

<<肥胖病人的营养调理>>

图书基本信息

书名：<<肥胖病人的营养调理>>

13位ISBN编号：9787810723961

10位ISBN编号：7810723960

出版时间：2003-1

出版时间：中国协和医科大学出版

作者：陈伟

页数：237

字数：148000

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>

<<肥胖病人的营养调理>>

内容概要

肥胖本身是病。

肥胖还能引发目前被医学专家称为“死亡五重奏”的高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病和脑卒中心。

因此，世界卫生组织已向全世界宣布，“肥胖症已成为影响全球的首要健康问题”。

目前，我国肥胖人口已超过到及7000万，大城市中体重超标者超过四成，特别令人担忧的是，北京的小学生中有近20%的孩子属于肥胖或超重。

凡此种种，都警示我们，预防和治疗肥胖刻不容缓。

这本小册子正是在此背景下产生的。

作者希望通过这本小书，使读者明确肥胖究竟是怎么回事，明确肥胖究竟是如何产生、如何发展、如何危害人体健康的；明确肥胖究竟如何才能有效预防、如何科学治疗的。

减肥不是件容易的事，但却是每个肥胖患者必须做且必需做好的事。

既然如此，就让我们现在开始行动吧！

“科学减肥加贵在坚持”就等于成功。

<<肥胖病人的营养调理>>

书籍目录

认识自己的身体组成 将人体拆成原子和分子 人体内的脂肪在哪里 没有脂肪，就没有生命——了解脂肪的攻效 三大产能营养素 人体的动力——能量 能量的单位——千卡，焦耳 能量的用途 能量的合适比例 怕燃烧的蛋白质 认识脂肪 看得见与看不见的脂肪 胆固醇的功与过 维生素——量小功效大 膳食纤维——人体的第七类营养素 营养治疗——从控制体重开始 算算自己的理想体重 儿童标准体重公式 理想体重与理想范围 判断肥胖的标准是什么 认识肥胖 什么叫肥胖 肥胖有哪些类型 什么是单纯性肥胖 什么是继发性肥胖 找出继发性肥胖的主要病因 肥胖，让人们远离健康 肥胖，让大脑变得如此脆弱 小胖墩=高脂肪+低智商吗？

肥胖与高血压——一对儿亲兄弟 肥胖——高脂血症——心脏病 坏的和好的脂蛋白 肥胖，让心脏如此沉重 气喘吁吁的胖人们 大胃与肥胖 肥胖者的肝脏——脂肪堆积库 肥胖症与胆石症 肥胖者——动荡的血液系统 肥胖的病因 肥胖的预防 肥胖的饮食治疗 远离误区为减肥者支几招儿 合并其他疾病者如何减肥 特殊群体的减肥策略 几个热点问题 减肥的运动治疗 肥胖的心理治疗 附录

<<肥胖病人的营养调理>>

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>