

<<肥胖症膳食ABC>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症膳食ABC>>

13位ISBN编号：9787802314115

10位ISBN编号：7802314119

出版时间：1970-1

出版时间：中国中医药出版社

作者：徐雯洁

页数：174

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>

<<肥胖症膳食ABC>>

内容概要

为了指导人们科学合理地饮食，有关方面的专家，编撰了这套“健康美食一点通”丛书；针对不同的人群，如高血压、高血脂、肥胖症、痛风症及孕产妇、婴幼儿等，根据他们各自不同的身体状况和对饮食营养的特殊需求，介绍了什么可以吃、什么不可以吃，怎么吃更合理、更营养，怎么吃更有利于身体的复原和疾病的痊愈等内容，从而使我们在日常生活中，做到平衡膳食，吃得卫生，吃得科学，不但从饮食中吃出美味，还要从饮食中吃出健康。

《肥胖症膳食ABC》为其中之一的《肥胖症膳食ABC》分册。

<<肥胖症膳食ABC>>

书籍目录

肥胖症早知道1．肥胖是一种疾病2．中国肥胖人群的分布特征和原因3．数据说话．测测你的肥胖指数4．胖宝宝的苦恼5．花样年华谁阻挡了身轻如燕的梦想6．中耳发福非真福7．千金难买老来瘦8．对号入座，看看你属于哪种肥胖9．肥胖是遗传的吗？
 10．减肥瘦身，拥有健康的生活习惯是关键11．你相信吗？
 胖是“想”出来的12．警惕隐形杀手的强大杀伤力13．肥胖症容易引发的疾病14．五花八门话减肥15．瘦身先瘦口16．越锻炼越胖的困惑17．减肥药是灵丹妙药吗？
 18．手术减肥千万不可草率19．睡的多容易胖还是睡的少容易胖？
 20．中医治疗肥胖症的优势21．中医眼中的肥胖22．肥胖的辨证分型肥胖症的饮食宜忌一、要想瘦而美，管好自己的嘴二、提高认识，走出饮食减肥误区1．仅吃素食能减肥2．减肥时脂肪吃得越少越好3．减肥时应尽量少喝水4．吃水果不会使人发胖5．节食是最有效的减肥方法三、肥胖症患者的饮食原则四、因人而异，不同人群的饮食减肥法宝1．儿童减肥：若想小儿安，三分饥与寒2．青少年减肥：抵制“垃圾食品”的诱惑3．产后妇女减肥：改变1日、观念，重塑窈窕身4．中年人减肥：巧妙地拒绝“觥筹交错”5．老年人减肥：清淡饮食，营养丰富五、减肥时，请和下列食品说再见1．含热量过高的菜肴2．奶制品和甜点3．零食4．不宜空腹吃的水果5．饮料类六、减肥食品推荐1．鱼、肉类2．主食类3．蔬果类4．茶类减肥美食宝典一、学做瘦身料理二、一周快速瘦身食谱周周二周三周四周五周六周日三、四季减肥瘦身食谱1．春季食谱凉菜热菜汤类粥品2．夏季食谱凉菜热菜汤类粥品3．秋季食谱凉菜热菜汤类粥品4．冬季食谱凉菜热菜汤类粥品

<<肥胖症膳食ABC>>

章节摘录

插图：

<<肥胖症膳食ABC>>

编辑推荐

《肥胖症膳食ABC》由中国中医药出版社出版。

<<肥胖症膳食ABC>>

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>