

<<肥胖症的饮食调养>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症的饮食调养>>

13位ISBN编号：9787537723190

10位ISBN编号：7537723192

出版时间：2004-1

出版时间：山西科学技术

作者：陈惠中

页数：130

字数：88800

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>

<<肥胖症的饮食调养>>

内容概要

本书共分三部分叙述，包括与肥胖症有关的一般医学知识、肥胖症的饮食宜忌及注意事项、肥胖症的饮食调养，其中以二、三部分为重点，本书所介绍的饮食调养方法，具有取材方便、简单易行、安全无毒、经济实用的特点，如能根据病情，坚持使用书合适的方法，必然会收到良好的防治肥胖症的效果。

本书写法深入浅出、通俗易懂、实用性强。

本书既适用于广大肥胖症者及其家属阅读，也对基层医护人员有一定的参考价值。

肥胖症是指热量入超造成体内脂肪组织增多，使体重超过标准体重20%以上者，30岁以上体脂在体内所占比重增加，男性可超过体重的25%，女性可超过30%。

肥胖症依原因不同可分为单纯性肥胖和继发性肥胖，前者多系膳食热能过多所致，后者可由下丘脑及内分泌等疾病所致。

轻度肥胖者常无症状，中、重度肥胖者可有活动后气促、心慌、食欲亢进、行动困难等症，常伴发高血脂症、动脉粥样硬化及冠心病、糖尿病、胆结石等病症，是威胁老年人健康长寿的多发病及常见病。

肥胖症最重要的防治措施，一是坚持体育锻炼，增加热能消耗；二是饮食控制，在保证机体蛋白质及各种营养素基本需要的基础上，使热能摄入与消耗之间产生负平衡，使体重逐渐下降，最终达到标准体重。

<<肥胖症的饮食调养>>

书籍目录

一、与肥胖症有关的一般医学知识 1.体重与标准体重 2.人体肥胖的物质基础 3.人体容易发胖的四个时期 4.肥胖者体重的变化可分为三个阶段 5.肥胖是一种疾病 6.肥胖症的概念及分类 7.单纯性肥胖症的概念及分型 8.肥胖症的中医概念及分型 9.肥胖症的发病率和死亡率在不断地增加 10.肥胖症的发病原因 11.儿童肥胖症的原因及危害特点 12.妊娠期吸烟容易生肥胖儿 13.儿童不同程度肥胖是不健康的标志 14.肥胖症的临床表现及并发症 15.肥胖症易并发糖尿病 16.肥胖症易并发的心血管疾病 17.为什么肥胖使高血压顽固而难治 18.肥胖症易并发的呼吸系统疾病 19.肥胖症易并发的肝胆疾病 20.女性肥胖症易并发的妇产科疾病 21.肥胖症易并发的癌症 22.肥胖会影响男孩生殖系统的发育 23.肥胖程序的标准体重判定法 24.儿童肥胖的判定标准 25.肥胖程序的体重指数判定法 26.肥胖程度的腰围与臀围比例判定法 27.腹部肥胖比臀部肥胖危险性更大 28.肥胖程度按体脂占体重的百分率判定法 29.肥胖程度的皮褶厚度测量判定法 30.肥胖程度的实验室检查判定法 31.肥胖应重在预防 32.群体预防肥胖的三种原则性措施 33.预防儿童肥胖应从围生期开始抓起 34.预防婴幼儿时期肥胖的措施 35.预防学龄期儿童肥胖的原则性措施 36.减肥的目标和原则以及要克服的误区 37.减肥治疗中应注意的问题 38.减肥方法 39.减肥西药治疗的适应症 40.减肥西药的种类 41.肥胖妇女可调经减肥 42.减肥手术治疗的适应症及方法 43.减肥行为疗法的适应症及方法 44.肥胖儿童行为矫正治疗的内容 45.肥胖儿童的心理治疗 46.运动对减肥有益 47.减肥的运动项目种类 48.不同肥胖类型应选择不同的运动减肥项目 49.肥胖儿童运动治疗的原则及要求内容 50.运动减肥中的注意事项二、肥胖症的饮食宜忌和注意事项三、肥胖症的饮食调养四、减肥药食兼用品的饮食调养五、减肥食品的饮食调养

<<肥胖症的饮食调养>>

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>