

<<肥胖>>

图书基本信息

书名：<<肥胖>>

13位ISBN编号：9787122041128

10位ISBN编号：7122041123

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：冯翔

页数：263

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>

## &lt;&lt;肥胖&gt;&gt;

## 前言

俗话说“民以食为天”。

随着我国国民经济的发展，人民生活水平不断提高，食物供应越来越丰富，可供选择的范围也越来越大，但是怎样吃得更合理，怎样通过合理饮食来防病治病、延年益寿，却包含着很多学问。

被马克思称为现代实验科学真正始祖的培根在《论健康》一书中曾经说过：“人怎样才能长寿，并非完全取决于医学，人对生理卫生知识的了解，也是最好的‘保健药品’。

”基于人体生理的合理营养不但对于维持身体健康是必需的，而且在面临疾病时，合理的饮食也有助于减缓疾病的发生和发展、减少并发症、减少用药、缩短病程、降低医疗费用。

因此，饮食的科学化已成为人类现代生活的重要内容。

从营养保健的角度向人民群众宣传普及科学养生和防病知识，既体现了现代医学宗旨由单纯“救死扶伤、治病救人”到“延长寿命、提高生命质量和健康促进”的发展，同时也是每一个营养医学工作者义不容辞的责任。

目前肥胖、心血管病、肿瘤、糖尿病、高血压、骨质疏松症等疾病的发病率在我国不断上升，而这些疾病与饮食营养的关系又极为密切。

但是由于每一个奋战在医疗第一线的医生都非常忙碌，一天要接诊众多患者，不可能在有限的就诊时间内就合理饮食与养生保健的相关问题给我们做很详细的解答，更不可能详细地告诉我们什么病需要吃什么、什么食物对某种疾病来说是禁忌的、怎么搭配饮食更有利于健康。

所以，对于广大读者尤其是慢性病患者来说，需要掌握一些疾病治疗和饮食保健知识，这样才能有效地促进健康、延长寿命、提高生活质量。

本丛书编写出版的意义正是在于告诉读者如何通过合理的饮食和生活方式来预防和辅助治疗这些疾病。

丛书的编写者都是受过正规教育的具有博士或硕士学位的营养专业人员，他们将日常生活中人们提出的各种咨询问题编写到书中，并给出了具体的饮食及保健建议，深入浅出、切合实际、通俗易懂、便于操作，希望广大读者能从中受益。

## <<肥胖>>

### 内容概要

本书作者为从业多年的营养保健专家，针对广大肥胖朋友所关注的问题，对肥胖的发生、发展及防治等方面进行了深入浅出的介绍，希望能够纠正某些对肥胖的错误认识，纠正不合理的减肥误区。本书根据最新《中国居民膳食指南》，详细介绍了各种不同类型的肥胖症及其并发症的饮食疗法，并且介绍了一些参考食谱，以及肥胖朋友们如何保证健康生活的一些知识，使肥胖朋友享受到营养保健师的贴身服务。

