

<<远离肥胖>>

图书基本信息

书名：<<远离肥胖>>

13位ISBN编号：9787534557781

10位ISBN编号：753455778X

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：周韞珍,等

页数：142

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>

## <<远离肥胖>>

### 内容概要

《非常健康6+1：远离肥胖》肥胖怎么变成了疾病的罪魁祸首呢？

“胖”应该是“福”而不是“祸”啊，过去说谁“胖”都称之为“发福了”，也就是说这人有福气。孩子长得胖家人都喜欢，觉得这孩子有福气、很健康。

通过多年的研究，目前对肥胖的认识已大大改变，体重超重是危害人体健康的重要原因之一，也是许多疾病发生和发展的罪魁祸首。

所以，对肥胖必须要有充分的认识。

## &lt;&lt;远离肥胖&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 肥胖不是“福”一、判断肥胖的方法（一）目测法（二）标准体重法（三）体脂测定法（四）体重指数二、肥胖症的分类（一）单纯性肥胖症（二）继发性肥胖症三、单纯性肥胖症的病因四、肥胖对营养代谢的影响（一）脂肪组织的变化（二）脂类代谢的变化（三）能量代谢的变化（四）糖代谢的变化（五）水盐代谢的变化第二部分 肥胖症的流行与危害一、肥胖症是全球性的流行“病”二、肥胖症的临床表现（一）气喘（二）关节痛（三）疲劳（四）怕热不怕冷（五）容易出汗和长痱子（六）喜欢睡觉和打鼾（七）心理、行为的改变三、肥胖症的危害（一）消化不良及脂肪肝（二）肥胖性心肺功能不全综合征（三）肥胖合并症第三部分 胖子为什么越来越多一、膳食结构的改变二、对富裕生活的不适应三、生命早期营养对肥胖的影响（一）妊娠期营养的影响（二）婴儿喂养对肥胖的影响四、食品工业化和洋快餐的引进五、生活方式的改变六、饮酒也会使人肥胖第四部分 肥胖者的饮食与营养一、肥胖者营养供给原则（一）总能量的控制（二）蛋白质的供给要适量（三）限制脂肪摄入量（四）对碳水化合物的摄入要有选择（五）保证维生素和矿物质的供应（六）膳食纤维的供给二、肥胖者的膳食（一）一日三餐能量的分配（二）食物的选择（三）食物烹调三、营养减肥应注意的问题四、对肥胖者的营养教育第五部分 运动与减肥一、运动对脂肪代谢的影响二、体育锻炼应遵守的原则（一）经常性原则（二）适量性原则（三）健康性原则（四）因人而异原则三、适合肥胖者的运动（一）健身走（二）摩腹、收腹散步法（三）健身走应掌握的锻炼方法（四）健身跑（五）骑车（六）形体锻炼（七）中国传统的体育锻炼方法四、肥胖者体育锻炼十戒第六部分 肥胖症的预防和治疗一、预防肥胖重于治疗（一）肥胖症的营养预防（二）增加活动量，进行有氧运动二、肥胖症的治疗（一）膳食疗法（二）运动疗法（三）行为矫正疗法（四）药物（西药）疗法（五）外科手术疗法

## &lt;&lt;远离肥胖&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分 肥胖不是“福”      二、肥胖症的分类      (一) 单纯性肥胖症      无明显内分泌、代谢病病因可寻者称单纯性肥胖。

肥胖儿童中约99%属于单纯性肥胖。

根据患病年龄及脂肪组织病理，单纯性肥胖症又可分为两种类型。

1. 体质性肥胖症（幼年起病型肥胖症）      特点为：      有肥胖家族史。

自幼肥胖，一般从出生后半岁左右起由于营养过度而肥胖直至成年。

呈全身性分布，脂肪细胞增生肥大。

限制饮食及加强运动疗效差，对胰岛素较不敏感。

2. 获得性肥胖症（成年起病型肥胖症）特点为：      起病于20-25岁，由于营养过度及遗传因素而肥胖。

以四肢肥胖为主，脂肪细胞单纯肥大而无增生。

饮食控制和运动的疗效较好，胰岛素的敏感性经治疗可恢复正常。

此外，在某些特殊情况下由于人体自身的需要，也可使个体处于脂肪蓄积过多的状态，这种状态在某种意义上有利于机体的需要，如妊娠及哺乳期肥胖；个别特殊职业也需要机体有较多的脂肪蓄积，如相扑运动员、举重运动员等，这些也都属于单纯性肥胖之列。

## <<远离肥胖>>

### 编辑推荐

编者写《非常健康6+1：远离肥胖》的目的，就是要让大家知道肥胖对健康的危害，以及如何防止肥胖，减少肥胖带来的疾病，健康长寿。

<<远离肥胖>>

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>