

<<内脏减脂书>>

图书基本信息

书名：<<内脏减脂书>>

13位ISBN编号：9787506042994

10位ISBN编号：7506042991

出版时间：2011-10

出版时间：东方

作者：日本主妇之友社

译者：李巧丽

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>

## <<内脏减脂书>>

### 前言

为了回归身心轻松的生活——内脏减脂势在必行。“肥胖”，就是指体内脂肪较多的状态。像日本相扑力士那样，体重很重但主要是肌肉的人不属于肥胖。

2006年5月，日本厚生劳动省针对容易被如此误解的肥胖状况敲响了警钟，并指出了其危险性。

报告中说：40岁~74岁的人群中，有半数男性和20%的女性处于内脏脂肪过多(代谢综合征)的状态，内脏脂肪过多是引发糖尿病、高血压、高脂血症等生活习惯病的诱因。

日本厚生劳动省2001年还指出：肥胖与高血压、高血糖和高脂血症三项组合在一起会增加患心肌梗死等心脏病的危险。

据调查，在“内脏脂肪型肥胖+上述三项中的两项”的情况下，患心脏病的概率为5.8倍，在“内脏脂肪型肥胖+上述三项”的情况下，则会激增到35.8倍。

换句话说，内脏脂肪过度增加是万病之源。

这么一说，可能会有人问：“内脏脂肪是什么？”

为此本书首先重新编辑了近几年在“健康杂志”上出现的关于内脏脂肪的报道，以揭开内脏脂肪的面纱，阐释内脏减脂的智慧与诀窍。

实际上，内脏脂肪是比皮下脂肪更容易减掉的脂肪。

如果阅读本书能使您恢复身心轻松的生活，我们将倍感荣幸。

## <<内脏减脂书>>

### 内容概要

本书详尽地介绍了如何通过运动、按摩、饮食、穴位刺激等方法减少内脏脂肪。这些方法简单、实用、有效、易操作。

肥胖按照在体内堆积部位的不同可分为两种类型：皮下脂肪型肥胖和内脏脂肪型肥胖。皮下脂肪型肥胖的人脂肪主要堆积在腰部、大腿、臀部等皮下部位，外表看起来胖乎乎的，因此被形象地称为“梨型肥胖”；内脏脂肪型肥胖的人脂肪主要堆积在内脏周围，腹部胖鼓鼓的，这类人群有些外表看起来挺苗条，被形象地称为“苹果型肥胖”。因此从外表很难分辨一个人究竟是胖还是瘦。

《内脏减脂书》让你了解内脏脂肪，拥有健康体魄。

## <<内脏减脂书>>

### 作者简介

日本主妇之友社是东京的一家具有悠久的历史的出版社，它出版了大量以健康、料理、育儿、家居、美容等为内容的图书和杂志，它出版的书籍深受日本主妇以及热爱生活的人们的喜爱，并得到大量好评。

阅读它家的书籍杂志，如Ray，mina(米娜)等已经成为年轻人的一种时尚！

本套书是主妇之友社针对人们日常生活中常见的肝功能低下、内脏脂肪过多以及肩颈僵硬等问题专门邀请日本各领域的有名的专家，汇编而成的，在日本非常畅销，深受人们的好评！

## &lt;&lt;内脏减脂书&gt;&gt;

## 书籍目录

- Chapter1 正确了解三大并发症的诱因——内脏脂肪
- 麻痹大意是大敌
  - 不显胖的隐性肥胖、内脏脂肪型肥胖将引发三大并发症
  - 生活习惯病的诱因
  - 过多的中性脂肪将引发动脉硬化
  - 自我诊断
  - 通过腰围与臀围的大小计算内脏脂肪倾向
  - 内脏脂肪过多容易患生活习惯病
  - 脂肪肝
  - 七成“微胖族”有可能变成肝硬化
  - 非酒精性脂肪性肝炎（NASH）
  - 不饮酒肝脏也会附着脂肪，控制三样食物可防止肥胖原因
  - 饮食过多运动不足，剩余的能量转化为脂肪
  - 基础代谢
  - 提高你的基础代谢，脂肪不易增加
  - 对策
  - 运动是减少内脏脂肪的关键
  - 生活习惯的微小改善
  - 这是燃烧内脏脂肪的一天
  - 小贴士
  - 减肥是持久战 目标以1个月减1~2kg为宜
- chapter2 通过运动和按摩减少内脏脂肪
- 步行
  - 重心由足跟转至脚尖，以步行消除内脏脂肪
  - 快走
  - 减少中性脂肪，降低动脉硬化指数
  - 4:2呼吸步行法
  - “有节奏地呼吸”可燃烧内脏脂肪
  - 双脚交替打水运动
  - 增加肝脏的血流量，工作间歇就能改善脂肪肝
  - 拉拉锁体操
  - 提高能量代谢功能，削平突出的腹部
  - 分腿深蹲
  - 充分运动下半身肌肉，增强基础代谢，减少内脏脂肪
  - 捏脂肪
  - 捏掐+腹式呼吸+伸展=内脏脂肪燃烧效果增强
  - 盐揉按摩
  - 刺激淋巴和穴位，排出多余的内脏脂肪和毒素
  - 刷舌
  - 味觉恢复正常，饮食量会减少，内脏脂肪也会减少
  - 深呼吸
  - 大幅提升基础代谢，以充足的氧充分燃烧脂肪
  - 躺卧式瑜伽

