

<<肥胖患者营养康复食谱>>

图书基本信息

书名：<<肥胖患者营养康复食谱>>

13位ISBN编号：9787536683556

10位ISBN编号：7536683553

出版时间：2007-1

出版时间：重庆出版集团（重庆出

作者：陈伟

页数：216

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>

<<肥胖患者营养康复食谱>>

内容概要

本书由北京协和医院营养科专家，根据多年的研究成果和临床经验，结合协和医院对肥胖患者的实际营养配餐情况组织编写而成。

该书首先总体介绍国人的饮食营养知识，然后介绍本疾病基础和营养康复知识，尤以数十道配餐，为读者提供科学实用的营养康复指导。

其中关键配餐均列出原材料、制作方法及食用方式，并精选出12道配餐附有实物彩色照片。

本书可作为院外肥胖患者、体质量(体重)超重者及其家属的营养康复及预防指导手册，也可供其他医院的相关医务人员参考。

总之，本书适合于一切希望与肥胖绝缘的人们。

<<肥胖患者营养康复食谱>>

作者简介

陈伟，男，1972年生。

北京协和医院临床营养科营养师，主治医师。

1995年毕业于青岛大学医学院医学营养系，2004年获中国协和医科大学内分泌硕士学位。

从事临床疾病的营养治疗、大众健康的宣传教育工作。

主编《糖尿病患者饮食指南》《孕产妇营养132个怎么办》《科学新钙念》《

<<肥胖患者营养康复食谱>>

书籍目录

PART1 前言 我们的营养 食物多样，谷类为主 多吃蔬菜、水果和薯类 常吃奶类、豆类及其制品 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油 食量与体力活动要平衡，保持适宜体质量(体重) 吃清淡少盐膳食 如饮酒应适量 吃清洁卫生、不变质的食物 我们的需求 营养素的功能 蛋白质 脂类 糖类 维生素 矿物质 水 膳食纤维 我们所需要的食物 谷类 干豆类 蔬菜、水果类 肉类 蛋类 奶类 小结PART2 什么是肥胖 人体由什么组成 从原子水平(微观角度)看人体 从分子水平(微观角度)看人体 从组织系统及整体水平(宏观角度)看人体 我体内能脂肪多吗 如何了解体内有多少油脂 如何计算理想体质量 如何准确测量体质量 肥胖的标准是什么 肥胖有哪些类型PART3 如何科学地减肥 肥胖与饮食密切相关 饮食习惯与肥胖有什么关系 预防肥胖有食谱PART4 营养策略 斩断肥胖的“馋嘴” 理智的减肥 运动起来减肥 减肥的饮食方案PART5 形形色色的减肥方法 减肥“秘诀” 面面观PART6 远离误区，将减肥进行到底PART7 各种肥胖人群的减肥计划PART8 附录

<<肥胖患者营养康复食谱>>

章节摘录

插图

<<肥胖患者营养康复食谱>>

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>