第一图书网, tushu007.com

<<减肥保健百科>>

图书基本信息

书名：<<减肥保健百科>>

13位ISBN编号：9787563430659

10位ISBN编号：7563430652

出版时间：2011-4

出版时间：延边大学出版社

作者：金英顺　等主编

页数：447

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

<<减肥保健百科>>

内容概要

在21世纪物质文明高速发展的今天，越来越多的人在拥有了财富、地位的同时，却失去了最宝贵的健康。
高血压、糖尿病、冠心病……这些疾病都与肥胖密切相关!肥胖无论是从外形上还是从健康方面都给人们带来了极大困扰。
减肥已经成为非常热门的话题。

试图依靠自身毅力，以不吃饭的方式来甩开多余脂肪，就好像是在水下屏气呼吸，你可以支撑一会儿，但是不论你在精神上做了多么充分的准备，到了某一时刻，你的身体——你的生物本能——都会迫使你浮出水面大口吸气。
科学的减肥方法，是在保证健康的前提下合理减去身体多余重量，塑造完美体型。
有许多人，痛下减肥的决心，花费了很大的心血却收效甚微甚至体重又很快反弹，并且往往破坏了身体的健康。
这是因为减肥不等于蛮干。
健康地减肥才有拥有健康的美。

本书从专业的角度介绍了肥胖的成因，披露肥胖的危害，科学地介绍了减肥保健的基本理论和基本方法，尤其是对饮食减肥、运动减肥和中西医减肥进行了详尽的介绍。
本书避开人云亦云、似是而非、捕风捉影的内容，防止误导；趣味性强，内容生动活泼、通俗易懂，使读者从中受到启迪和收益；实用性强，深入浅出，防治内容易掌握，便于操作。

本书主要内容来源于作者近20多年的科研工作和临床实践，有很强的科学性和实用性。
本书集目前市面上最流行的减肥方法之大成，是广大减肥瘦身人士不可不读的科普读物，可供有减肥和保健需求的人群阅读，使您修饰曼妙的身材，打造健康体魄，塑造健美体形。

本书是超重和爱美一族的好参谋，其中形形色色的减肥方法定能让您找到适合自己的一种，让您摆脱体重的困扰，走出减肥的误区，轻松拥有健康、健美的体形。

第一图书网, tushu007.com

<<减肥保健百科>>

书籍目录

常识篇
第一章　肥胖与肥胖症
体重与肥胖
肥胖的标准
肥胖症
肥胖症的诊断
反　弹
第二章　肥胖症的成因与危害
肥胖的因素
肥胖的危害
食疗篇
第一章　饮食与减肥
饮食减肥原则
肥胖症饮食调控中的误区
减肥方法的误区
第二章　食物与营养素
蛋白质
脂　肪
糖　类
维生素
微量元素
水
膳食纤维
第三章　不同肥胖人群的饮食
儿童肥胖的饮食调控
中老年人肥胖症的饮食调控
女性肥胖症的饮食调控
第四章　肥胖并发症的饮食
肥胖症并发高血脂
肥胖症并发糖尿病
肥胖症并发高血压
肥胖症并发脂肪肝
肥胖症并发痛风
肥胖症并发冠心病
第五章　减肥食物及食谱
常见减肥食物
减肥食谱
减肥茶饮
减肥药酒
运动篇
第一章　运动减肥常识
运动常识
运动与减肥
运动减肥的科学方法
运动减肥的误区

第一图书网, tushu007.com

第二章　健身减肥健美操
原地热身伸展练习
跑跳练习
地面腹背及腿部练习
结束部分与练习
……
医疗篇
附录

章节摘录

版权页：插图：运动不足因素运动不足是导致肥胖的又一大重要因素。
运动不足，不仅减少了能量消耗，也使机体变成了能量易在体内贮藏的代谢状态，基础代谢下降，贮藏能量增加，而且脂肪合成酶的活性也出现亢奋。
运动不足的情况，在现代社会里已成为肥胖产生的重要原因，日益涉及我们的日常生活当中。
如交通手段的完善、家庭劳动的电气化、体力劳动的减少，已经形成了“省力型”社会。
因此，成人膳食近十年来尚未改变，使肥胖者急剧增加，似乎是顺理成章的。
美国《预防医学》杂志曾指出，汽车在成为现代生活中越来越重要的代步工具的同时，也对人们的健康造成了一定的伤害。
书中说到，驾车时间越长，人的腰围就会越粗，可直接导致肥胖。
调查者在对美国佐治亚州亚特兰大的1万多名市民进行为期两年的跟踪调查后发现，驾车时间每增加30分钟，肥胖几率随之增加3%。
经常驾车者与经常步行者相比，肥胖比例要高出7%。
美国被称为“汽车轮子上的国家”，多达91%的被调查者表示，出门时一般不会走路，其中大多数人每天在车里度过的时间超过1小时。
调查负责人弗兰克指出：“驾车越多，人越容易发胖；而走路越多，体重越不容易上升。
”疾病因素由疾病因素而引发的肥胖，属于继发性肥胖。
日常生活中比较常见的肥胖，大多为单纯性肥胖，占肥胖者的绝大多数。
但一些由神经、内分泌或代谢失常而引起的疾病，也可导致肥胖。
间脑性肥胖就是由疾病引起的一种肥胖，如脑炎后及间脑外伤（由于脑损伤）所引起的肥胖都属于这一类。
此类患者常有食欲波动、睡眠节律反常、体温、血压及脉搏易变、普遍性肥胖、性功能减退等症状。
肾上腺皮质增生及腺瘤所导致的肾上腺皮质功能亢进，也会引发肥胖。
尤以面部、颈部、胸部及腹部肥胖为主，面呈圆形之满月状，四肢没有显著变化，而腹部、大腿等地方出现紫纹。
患者还会出现多毛现象，女性会呈男性化，出现闭经或月经紊乱，男性则可导致阳痿。
药物因素由药物因素所致的肥胖，属于药源性肥胖。
如女性服避孕药可使体重增加。
目前临床使用的避孕药物中的主要成分，多为人工合成的雌激素和孕激素。
根据其作用功能的不同，可简单分为抑制排卵型、抗着床型和影响子宫功能型三类。

编辑推荐

《减肥保健百科》：保健百科丛书

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