## <<内脏减脂书>>

两个“鳄鱼动作”击退腹部赘肉

经络淋巴按摩

消除身体“阻滞”，代谢增强，腹部也会苗条

小贴士

睡眠呼吸暂停综合征是肥胖的征兆？

### chapter3 用厨房里的食材减掉内脏脂肪

饮食疗法

减少内脏脂肪、成功减肥的7条基本饮食原则

膳食纤维

低卡路里、抑制饮食过量、增强饱腹感

进餐的情绪

压力是导致暴食的原因，控制食欲反而导致饮食过量

五色蔬菜

加热食用，提高代谢，燃烧内脏脂肪

卷心菜

低卡路里，能吸附内脏脂肪，“细嚼慢咽”是关键

橘子

是清除肝脏脂肪的肌醇含量最多的食物

毛豆

富含大豆皂甙、维生素B、C，能防止脂肪蓄积

青背鱼

富含EPA，具有减少内脏脂肪的作用

生肉

脂肪分解酶促进代谢，令脂肪有效转化为能量

猪肉

意外？

！

一天100g，是最强的减肥食材

冻粉

晚餐前食用，能够清除内脏脂肪

酸奶

摄取酸奶，内脏脂肪容易燃烧

咖啡

饭后饮用，会刺激褐色脂肪细胞，提高能量代谢

低脂奶

饭前饮用200mL，体脂肪减少，肌肉增加，打造易瘦体质

雪茶

中和容易在肠胃中存积的油脂，独有的成分雪茶素可分解脂肪

浊醋

肌肉量增加，同时减少胆固醇和内脏脂肪

富氧水

活化代谢，有效燃烧体内脂肪

食用油

油=“肥胖”是错误的！

用量均衡是关键

小贴士

## <<内脏减脂书>>

出汗后更适合喝温茶

辅食

补充饮食中的营养不足，但不是“万能药”

小贴士

燃烧内脏脂肪的“新成分”——肉碱

### chapter4 自制食物减少内脏脂肪

清爽汤

消除宿便，减掉脂肪

大豆汁

预防肥胖，燃烧脂肪，降低体脂肪率

可可豆浆

增加肌肉量，燃烧脂肪

裙带菜纳豆

以营养超群的组合减掉胆固醇和内脏脂肪

烤杏鲍菇

膳食纤维捕捉多余的脂肪，防止肝硬化

洋葱橘子汁

抑制脂肪吸收，预防动脉硬化

苹果烧酒

抑制脂肪吸收和生成，用烧酒提高苹果能量

辣椒饼干

辛辣成分有效燃烧脂肪，不必担心食用过量

小贴士

通过断食恢复身心健康

豆粕丸子

胆固醇低，膳食纤维丰富，与蔬菜汤搭配更完美

### chapter5 运用穴位刺激与小物件减少内脏脂肪

黏米粒?湿布

刺激肌腱和反射区，增强代谢，燃烧内脏脂肪

刺激耳部穴位

妨碍食欲中枢，消除压力，防止饮食过量，轻松瘦身

发带肌肉锻炼法

两条发带收紧全身，燃烧内脏脂肪

半身药浴

半身浴+ 草药 = “能够出汗的代谢良好的身体”

## <<内脏减脂书>>

### 章节摘录

版权页：插图：当“通过饮食摄取的能量”比“通过运动消耗的能量”多时，多余的能量会变成中性脂肪存积在体内，导致肥胖。

但是，因此就认为“中性脂肪=肥胖的根源”还为时尚早。

中性脂肪是甘油的三个羟基与三个脂肪酸分子脱水缩合后形成的酯，也叫做甘油二三酯，在体内作为“存储用能量”是不可或缺的脂类。

只有一小部分中性脂肪是通过肝脏合成的，90%以上都是从饮食中的肉类等动物性脂肪中摄取的。

从饮食中摄取的脂类变成脂蛋白，随血液被送往全身各组织，最终到达需要能量的细胞。

中性脂肪的热效率比蛋白质和糖质好，在体内可以完全被燃烧，每公斤中性脂肪能转化成9000卡路里的能量。

例如，体重60公斤的人的脂肪平均约9公斤。

即平时身体中一直存积着81000卡路里的能量，数字着实惊人。

另外，当中性脂肪作为皮下脂肪存储起来时，能够防止体热外泄，保持体温，如同防寒服一般。

皮下脂肪还具有防护垫的功能，能够保护内脏不受外部冲击伤害。

## <<内脏减脂书>>

### 编辑推荐

《内脏减脂书(DX)》：你只能看到身体上的赘肉，你看不到内脏上的多余脂肪，赶快来给内脏减减脂吧，减少内脏脂肪不仅为了美更为了健康。

腰围超过85厘米?体重指数超过25?患有“三高”?腰围比臀围大?小腹胀鼓鼓的，体型看起来像“苹果”?——内脏脂肪型肥胖诱发疾病剥夺生命

<<内脏减脂书>>

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>