

<<减肥瘦身自助手册>>

图书基本信息

书名：<<减肥瘦身自助手册>>

13位ISBN编号：9787503834981

10位ISBN编号：7503834986

出版时间：2003-8-1

出版时间：中国林业出版社

作者：何丽

页数：253

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>

<<减肥瘦身自助手册>>

内容概要

家庭生活自助手册。

<<减肥瘦身自助手册>>

书籍目录

前言第一章 肥胖的由来第一节 什么是肥胖一、肥胖的定义二、肥胖的计算方法三、肥胖有哪些特征四、肥胖的简易判断法——皮下脂肪厚度测定五、腰臀比也能测出胖不胖六、肥胖——现代都市病 第二节 肥胖的种类一、单纯性肥胖二、症状性肥胖第三节 肥胖悄悄地来一、不要给脂肪提供原料二、肥胖食谱=碳水化合物+脂肪三、饮食过量是给肥胖打基础四、紧张、压力，现代社会肥胖的病根五、植物神经功能迟钝也会引起肥胖吗六、肥胖的温床——运动不足七、酒为肥胖加油八、也有胖起来的药吗第四节 肥胖带来的危害一、肥胖与循环系统疾病二、肥胖与脑血管疾病三、肥胖与冠心病四、肥胖与高血压五、肥胖与糖尿病六、肥胖与肝胆疾病七、痛风与肥胖八、肥胖与呼吸九、肥胖与消化不良十、肥胖与便秘十一、肥胖与内分泌异常十二、肥胖与高血脂十三、肥胖与性功能减弱十四、肥胖与女性不孕十五、肥胖与恶性肿瘤十六、肥胖与长寿第二章 减肥瘦身探索第一节 生理上的探索一、肥胖的祸首——中性脂肪二、脂肪都存积在哪些部位三、肥胖的不同体形四、肥胖与神经类型五、胖人消耗热能少是什么道理六、遗传对肥胖有影响吗第二节 食物上的探索一、美味佳肴二、甜食、油脂

<<减肥瘦身自助手册>>

章节摘录

书摘 其次是影响脂肪的代谢，胰岛素促进肝脏合成脂肪酸、由脂肪细胞贮存起来，当胰岛素缺乏时，可引起血脂升高，导致动脉硬化。

再次它对蛋白代谢是不可缺少的。

患有糖尿病则使糖、脂肪及蛋白质的代谢紊乱。

临床表现：有三多即尿多、饮水多、食量增多的表现。

由于在代谢中损失大量糖未能充分地利用，血糖过高后刺激胰腺分泌大量胰岛素，使食欲亢进，饥饿感强，一天进食无数，摄入量过剩可以形成均匀性肥胖。

特别是中年以上，在无症状时期中轻型者，大量进食，食欲亢进，体态肥胖，往往会忽略糖尿病，当逐渐进展，产生疲乏，严重者逐渐消瘦，体重下降始被发现。

为了确定诊断需作尿糖、血糖以及葡萄糖耐性试验。

血糖浓度可由微量至10%以上，重症者可有酮尿出现。

正常人血糖空腹时为4.4~6.7毫摩尔/升，轻型者空腹时血糖可以正常，餐后8.9毫摩尔/升，重则更高常在11~12毫摩尔/升之间并常伴有血脂增高，其中甘油三酯、胆固醇及游离脂肪酸均明显增高。

。糖尿病的病因与遗传倾向有关，分为原发性及继发性两种，原发性占绝大多数，继发者可由胰腺疾病如炎症、癌及胰腺手术，还有对抗胰岛素的内分泌过多等疾病所引起。

肥胖仅仅是糖尿病的轻型、中等型的症状之一，必须注意三多的症状，综合考虑，必要时需作尿糖、血糖检查方可确定诊断。

糖耐性试验是隐性糖尿病或可疑者的一种检查方法，口服或静脉滴入一定数量的葡萄糖后，按规定时间测量血糖值、同时检查尿糖，再确定什么时间恢复正常。

HbA1C检查可反映胰腺B细胞分泌胰岛素的功能，也反映近2~3个月中血糖的总情况。

上述各种检查需到医院作化验检查，但也有各种小型血糖检测带出售，病人可以在家里测定空腹及餐后两小时的血糖值，其原理是利用酶的反应原理，将血液中含的糖与酶反应，由蓝色的深浅可用小仪器测出含糖量。

