

<<儿童减肥手册>>

图书基本信息

书名：<<儿童减肥手册>>

13位ISBN编号：9787506285100

10位ISBN编号：750628510X

出版时间：2007-2

出版单位：北京世界图书出版公司

作者：蒋泽先

页数：244

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>

## <<儿童减肥手册>>

### 内容概要

可怜天下父母心，他们不知道儿童肥胖的危害，更担心孩子的发育，常常在不经意的哺育中，使孩子发胖，“先发福，后减肥”这种错误的观念几乎在所有家长的潜意识中都存在。

于是肥胖儿童有着代赶超一代的趋势。

儿童肥胖危害更大，可表现为以下几方面：影响生长发育，影响智力开发，影响生理机能，影响身心健康。

本书全面系统地介绍了儿童肥胖的原因、表现、以及减肥技巧等知识。

家有胖宝宝，父母责任大！

汇集多位专家，全力打造瘦身新主张！

传送健康理念，塑造完美体态！

本书全面系统地介绍了儿童肥胖的原因、表现、以及减肥技巧等知识。

本书内容科学，讲解通俗易懂，具有很强的实用性。

## <<儿童减肥手册>>

### 作者简介

蒋泽先，教授、主任医师、硕士生导师。

主编了《现代手术并发症学》、《现代牙科诊所指南》等专著，著有数十部报告文学，其中《中国农民生死调查报告》、《中国医患关系报告》和《走进伊甸园》被多家报纸、网站媒体转载或连载。他主编的《善待生命》与《忠告丛书》等医学社会

## &lt;&lt;儿童减肥手册&gt;&gt;

## 书籍目录

- 开篇 共同关注儿童肥胖 一、儿童肥胖症：一个全球性的公共卫生课题 1.肥胖已成为全球流行病 2.世界上胖人知多少 3.我国的肥胖儿童正在逐年增多 二、父母与社会共同关注儿童肥胖问题
- 评估篇 孩子肥胖吗 一、如何判断孩子“肥胖” 二、评估孩子肥胖的几种方法 1.根据体重评估（年龄平均体重法） 2.根据身高和体重评估（身高一体重法） 3.生长曲线图评价法 4.体块指数（BodyMassIndex）评估法 5.皮褶厚度测定法和中上臂围测量法 三、正确测量体重与身高 1.正确测量体重的方法 2.正确测量身高的方法 四、及时正确地评估小儿体格发育很有必要 五、孩子属于哪一种肥胖——小儿肥胖分类 1.解剖分类 2.根据体脂的分布分类 3.根据年龄分类 4.根据肥胖的原因分类
- 病因篇 儿童肥胖的原因 一、引起小儿单纯性肥胖的原因 二、肥胖可以遗传吗 三、饮食不当致肥胖 1.人体正常的生理代谢 2.喂养过度是肥胖的物质基础 3.饮食结构不合理，同样也能致肥胖 4.缺乏微量营养素引起营养缺乏性肥胖 四、运动少，消耗低，脂肪多 五、导致儿童肥胖的心理行为因素 六、不良坏习惯，家长有责任 七、肥胖是种社会病 八、神经内分泌与能量代谢因素很重要
- 症状篇 肥胖的表现 一、单纯性肥胖的表现 二、症状性肥胖的表现 1.下丘脑综合征 2.皮质醇增多症的特点 3.肥胖生殖无能综合征 4.多囊卵巢综合征 5.先天性睾丸发育不全症 6.劳一蒙一毕综合征 7.贝一韦综合征 8.甲状腺功能低下 9.高胰岛素血症 10.颅骨内板增生症 11.糖原累积病Ⅰ型 12.痛性肥胖 13.进行性脂肪萎缩症
- 危害篇 肥胖儿童的未来 一、肥胖儿童智力与心理行为问题多 1.肥胖也能扼杀智力 2.肥胖儿童心理行为问题多 二、儿童肥胖与高脂血症 1.什么是高脂血症 2.小儿会患高脂血症吗 3.肥胖儿为什么容易患高脂血症 三、肥胖与小儿高血压 1.何谓血压 2.不同年龄小儿血压正常值及儿童高血压的评定 3.肥胖致高血压的机制有哪些 4.儿童肥胖与高血压 5.儿童高血压的表现与危害 四、儿童也会患动脉粥样硬化与冠心病 1.认识动脉粥样硬化与冠状动脉硬化性心脏病 2.动脉粥样硬化的病因 3.动脉硬化从童年开始 4.肥胖儿童更要注意预防动脉粥样硬化与冠心病 五、肥胖是“狼”，糖尿病是“狈” 1.糖尿病基本知识 2.肥胖是“狼”，糖尿病是“狈” 3.糖尿病缠上胖孩子 4.摆脱“纠缠”的策略 六、肥胖对儿童心肺功能的影响 1.肥胖儿童为什么容易气喘吁吁 2.肥胖通气不良综合征 3.警惕肥胖对儿童心肺功能的损伤 七、儿童肥胖与免疫功能 1.免疫系统与免疫功能 2.肥胖的孩子免疫功能容易出问题 3.胖人为什么易感染 八、肥胖儿童皮肤麻烦多 1.白胖胖的孩子怎么脖子黑 2.肥胖儿童皮肤易感染 九、肥胖儿童与脂肪肝 1.认识脂肪肝 2.小儿肥胖与脂肪肝 3.合理饮食预防脂肪肝 十、儿童肥胖与胆结石 1.什么是胆结石 2.胖人为什么容易患胆结石 3.胆结石的临床表现 十一、肥胖与痛风 十二、超重儿童的骨关节疾病风险大 1.肥胖儿童骨关节发育有问题 2.肥胖与骨关节病 3.超重儿童的骨关节疾病风险大 十三、关注肥胖儿童的未来“性”福 1.胖孩子遇见了尴尬事 2.小儿生殖系统的发育 3.儿童肥胖是性发育的杀手 4.儿童的未来“性”福决定于童年 十四、儿童肥胖与肿瘤 1.儿童肥胖须注意肿瘤 2.肥胖是导致癌症与肿瘤的主要原因
- 预防篇 儿童肥胖预防是关键 一、小儿营养需求知识 1.小儿能量需要和代谢 2.营养素的需要和代谢 二、预防儿童肥胖 1.预防肥胖越早越好 2.胎儿期预防 3.预防婴儿肥胖 4.幼儿期生长发育与营养需求的特点 5.预防学龄前期和学龄期儿童肥胖 6.预防青春期肥胖
- 治疗篇 科学饮食，科学运动，科学减肥 一、儿童肥胖的治疗 二、儿童单纯性肥胖的综合治疗方案与个体治疗方案 三、肥胖儿童的运动处方 1.有氧运动好处多 2.肥胖儿童的运动处方 3.避免运动伤害 4.儿童不宜的运动项目 5.运动中常见的生理反应与处理 四、调整饮食治疗要点 1.计算和控制肥胖儿摄入的热量 2.推荐低脂肪、低碳水化合物和高蛋白食谱 3.饭前喝汤是良方 4.小碗吃饭减少饭量，切实可行 5.科学喝水减肥ABC 五、减肥药物 1.减肥药物知多少 2.儿童使用减肥药物的禁忌 3.购买减肥药品、保健品要谨慎 六、科学饮食，科学运动，科学减肥——全社会共同努力
- 附表一：儿童喜爱食物营养成分及热量表 附表二：生活运动的热量消耗量（千焦耳/每分钟） 参考文献后记

<<儿童减肥手册>>

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>