

<<营养博士教你管好脂肪瘦得久>>

图书基本信息

书名：<<营养博士教你管好脂肪瘦得久>>

13位ISBN编号：9787539935928

10位ISBN编号：7539935928

出版时间：2010-8

出版时间：江苏文艺

作者：谢明哲

页数：168

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>

## <<营养博士教你管好脂肪瘦得久>>

### 内容概要

减肥已成为全世界、全民的共同话题。

但是一般人减肥的动机，多是为了外表的美观而忽略了[肥胖]其实对人体健康有更大的影响。

为了满足大众不想运动、又想快速减重的懒人需求，市面上也出现许多原理不明的减重方法，各个都号称拥有神奇瘦身效果，在此情形下，大众的健康便面临重大的威胁。

《营养博士教你管好脂肪瘦得久》作者谢明哲教授，研究营养学多年，积极倡导健康来减重、减重为健康的概念，并首次针对一般大众读者，以最浅显易懂的说明方式，让读者从基础开始了解肥胖形成的原因，再进入以营养饮食控制脂肪生成，搭配瘦得久的减重运动与生活习惯。

为什么营养博士可以让你健康瘦得久观念导入，减重可以很轻松！

营养博士教你对抗减重的3大障碍，拒绝盲目减肥。

控制饮食，减重可以好享受！

营养博士的7大饮食关键，教你聪明饮食控制体脂肪。

运动辅助，减重可以更健康！

营养博士的12招减重运动，随时都能做、随时都能瘦。

## <<营养博士教你管好脂肪瘦得久>>

### 作者简介

谢明哲，任教于台北医学大学的谢明哲教授，钻研营养学教学与研究多年，教学认真，深受学生爱戴，所研究的专业领域多为抗氧化营养素与慢性病、特殊营养素与脂质代谢、健康食品之功能性评估等相关主题。

教学研究之余亦活跃于食品营养界，对于现代人的肥胖议题有相当深入的研究

## <<营养博士教你管好脂肪瘦得久>>

### 书籍目录

前言 每个人都需要控制体重 为什么要控制体重? 不可不知的肥胖危机? 教你健康减重的肥胖研究学会  
健康是一切的基础Chapter1 体重数字会说话 肥胖, 正残害你的身体 没有天生的胖子 检测你的肥胖指数  
Chapter2 赶走肥胖脂肪一定瘦 你就是这样变胖的! 影响肥胖度的人体名词 营养博士的三养减重法  
燃烧脂一定瘦! 对抗减肥的3大障碍 内脏脂肪的真相 摆脱肥肉的6大概念Chapter3 不复115的7大饮食关键  
算好就吃不胖——热量控制 照顾减重期的健康——均衡营养 有技巧的饮食行为 减重族不可少的  
19种超级营养素 20种天然好食物让你不怕胖 减重代餐健康吃Chapter4 拒当溜溜球, 养成瘦得久的  
减重习惯Chapter5 错误减肥法, 小心愈减愈肥!Chapter6 赶走恼人的局部肥胖附录

## <<营养博士教你管好脂肪瘦得久>>

### 章节摘录

糖尿病、高血压人口用药造成健保财务压力糖尿病与肥胖有密切关系，肥胖者的脂肪细胞比正常人大，使得脂肪细胞上方的胰岛素受体密度变小，对胰岛素的敏感性降低，血糖容易升高，长期下来便会引起糖尿病。

而根据台湾健康局“2006第二型糖尿病照护指引”调查显示，目前台湾20~79岁人口的糖尿病盛行率为58%，年纪愈大盛行率愈高。

台大医院内科部估计目前台湾的糖尿病人口逼近100万人，约占台湾总人口4%。

换言之，一个地方的肥胖者愈多，罹患糖尿病的人口就会愈多，由于糖尿病是慢性病，需要依赖药物长期控制，因而会造成地方健保的财务压力。

肥胖者的血管容易堆积脂肪，而血管又易被脂肪包围，导致血流阻力变大，不仅血管不易畅通，血管壁的弹性也变差，最后便形成高血压，须用药物来控制。

根据台湾健保局的统计，2006年前往医院高血压门诊治疗的患者约有180万人，用掉106亿元的降血压药，昂贵用药处万率超过六成，但血压控制率却只有四成，也就是说用药虽贵，改善成效却不彰，不仅患者本身痛苦，也加重了政府的负担。

.....

## <<营养博士教你管好脂肪瘦得久>>

### 编辑推荐

《营养博士教你管好脂肪瘦得久》：吃对了就会瘦，减肥一次就够。

为什么你可以快速瘦却不能健康瘦得久？推广营养减重多年的谢哲明教授，破解你从不知道的减肥迷思、掌握正确饮食关键，健康减重不是梦。  
拒绝肥胖，控制脂肪的7大饮食关键。

<<营养博士教你管好脂肪瘦得久>>

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>