<<富贵病营养总体解决方案>>

图书基本信息

书名：<<富贵病营养总体解决方案>>

13位ISBN编号：9787811367379

10位ISBN编号：7811367378

出版时间：2012-9

出版时间：中国协和医科大学出版社

作者：于康 编

页数：257

字数：280000

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>

<<富贵病营养总体解决方案>>

内容概要

杨玉环、赵飞燕都是古代著名的美女，“环肥燕瘦”更是路人皆知的常识。

杨贵妃的富贵丰腴自不必多说，赵飞燕的纤细有诗为证：汉宫曲(唐)徐凝 水色箫前流玉霜，赵家飞燕侍昭阳。

掌中舞罢箫声绝，三十六宫秋夜长。

能在掌中跳舞。

天哪！

那不是拥有比魔鬼还要魔鬼的身材吗！

！

！

李翰林啊！

李翰林，你把杨玉环比作赵飞燕，让我们那位把熊猫比作金丝猴的朋友情何以堪？

一段小笑话，闲言小叙罢，书归正传。

我们大多数读者，身材既不是杨玉环

的肥肥，也不是赵飞燕的细细。

那么到底什么样才算肥胖，肥胖又该如何进行营

养调理呢？

翻开《富贵病营养总体解决方案——于康谈肥胖与糖尿病》一书，请听于康主任的科学论述。

《富贵病营养总体解决方案——于康谈肥胖与糖尿病》由中国协和医科大学出版社出版发行。

<<富贵病营养总体解决方案>>

作者简介

于康，北京协和医院临床营养科，主任医师、教授 北京电视台《养生堂》《身边》栏目 中央电视台《健康之路》栏目 河北电视台《读书》栏目特约专家 《中华临床营养杂志》副主编 卫生部营养标准委员会委员 中华预防医学会肠外肠内营养学分会委员 中华预防医学会健康评估与控制专业委员会委员 中国医师协会健康管理及健康保险专业委员会常务委员 多年来从事临床营养支持、治疗与学术研究工作，擅长营养风险筛查、营养评定以及糖尿病、肾脏病、痛风症，外科手术，妊娠糖尿病等各类疾病的营养治疗和肠内营养支持 先后获得日本外科代谢和营养学会青年研究奖、中国营养学会肠外及肠内营养研究成果奖、北京协和医院优秀论文奖、中国协和医科大学优秀教师奖、中国疾病预防控制中心全民健身活动优秀工作者奖、北京市东城区健康促进工作者奖等。

<<富贵病营养总体解决方案>>

书籍目录

肥胖篇

认识肥胖

肥胖, 让人们远离健康

肥胖的病因

肥胖的临床表现与诊断

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

糖尿病篇

糖尿病的基础科学知识

糖尿病防治的基本原则

糖尿病的营养原则

糖尿病的饮食制备

糖尿病的一系列食谱

糖尿病菜肴制备

答疑时节

走出误区

低血糖反应的营养治疗

糖尿病并发症的营养治疗

妊娠糖尿病的营养

儿童糖尿病的营养

营养与运动

附录

附录1 中国居民膳食能量推荐摄入量

附录2 中国居民膳食蛋白质适宜摄入量

附录3 中国居民膳食脂肪适宜摄入量

附录4 中国居民膳食钙适宜摄入量

附录5 中国居民膳食磷适宜摄入量

附录6 中国居民膳食钾适宜摄入量

附录7 中国居民膳食钠适宜摄入量

<<富贵病营养总体解决方案>>

章节摘录

版权页：有些肥胖者与饮食习惯有着密切的关系，如儿童肥胖者，往往都是独生子女。许多家庭特别是生活条件较优越的家庭，孩子从哺乳期就营养过度，并错误地认为婴儿喂的越胖越好。

养成不良生活习惯，如一天零食不断，糖果、甜食、甜饮料太多，再加上不必要的营养品，并缺乏必要的体育锻炼等，这些都是儿童期肥胖发生的重要因素。

此外，还有些家庭喜好肥甘厚味，这是造成全家发胖的根子。

例如，有的家庭有吃“油”的习惯，偏好用油炸食品，像油炸糕、油条、油饼、炸薯条、炸鸡腿等；还有的家庭做什么食物都放糖，如糖醋鱼、糖醋白菜、糖粥、糖浆等。

这些食品在改善生活时可以偶尔吃一次，但是一旦形成一种生活习惯，天长日久，肥胖就跟踪而至。

有的人三餐食量并不多，但是有吃零食和甜食的习惯，一天的总能量已经超标了，还自觉吃得不多。这也是不知不觉中肥胖起来的主要原因之一。

还有些人养成每天晚上饮酒的习惯，由于酒精本身含有极高的能量，而且饮酒时往往还要配些下酒的菜，酒足饭饱睡大觉，能量消耗少也是发胖的重要因素。

如果能量摄取多，再加上活动少，就更容易变胖，如出门坐汽车，家庭使用各种节省体力消耗的现代化电器，晚上饭后看电视或看报纸小说等等。

“舒舒服服”、“懒懒散散”的生活习惯，都可称为肥胖的“温床”。

“高能量”并非导致肥胖的惟一原因 高能量食物当然会带来肥胖。

但现代科学研究发现，饮食高能量并非导致肥胖的惟一原因，有的人在没有大量摄入高能量食物的情况下，就发生了肥胖。

例如，有人发现，维生素B1、B6及烟酸能使体内脂肪组织转化成能量而消耗掉，当日常饮食中缺乏这些维生素时，可能会导致体内脂肪转化为能量的过程受阻，从而也会使体内脂肪组织积蓄，而形成身体肥胖。

这种人甚至当身体处于营养不良状态时并不表现为消瘦，而是表现为肥胖。

美国肥胖专家也发现，体内水分不足，也会使脂肪组织无法充分代谢，导致体内脂肪的堆积；同时这种人的身体能像海绵一样吸住水分，体内水分潴留，也使体重增长。

高能量食物的摄入量对肥胖与否影响甚大。

单纯高能量的食物，例如油脂、硬果类食物等，如果摄入量较小，则不会对体重产生很大影响。

反之，如果摄入大量糖类食品，虽然糖类本身产能量不如脂肪高，但由于食入量大大超过身体所需要的能量，也会在体内转化成脂肪储存起来，尤其是糖类中的蔗糖、葡萄糖、果糖等在体内可以直接转化为内源性甘油三酯，导致脂质异常症及肥胖。

<<富贵病营养总体解决方案>>

编辑推荐

《"富贵病"营养总体解决方案:于康谈肥胖与糖尿病》所传播的均是目前被医学界和营养学界所公认的、科学的信息和知识,覆盖了广大读者所关心的主要营养领域。特别要提及的是,其中还包含着北京协和医院营养医师们多年临床实践的经验和体会,我们愿借《"富贵病"营养总体解决方案:于康谈肥胖与糖尿病》将这些经验和体会与广大读者分享。

<<富贵病营养总体解决方案>>

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>