

<<防治肥胖症的饮食保健>>

图书基本信息

书名：<<防治肥胖症的饮食保健>>

13位ISBN编号：9787503835223

10位ISBN编号：7503835222

出版时间：2003-9-1

出版时间：中国林业出版社

作者：刘慧,王嘉华

页数：90

字数：89000

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>

## <<防治肥胖症的饮食保健>>

### 内容概要

肥胖是一种既在发达国家流行又在发展中国家流行，既影响儿童又影响成人的疾病。具体以我国人民而言，近几十年来人们的饮食模式发生了明显变化，尤其是城市人，动物性食物的摄入量显著增加，摄入能量增加，而劳动强度和业余体力运动却减少了，这就为肥胖的发生奠定了基础。

控制饮食以达到消除肥胖的目的是肥胖症的最基本疗法，本书正是以此为着眼点，教授肥胖者如何合理控制饮食，在日常保健中应注意哪些问题，还介绍足以加深对肥胖症认识的知识，并简明、具体地介绍了若干营养学常识。

本书的适用对象广泛，包括中年后发福的广大人群、青少的及儿童肥胖者，还有哪些为保持身材与发胖趋势做抗争而控制饮食的人。

## <<防治肥胖症的饮食保健>>

### 书籍目录

前言肥胖医学 一、什么是肥胖症 二、为什么会长胖 三、哪些人容易发胖 四、肥胖症的危害 五、肥胖症的治疗肥胖者的饮食的则 一、饮食疗法的基本原则 二、患有并发症肥胖者的饮食减肥者的低热量饮食 一、一日8000千焦热量的食谱 二、一日6500千焦热量的食谱 三、一日5000千焦热量的食谱 四、一日3500千焦热量的食谱分类精选食谱 一、米面类 二、蔬菜类 三、水果餐 四、肉蛋豆类 五、水产类生活指导及中医保健 一、肥胖者的养生保健 二、行为疗法 三、对肥胖有治疗作用的中成药 四、药茶、粥与食疗减肥问答 单靠加强体育活动减肥好不好？  
不同程度的肥胖者对多食的控制是否也应不同？  
“主食吃多了会长胖”，对么？  
是不是一产生食欲就是身体需要进食了？  
蒸汽浴真能帮助减肥么？  
怎样预防肥胖？  
为什么我吃得并不多，却还是胖？  
为什么会出现饥饿性酮症酸中毒？  
如何避免？  
只吃单一的食物可以减肥吗？  
小孩子胖一点儿是不是没关系？  
如何对抗空腹感？

<<防治肥胖症的饮食保健>>

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>