本书对于病患家属也提供了有益的指导建议，同时本书也适合营养保健师参考阅读。

## &lt;&lt;肥胖&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概论 一、何谓肥胖 1. 肥胖的流行 2. 什么是肥胖 3. 如何计算标准体重 二、如何判断是否肥胖 1. 判断肥胖程度——BMI 2. 腰围值 3. 儿童、青少年超重、肥胖筛查 三、肥胖的病因 1. 遗传因素 2. 神经内分泌因素 3. 膳食不平衡 4. 缺乏运动、生活不规律 5. 其他原因 四、肥胖的分类 1. 中心性肥胖与周围性肥胖 2. 原发性肥胖与继发性肥胖 第二章 肥胖与饮食 一、肥胖与饮食的关系 1. 妊娠期营养因素 2. 人工喂养及其辅食添加 3. 摄食量 4. 进食习惯 5. 膳食结构 二、平衡膳食 1. 膳食模式 2. 中国居民平衡膳食指南 3. 中国居民平衡膳食宝塔 三、肥胖症饮食治疗 1. 肥胖症饮食治疗概述 2. 儿童、青少年肥胖与饮食治疗原则 3. 孕母、乳母肥胖与饮食治疗原则 4. 中老年肥胖与饮食治疗原则 第三章 与肥胖相关的营养素及食物 一、与肥胖相关的营养素及食物成分概述 1. 膳食纤维 2. 蛋白质 3. 维生素 4. 脂肪 5. 植物化学物 二、常见蔬菜的成分和功效 1. 莴苣 2. 番茄 3. 冬瓜 4. 芹菜 5. 豇豆 6. 苜蓿 7. 苦瓜 三、常见水果的成分和功效 1. 苹果 2. 枣 3. 葡萄 4. 香蕉 四、常见碳水化合物类食物的成分和功效 1. 小麦面粉 2. 稻米 3. 粗粮 五、常见禽类食物的成分和功效 1. 鸡 2. 鸭 3. 鹅 第四章 肥胖防治参考食谱 一、营养配餐和食谱编制 1. 营养配餐的概念 2. 营养食谱的编制原则 二、预防肥胖症参考食谱 1. 预防肥胖的注意事项 2. 参考食谱 三、轻度肥胖症参考食谱 1. 轻度肥胖症患者饮食原则 2. 参考食谱 四、重度肥胖症参考食谱 1. 重度肥胖症患者饮食原则 2. 参考食谱 五、老年肥胖症参考食谱 1. 老年肥胖者饮食原则 2. 参考食谱 六、青少年肥胖症参考食谱 1. 肥胖青少年饮食原则 2. 参考食谱 七、妊娠肥胖症参考食谱 1. 妊娠肥胖症患者饮食原则 2. 参考食谱 第五章 肥胖并发症及饮食治疗 一、肥胖的并发症 1. 糖尿病 2. 高血压 3. 血脂异常 4. 冠心病 5. 脂肪肝 6. 脑卒中 7. 痛风 8. 白内障 9. 其他 二、肥胖并发症的食疗建议 1. 肥胖合并糖尿病 2. 肥胖合并高血压 3. 肥胖合并血脂异常 4. 肥胖合并冠心病 5. 肥胖合并脂肪肝 6. 肥胖合并脑卒中 7. 肥胖合并痛风 第六章 肥胖朋友的健康生活 一、儿童、青少年期肥胖 1. 儿童青少年肥胖的病因 2. 肥胖对儿童青少年的影响 3. 儿童青少年肥胖的预防和治疗 4. 儿童、青少年肥胖的健康教育 二、妊娠期肥胖 三、肥胖朋友日常生活指南 1. 饮食 2. 运动 3. 着装 4. 睡姿 5. 心理问题 8. 健康检查 7. 其他方面 四、肥胖患者如何自我监测 五、家有肥胖患者该如何进行护理 1. 肥胖患者禁用或限用的食品 2. 肥胖患者适宜食用的食品 3. 协助养成良好习惯 4. 心理护理 5. 监督体育运动 8. 加强护理肥胖并发症 六、肥胖患者与烟酒 1. 吸烟与肥胖 2. 饮酒与肥胖 七、肥胖患者需保持心理健康 八、肥胖患者外出注意事项 1. 肥胖合并糖尿病患者 2. 肥胖合并高血压患者 3. 肥胖合并冠心病患者 4. 肥胖合并脑卒中患者 5. 肥胖合并痛风患者

## &lt;&lt;肥胖&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 概论 一、何谓肥胖 1. 肥胖的流行 早在1948年,世界卫生组织(WHO)已将肥胖症列入疾病分类名单。

在一些发达国家和地区的人群中,超重和肥胖症的患病情况已达到流行的程度。

据估计,2006年多达64%的美国人存在超重或肥胖的问题,我国的肥胖症患病率近年来也呈上升趋势。

值得注意的是,近年来儿童肥胖症的发病率在全球范围内呈明显上升趋势,儿童肥胖已经成为重要的公共卫生问题。

2000年全国体质健康调查资料分析显示,7~22岁学生中,城市男生、乡村男生、城市女生及乡村女生的肥胖检出率分别为4.37%、1.46%、2.32%和0.92%,超重检出率分别达10.38%、4.34%、5.94%和3.67%,比1985年成倍上升。

另外,由于油炸食品和速食快餐的涌现,越来越多的儿童在未进入小学时就出现了肥胖的问题。

2004年公布的营养调查结果显示,我国成人超重率为22.8%,肥胖率为7.1%,估计人数分别为2.0亿和6000多万。

大城市中,每100个成人即有30个人超重,12个人肥胖;每100个儿童即有8人肥胖。

与1992年全国营养调查资料相比,成人超重率上升39%,肥胖率上升97%,预计今后肥胖患病率仍然会有较大幅度增长。

中国儿童、青少年总体上处于肥胖流行早期,但增势迅猛,当前正是预防儿童肥胖的紧要关头。

肥胖在全球流行格局的形成。

## <<肥胖>>

### 编辑推荐

《肥胖》内容深入浅出、切合实际、通俗易懂、便于操作，希望广大读者能从中受益。

——钟南山（中华医学会会长中国工程院院士） 从业多年的营养保健专家针对肥胖患者的贴身指导；根据最新《中国居民膳食指南》对不同类型肥胖及其并发症制定营养保健计划；使您通过合理饮食及健康生活习惯科学防治肥胖。

超重和肥胖症是心血管病、糖尿病和其它一些慢性疾病的重要危险因素，还会引发一系列社会和心理问题。

引发肥胖发生最主要的原因是营养不均衡，平衡膳食是预防肥胖症的关键。

<<肥胖>>

#### 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>