

<<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>