用一滴血滴于测试条上，操作简便，可协助病人对血糖的监测。

五、继发性肥胖——性功能低下 男性生殖性功能减退可由于先天性发育不良引起，这类占大多数。

少数是由于丘脑的病变影响睾丸的功能所致，还有垂体瘤也影响睾丸的发育。

当然睾丸本身的病变如炎症、外伤、肿瘤及手术等也可产生。

男性的性功能低下症状有多种多样，有肥胖，女性化，乳房肥大，外生殖器不发育、阴毛腋毛稀少等。

。男性生殖腺的功能减低是一个复杂的疾病，可以根据典型的症状及体征加以区分是先天性或脑垂体前叶的功能减退。

需进行黄体生成激素(LH)及促卵泡激素(PSH)以及睾丸的活组织检查进行确诊。

但这些症状中肥胖是引人注目的。

女性的性功能降低与雌激素的过少有关，雌激素与脂肪分布及女性特征的形成有明显关系。

六、继发性肥胖——绝经期综合征 这是妇女在自然绝经以后，或因手术切除卵巢、放射治疗等引起卵巢功能丧失所出现的一种植物神经失调的症候群，所以称为综合征。

其主要发生原因是卵巢功能的减退。

相继出现雌激素对垂体的抑制减弱，显示继发性垂体功能的亢进，继而影响甲状腺及肾上腺皮质和垂体之间的相互制约，使垂体及下丘脑之间的关系以及神经、内分泌失调，出现神经系统功能的紊乱。

它的症状多种多样，月经减少或停止，颜面潮红，发热，头痛，目眩耳鸣，心悸血压升高等。

代谢也产生紊乱，特别是脂肪的代谢失调，使体形变为肥胖，多以腰、腹及臀部有大量脂肪存积。

此外也可有血糖升高，糖耐性减低，易饥饿，大量进食，引起热量过剩故引起绝经后的肥胖，性器官萎缩。

在确定诊断时要作全身和妇科检查，需除外有无心血管疾病、内分泌腺及精神神经等器质性病变。

<<减肥瘦身自助手册>>

内分泌检查有雌激素减少及卵泡刺激素的增高。

第五节 儿童及青少年肥胖是怎样形成的一、儿童、青少年体重也有标准吗 儿童、青少年正值发育生长时期，随年龄的增长，身高与体重也在增加，相互之间有一定的关系。

其标准体重的计算方法如下： 婴儿：1~6个月： 标准体重(克)=3000(出生时的体重克)+月龄×600
7~12个月： 标准体重(克)=3000(出生时的体重克)+月龄×500 1岁以上： 标准体重(千克)=年龄
×2+8 根据上述公式，依月数或年龄求出标准体重。

再由实测体重与标准体重互相比，即可了解体重是否超过标准，倘超过可以从减肥的重量中求出每日应摄取的膳食的热量。

婴儿、儿童和青少年正值发育生长时期，注意热量摄人的同时，还必须充足供应三大营养素、各种维生素及矿物质，既作到了控制体重，又不影响身体的发育成长。

上述所指的超重是指由于肥胖的超重，如果因体育锻炼，肌肉发达所引起的超重，则表示更为健康。

儿童及青少年随年龄的增长，身高及体重均逐渐增加，应定期称体重、测身高，不断地检测儿童、青少年身体的发育，也是保健的一项重要内容。

二、标准体重摄取热量的简易计算法 在第一章中述及有关标准体重及理想体重的计算方法，当确定了体重之后，可用下列公式求出每日的热量摄取量。

体重(千克)×147千焦耳=每日摄取热量(千焦耳) 上述公式计算后，确定了每日保持理想体重或标准体重所应摄取的总热量，然后再根据每日三餐，分配热量制定食谱，这样进食可保持健康，不会肥胖也不会消瘦，使摄人与消耗的热量达到平衡。

例如某人理想体重为60千克。

则每日总摄人热量为： $60 \times 147 = 8820$ 千焦耳 根据这个数字再进行三餐的热量分配。

一般女性每日摄取热量超过8374~16748千焦耳时，则热量就会转化为脂肪，使人肥胖。

人体所需要的8373千焦耳的热量，其中的60%~70%为基础新陈代谢率所需要的热量，即人体不活动时的最基本的基础代谢所需要的热量。

其余30%~40%的热量为运动、工作时所需要的热量。

将皮下脂肪所燃烧而产生的热量作为30%~40%的热量(运动与劳动)，再用进食的热量作为基础代谢所需的热量，2512~3349千焦耳。

这样设计食物摄取热量，就可以达到减肥的目的。

然而人们并不习惯计算热量，而提倡“八成饱”或“七分饱”也是最好的节食法。

.....

<<减肥瘦身自助手册>>

媒体关注与评论

前言随着人们生活水平的提高，肥胖已成为人们非常头痛的问题。

许多人都为此付出了很大的代价，包括买各种昂贵的减肥药，痛苦的节食和参加减肥俱乐部，可是效果都不太理想。

究竟怎样才能达到理想的减肥瘦身效果？

为此，我们特编写了此书。

本书从“肥胖的由来、减肥瘦身的探索、走出减肥瘦身的误区、减肥瘦身不求人”这4个方面来阐述了肥胖的危害及怎样轻轻松松地减肥瘦身，并着重介绍了国内外颇有成效的减肥瘦身方法和经验，它将带您走入减肥瘦身之道，让您不会再为瘦身无门而痛苦。

谨把此书献给那些正在“为减肥而痛苦”和“瘦身无门”的朋友，祝减肥者梦想成真！

编著者

2003年1月

<<减肥瘦身自助手册>>

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>