都可能有时改变生活作息。

如果您是日出而作、日落而息的体力劳动者，早上六点多就起床工作，适合这样的三餐方式。

反过来说，如果早上睡到八、九点才起床，工作大都是坐着没劳动，吃了早餐、坐了两三个小时，没什么消耗体力，有必要再吃午餐吗？

不饿而食相当于填鸭灌食，一方面表示身体还有足够的能量，再吃就是多出来要贮存的；另一方面上一餐升高的血糖和胰岛素都还没降下来，再吃就是长时间维持高血糖与高胰岛素，是肥胖的关键要素。

“午餐吃得饱”对体力劳动者需要体力没有错，对上班上课的人来说是大有问题的。

吃饱容易打瞌睡，下午不必上班上课吗？

吃得饱饱的，却坐在椅子上，没消耗体力，能量往哪里跑？

就算是适度劳动的人也不用吃到饱，我们身体的细胞贮存足够的肝糖和脂肪，不必吃了才有体力。

想想野外的动物以及远古时代的人类，都是肚子饿了再去找食物，如果肚子饿就没体力，那还怎么追捕猎物？

这种动物早就在演化中被淘汰了。

“晚餐吃得少”这句话因人的差异很大，有的人五点多就吃晚餐，有的人八点多才吃；有的人早睡，有的人晚睡。

如果六点吃过晚餐，又是夜猫子半夜才睡觉，这么长的时间肚子不饿？

在家里望着美食与零食，能不动心？

跟食物的诱惑战斗了一晚，然后空着肚子去睡觉，会睡不安稳缺少幸福感。

常见西方电影里，惩罚小孩的方法是不给吃晚餐的。

再看社交宴会大都在晚上，饭店也以晚餐为主，价位还通常较贵。

坚持晚餐吃少是违反人性与社会习惯的，如此跟自己过不去，也许不能持久，也许经常破例，也许彩色人生变黑白。

4.“空腹伤胃，会胃溃疡”目前，了解胃溃疡有70%以上是幽门螺旋菌（*Helicobacter pylori*）引起，其它是非类固醇抗炎药（non-steroidal anti-inflammatory drugs, NSAID）如阿司匹林、酒精等，影响胃黏液的分泌，使胃失去黏膜层的屏障，以致胃酸和胃蛋白酶分解胃壁。

治疗胃溃疡的PGE2类药剂，就是增加黏液的分泌。

况且食物在胃里停留时间大约4h，就算一天吃三餐，我们的胃还是有12h是空的，所以不太可能让胃液24h都不变酸。

关键问题是黏膜层的保护是否完善。

## <<肥胖与塑身生理学>>

### 编辑推荐

《肥胖与塑身生理学》目的即以生理、生物化学、分子生物学系统地解析这种体质差异的机制；介绍食物摄取吸收和能量代谢，了解肥胖的各种因素，同时分析各种瘦身产品与方法的作用机制。

<<肥胖与塑身生理学>>

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>