第一图书网, tushu007.com

<<小胖孩儿减重计划>>

图书基本信息

书名：<<小胖孩儿减重计划>>

13位ISBN编号：9787538447590

10位ISBN编号：7538447598

出版时间：2010-6

出版时间：许美雅 吉林科学技术出版社 (2010-06出版)

作者：许美雅

页数：172

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

前言

如果说“塞车，是一种幸福！
”，那么说“肥胖，也是一种幸福！
”就不足为奇了！
在经济快速发展的现代社会，各种慢性病应运而生。
在长期热量摄取过剩的情况下，“肥胖”普遍发生在各个年龄层，默默侵袭着大众的健康。
“肥胖”虽然不痛不痒，但却会大大的增加罹患心血管疾病、癌症、高血压、退化性关节炎，特别是糖尿病的危险性。
根据调查，儿童肥胖的盛行率已高达12%。
上街走一趟，圆圆滚滚，富富泰泰的儿童比比皆是，这是一个非常令人担忧的现象，因为有将近7成肥胖的儿童，长大之后还是会肥胖！
造成儿童肥胖的原因很多，其中父母对营养知识的缺乏、不当的饮食概念与纵容，应是造成儿童体重异常的主要原因。
肥胖既然是营养不良所造成的，通过营养照顾来解决肥胖，似乎是一种较佳的方式。
其实只要知道如何适当地控制饮食热量摄取，加上经常的运动以维持热量的消耗，就能达到控制体重或是减重的效果，这看似简单的概念，却往往是知易行难的。

第一图书网, tushu007.com

<<小胖孩儿减重计划>>

内容概要

《小胖孩儿减重计划》由专业营养师针对12岁以下的肥胖儿童量身设计的减重法，父母按照书中的步骤指导孩子做就对了。
其中包含20道小学生最爱吃的低热量食谱：12道美味爽口的低热量点心：14套简单易行的减肥动作，还附有食物代换表、零食热量计算表及每日饮食记录表等。
《小胖孩子减重计划》深入浅出，是值得推荐给家长阅读的一本好书。

作者简介

许美雅，毕业于中国台北静宜大学食品营养系，现为中国台北长庚纪念医院专业营养师。
著作：《美肌食》、《关键时刻吃出美丽》、《营养师的美丽怀孕＆瘦身日记》、《吃对食物不发胖》、《痛风全饮食调养》、《中西医产妇坐月子百科》。

<<小胖孩儿减重计划>>

书籍目录

Part1 不可忽视儿童肥胖的趋势与危害1．全世界儿童肥胖的趋势不断上演·小心!儿童肥胖是疾病的潜在因子·注意!肥胖与家庭饮食息息相关2．过胖对孩子的心理发展及行为影响·肥胖的成因·热量平衡定律·认识身体内的脂肪细胞·两大脂肪细胞：白色脂肪、褐色脂肪·正视孩子的肥胖问题·肥胖影响人际关系及同伴心理·家长应给予孩子心灵支持与鼓励·以正确的心态面对减重Part2 你真的了解儿童肥胖症吗3．我家宝贝真的肥胖吗·判定肥胖的方法：BMI、腰臀比·算出你的理想体重·了解你身上的体脂肪·减重还需要考虑体脂肪4．肥胖关键点：体质、便秘、熬夜、情绪·肥胖关键1：遗传体质·肥胖关键2：便秘问题·三招轻松解决孩子便秘·肥胖关键3：儿童的情绪及抗压性·肥胖关键4：熬夜影响代谢易肥胖Part3 最成功的儿童减重在这里5．儿童每日热量摄取及饮食建议量6．儿童减重的心理建设·找出减重心态对症下药·吃不胖的原因在这里·常见错误的减重观念·常见错误的减重方法·最有效的6大减重排行榜·门诊减重案例·增加课后活动及规律运动·正确的饮食控制不可少Part4 在减重过程中善用辅助工具7．瘦身成功的主因在于决心·帮助瘦身窈窕的必备工具·善用饮食记录表，减重更有效·减重一定要建立以下观念·最简单的减重法：均衡饮食、规律运动·六大类食物建立你的饮食标准·热量需求，因人而异8．减重运动让你轻松瘦·最重要的暖身运动不可少·基本的体适能测试·最方便有效的5种减重运动9．正确饮食让你维持身材不复胖·用餐、饮食行为必须改变·一定要执行的12个饮食好习惯·成功减重后绝对不要胖回去·绝对不复胖的必胜10招Part5 享瘦身材实战运作篇10．孩子饮食减量的克服与方法·变化烹调方式增加食欲·喝水帮助减重好处多·吃得少不如吃得健康的妙法·孩子最爱的菜单排行榜11．低热量烹调技巧大解析·家长一定要会的烹调技巧·掌握健康原则，警惕外出就餐16大陷阱·便利商店的外出就餐技巧·日本料理的外出就餐技巧·速食店的外出就餐技巧·传统小吃的外出就餐技巧·火锅的外出就餐技巧·高热量及高油脂，你看见了吗·自助餐厅的6种健康吃法12．在家动手烹调低热量食谱20道美味可口低热量食谱鲔鱼生菜沙拉凉拌药剪丝爽口鸡丝拼盘蒜泥裙带菜玉米紫菜蛋卷五谷寿司饭双色虾球酱爆肉丝番茄肉酱吐司什锦乌龙面海陆蔬菜烩饭排骨糙米粥双色意大利面肉酱意大利面番茄蒜味鱼片清蒸鲜鱼奶油菠菜彩色时蔬鲑鱼番茄汤鱿鱼萝卜汤……Part6 儿童减重实战疑难杂症Q&A附录

