

<<瘦身>>

图书基本信息

书名：<<瘦身>>

13位ISBN编号：9787511705549

10位ISBN编号：7511705545

出版时间：2012-8

出版时间：赵熙和 中央编译出版社 (2012-08出版)

作者：赵熙和

页数：167

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;瘦身&gt;&gt;

## 前言

瘦身减肥确实是一个非常重要的话题。

2005年9月,世界卫生组织(WHO)在日内瓦发出警告,全球现在有10亿人身体过重和肥胖,如果不加控制,到2015年将有15亿人肥胖。

过去,肥胖主要发生在发达国家,而现在,发展中国家肥胖的人数也在快速增长。

我国人民肥胖率一向很低,而近十余年来却呈迅猛上升趋势。

2002年中国居民营养与健康状况的全国性调查表明,全国体重超重的人达到2亿,肥胖人数达到7000万人。

肥胖的患病率比1992年上升了80.6%。

目前,相当一部分超重和肥胖者有迫切的减肥要求。

但由于缺少正确的科学知识,又急于求成,往往盲目地相信市场上一些减肥产品的虚假宣传,结果不仅达不到预期的效果,反而损害了健康。

据报道,市场上部分减肥产品是消费者投诉最多的商品之一。

超重和肥胖归根结底是由于能量“摄入”大于能量“消耗”导致能量不平衡的结果。

不论从预防还是从治疗的角度出发,都要求合理控制饮食,进行适当身体活动,持之以恒才能奏效。

本书正是从合理控制饮食出发,着重阐述了以下几个方面:首先,要判断一个人的体重和体脂肪量是否在正常范围。

卫生部疾病控制司于2006年在《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》中早已颁布了用体重指数(BMI)和腰围作为衡量超重和肥胖的评价指标。

并根据我国大规模人群的调查结果中上述两种指标与相关疾病危险的关系,提出了体重过低、体重正常、超重和肥胖的界限值。

但是有相当一部分居民至今尚不了解BMI的概念。

有一些医务工作者只知道WHO根据BMI对超重和肥胖的划分,而并不知晓我国自己的界定值。

本书在第一章中针对“指南”中的上述内容,又加以阐述。

有些人认为肥胖是遗传因素决定的,后天的控制不会起任何作用,只有听之任之。

在第二章用生动的例子说明遗传与环境因素在决定人体胖瘦中的相互作用,以及环境因素可以控制遗传因素的表达,帮助读者走出认识上的误区,从而树立信心,相信通过努力,肥胖是可防可控的。

减肥膳食中三大营养素供给能量的比例是专业人员长期争论的话题。

我国的权威机构大多对西方流行的“低碳水化合物减肥膳食”持否定态度,但对其为何能受到许多人的追捧,且能广泛流行的根源却未见有深入的探讨。

第六章用一定的篇幅,将传统的限制能量的减重膳食和低碳水化合物减重膳食的理论根据、实际效果以及对健康的长期影响进行了对比,以便读者在深入了解的基础上,做出正确的选择。

为了帮助读者更好地安排减肥膳食中食物的摄入量,第五章提供了“仿真”食物图谱,便于读者直观的估计食物重量。

在第七章中提供了两种水平的低能量食谱模式,各种食物的搭配和用量符合平衡膳食的要求,可供读者参考。

本书的主要读者对象是超重群体和社区医务工作者及相关领域的临床医生。

超重和肥胖症患者向医务工作者进行咨询时,此书可作为专业人士参考,因此附有参考文献,供专业读者进一步查阅。

同时,在内容撰写上深入浅出、通俗易懂,使一般读者也能正确地掌握减肥瘦身的基本原理和方法。

科学的发展日新月异,某个阶段的认识会被其后的研究结果所修正。

本书力求将最新的科研成果以及最近发生在我们身边的有关事例,告诉读者,争取做到科学性、可读性和实用性并重。

尚有许多不足之处,希望读者能提出宝贵的意见和建议。

## <<瘦身>>

### 内容概要

有些人认为肥胖是遗传因素决定的，后天的控制不会起任何作用，只有听之任之。

《瘦身：营养专家带你走出减肥误区》第二章用生动的例子说明遗传与环境因素在决定人体胖瘦中的相互作用，以及环境因素可以控制遗传因素的表达。

超重和肥胖者一定要树立信心，通过努力，肥胖是一定可防可控的。

减肥膳食中三大营养素供给能量的比例是专业人员长期争论的话题。

我国的权威机构大多对西方流行的“低碳水化合物减肥膳食”持否定态度。

但对其为何能受到许多人的追捧且能广泛流行的根源却未见有深入的探讨。

《瘦身：营养专家带你走出减肥误区》第六章用了一定的篇幅将传统的限制能量的减肥膳食和低碳水化合物减肥膳食的理论根据、实际效果以及对健康的长期影响进行了对比，以便读者在深入了解的基础上，做出正确的选择。

为了帮助读者更好地安排减肥膳食，《瘦身：营养专家带你走出减肥误区》附录部分提供了“仿真”食物图谱，便于读者直观地估计食物摄入量。

在《瘦身：营养专家带你走出减肥误区》第七章中提供了两种水平的低能量食谱模式，各种食物的搭配和用量符合平衡膳食的要求，可供读者参考。

## <<瘦身>>

### 作者简介

赵熙和，中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员。

曾任中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所老年营养研究室主任，北京生理学会副理事长，中国营养学会常务理事，国际营养联合会老年营养委员会委员，以及《营养学报》、《生理科学进展》杂志、《中国骨质疏松》杂志等常务编委及编委。

主要从事过老年营养、蛋白质及氨基酸营养，营养与骨骼健康，膳食营养与肥胖等领域的研究。

作为这些科研项目的主要完成者，曾获卫生部科技进步奖和国家科技进步奖等奖项，也曾获中国营养学会优秀科普作品奖。

参与编写了《中国营养科学全书》《食物成分表》《现代临床营养学》《中国居民膳食营养素参考摄入量》等书籍。

## &lt;&lt;瘦身&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 第一章 理想体重和体型 一、什么是理想体重 二、都是体脂肪过多惹的祸 三、体脂肪的测量及超重和肥胖的界定 第二章 影响肥胖的因素 一、遗传因素 二、环境因素 三、遗传因素与环境因素的相互作用 第三章 营养学基础知识 一、能量 二、碳水化合物 三、蛋白质 四、脂类 五、维生素 六、常量元素和微量元素 七、膳食纤维 第四章 合理营养平衡膳食 一、平衡膳食的基本要求 二、中国居民膳食指南 三、对“指南”中几个问题的解读 第五章 食物的能量值及营养素含量 一、食物的能量值及三大营养素含量 二、食物的微量营养素含量 三、食物图谱 第六章 瘦身饮食 一、减重膳食的能量水平及减重速度 二、减重膳食中三种宏量营养素的供能比例 三、几点结论性意见 第七章 减肥食谱 一、低能量减重食谱第 组(7天) 二、低能量减重食谱第 组(7天) 第八章 运动减肥 一、身体活动在瘦身减肥中的作用 二、哪种类型的身体活动最具有瘦身减肥作用 三、活动量和活动效果 四、减重效果的维持 附录 一、世界卫生组织(WHO)对成人体重指数(BMI)的分类 二、BMI图 三、腰围的测量方法 四、脂肪酸的结构与命名 五、食物图谱 致谢

## 章节摘录

版权页：插图：食物中的脂类包括脂肪和类脂两部分。

脂肪：动物来源的脂肪，像牛油、羊油、猪油等；植物来源的脂肪，如花生油、豆油、玉米油、菜籽油、橄榄油等。

脂肪是由一分子甘油和三分子脂肪酸组成，所以脂肪也叫甘油三酯。

类脂：包括磷脂、糖脂、固醇（人们关注的胆固醇就是固醇中的一种）。

（一）脂肪酸的分类及其对人体心血管系统健康的影响 构成脂肪的脂肪酸按它的分子结构不同被分成许多类，读者很难记住这些名称，但是膳食脂肪酸由于结构不同，它们在人体中的作用也就有差别。

近年来，关于膳食中脂肪酸与人体健康关系的研究，又取得许多新进展，因此，我们需要耐心地熟悉这些脂肪酸。

1.饱和脂肪酸 是指脂肪酸分子的碳链上没有双键的脂肪酸。

动物脂肪，如猪油、牛油，以及热带植物油，如棕榈油和椰子油中含饱和脂肪酸较高。

饱和脂肪酸有使血液中总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇）升高的作用，所以不宜多吃。

饱和脂肪酸含量高的食物还有肥肉、鸡皮、鸭皮等。

## <<瘦身>>

### 编辑推荐

为了帮助读者更好地安排减肥膳食，《瘦身:营养专家带你走出减肥误区》附录部分提供了“仿真”食物图谱，便于读者直观地估计食物摄入量。

在《瘦身:营养专家带你走出减肥误区》第七章中提供了两种水平的低能量食谱模式，各种食物的搭配和用量符合平衡膳食的要求，可供读者参考。

<<瘦身>>

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>