章节摘录

全程陪孩子参与：家长如果可以尽量抽出时间陪伴孩子运动，让运动过程因为有家长的陪伴而更加有趣，并利用一起运动的时间聊聊孩子每天发生的事，可以借此增进亲子互动，让亲子关系更紧密。
在减重过程中随时激励孩子：所有的正向激励都可以增加孩子的信心，在减重过程中随时告诉孩子“他今天很棒”，因为多做了5分钟的运动、因为今天选择吃卤鸡腿而不是炸鸡腿、因为喝白开水而不是珍珠奶茶；通过几句简单鼓励的话，就能感受到家长的关心与陪伴，让孩子知道自己不寂寞。
但千万不要用责备的方式说：“你今天为什么没有去运动！
”相信我“正向激励效果，远大于负面评价”。
以正确的心态面对减重：成功减重的第一步，是建立孩子健康的减重心理，除了从生理层面探讨孩子肥胖的原因外，也同时帮助孩子建立正确的心态，来面对“减重”这件事。
1.自卑型的孩子：因为遗传性的肥胖体质，让孩子从小就是胖胖圆圆的体型，无论处在哪一个年龄，体型总是比同伴大了一倍，这样的孩子很容易自己演变成自卑的心理，认为自己是天生的肥胖，永远不可能瘦下去，在众人面前总是驼背、没精神地走路，对自己完全没有信心。

<<小胖孩儿减重计划>>

编辑推荐

《小胖孩儿减重计划》：儿童肥胖的危害：儿童肥胖，成年后依然会肥胖。
肥胖不仅潜藏着糖尿病、高血压、高血脂等疾病的健康隐患，还会在儿童心理上造成不良影响。
儿童减重的原理：吃：肥胖是营养不良造成的。
因此通过合理控制饮食热量摄取，改变饮食习惯是关键。
动：经常运动以维持热量消耗，就能达到控制体重进而减轻体重的效果。
儿童减重的特点：不使用非常严格的低热量摄取方式，以免影响儿童肌肉、骨骼及智力的发展。
注重儿童减重的心理建设，循序渐进，帮助孩子建立正确的饮食习惯。
减重过程中，可通过填写饮食记录表等辅助工具来协助减重。
中国台北长庚纪念医院副院长，谢灿堂，中国台北静宜大学食品营养系教，授詹恭巨，中国台北长庚纪念医院小儿科主任，颜大钦，强力推荐。
儿童肥胖，长大后一定肥胖，帮孩子从小建立正确的饮食运动观，提早拯救肥胖对健康的隐患。

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