

# 《内脏减脂书》

## 图书基本信息

书名：《内脏减脂书》

13位ISBN编号：9787544245074

10位ISBN编号：7544245071

出版时间：2009-6

出版社：南海出版社

作者：工藤一彦

页数：199

译者：李巧丽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《内脏减脂书》

## 内容概要

《内脏减脂书》：内脏脂肪是引发高血脂、高血压、脂肪肝的罪魁祸首  
高血脂、高血压、脂肪肝，快看《内脏减脂书》  
快速减去内脏脂肪，一身轻松！

内脏脂肪是分布在肝、胰、胃、肠道等内脏周围的脂肪，内脏脂肪过多时，会导致血液中的胆固醇或甘油三酯增加，引发高血脂、高血压、脂肪肝等疾病。所以减肥不只是一要减轻体重，最关键的是减去内脏脂肪。本书作者工藤一彦博士是日本营养学领域享有盛名的专家，同时也是日本女子营养大学的教授，对内脏脂肪型肥胖有深入的研究。本书阐述了消除内脏脂肪的重要性，并介绍了有助于内脏减脂的饮食习惯、有氧运动，以及良好的生活习惯。《内脏减脂书》不仅带你了解内脏脂肪，更是一本超级实用的内脏减脂指南。

# 《内脏减脂书》

## 作者简介

工藤一彦，医学博士，日本营养学领域享有盛名的专家、日本防卫医科大学讲师、女子营养大学教授、庆友生活方式病研究所所长、日本心血管协会评议委员。已经出版的著作有《低糖饮食》《最新临床生理机能检查学》《水与健康》等。

# 《内脏减脂书》

## 书籍目录

Part one 算一算你胖不胖Part two 你是哪种肥胖类型Part three 内脏脂肪与代谢综合征Part four 可怕的内脏脂肪Part five 吃对了，就能消除内脏脂肪Part six 动一动，燃烧内脏脂肪Part seven 减肥，从点滴做起

# 《内脏减脂书》

## 章节摘录

1正文 内脏脂肪是引发高血脂、高血压、脂肪肝的罪魁祸首。内脏脂肪主要分布于肝、胰、胃、肠道等器官的内部和周围，内脏脂肪过多时，就会进入血液，导致血液中胆固醇或甘油三酯增加，引发高血脂、高血压。肝脏长期被内脏脂肪包围，就会导致肝脏脂肪含量过高，形成脂肪肝。

# 《内脏减脂书》

## 编辑推荐

高血脂、高血压、脂肪肝，已经成为现代人的常见疾病，而且发病年龄有越来越年轻化的倾向。据权威机构的统计，全国约有9000万人患有高血脂，2008年我国城市人口中高血压的发病率高达19.3%，脂肪肝发病率更是超过了20%。 内脏脂肪是引发高血脂、高血压、脂肪肝的罪魁祸首。内脏脂肪主要分布于肝、胰、胃、肠道等器官的内部和周围，内脏脂肪过多时，就会进入血液，导致血液中胆固醇或甘油三酯增加，引发高血脂、高血压。肝脏长期被内脏脂肪包围，就会导致肝脏脂肪含量过高，形成脂肪肝。 预防与治疗高血脂、高血压、脂肪肝，关键就是减去内脏脂肪。《内脏减脂书》从饮食、运动、生活习惯等方面提供了科学、有效的内脏减脂方案，让你实实在在地减掉内脏脂肪，一身轻松！

## 《内脏减脂书》

### 精彩短评

- 1、节食减得是肌肉，这个知识我以前还真不知道
- 2、比较浅的一本书，翻翻就好~
- 3、还没看````囤书用``
- 4、很不错的书，很喜欢，学到不少知识
- 5、平时就比较注重健康问题，相对的已经有所了解，只能说一般了。此书因为够全面，够基础，对于现代人的肥胖健康问题，鉴于之前完全没有看过此类型书来说还是相对有针对性的。
- 6、翻翻过，不如营养学的书
- 7、要健康
- 8、现在养生才是王道。
- 9、总算明白为什么瘦人里还有患脂肪肝的了~
- 10、有些专业名词，不懂
- 11、内脏减脂书
- 12、实用部分比较少
- 13、3.5
- 14、一堆堆砌的毫无新意的废话。这本书可否改名身体常识？
- 15、分别介绍了不同针对内脏的减脂食物~
- 16、内脏脂肪，不可不防。
- 17、徐图借 1306看 <http://book.douban.com/review/7710974/>
- 18、没什么特色
- 19、我真觉得还好看看的。一边上大号，一边温故！
- 20、大半本是内脏脂肪的危害。减脂概括起来就是运动、合理饮食外加生活规律
- 21、要锻炼肌肉，要多做有氧运动
- 22、一般，常识大家都知道。
- 23、内容有点专业用词，看着有点费劲

# 《内脏减脂书》

## 精彩书评

1、很喜欢日本人写的教育类书籍，文字简单，配合插图，让人看得很明白。至少我懂得了内脏脂肪的来历，还有人体消耗的分配，如何减肥等等。看完后马上去淘宝买了左旋肉碱，当然还有配合有氧运动了。下周开始就要恢复跑步了，看过书后学到一定要慢跑，微微出汗即可，千万不能变成无氧运动了。还知道了怎样吃东西，嗯，这本书要记牢啊。

2、有什么危害，会产生如何的后果，都是很文字的东西，如何操作才更具现实意义，随着近来人们健康意识不断加强已经知道了很多不同类型的恐怖疾病，现在欠缺的只是一本实践性强的方法。这本书其中一篇便是方法论，列举了17种导致肥胖的生活习惯，以及从饮食均衡开始的论述，知识讲解的到位，只要有心，你就可以为自己和家人搭配一套日常饮食健康食谱。像是中餐以及西餐就适合当早餐或午餐而日餐则更适合作为晚餐相对的也涉及了部分减肥原理，包括阿特金斯博士的低碳饮食减肥法总之，减肥还是有原则可行，只要制定好并且去实行，那么很快新的饮食习惯就自然变成你的日常习惯了

3、很喜欢看日本人写的各类指南书，会配漫画，还会有方法论。之前用好轻mini测特重，竟然显示内脏脂肪超重，所以特意借了这本书。当然后来再测，这项指标又回到了正常值，但还是给我敲了一个警钟.....这本书应该是不错，所以碰了一个极品的偷书贼，把书里有各种减肥的具体方法的书页都撕了下来。因为书本身就小，所以不注意看还真没发现。又不是买不到的书，何至此，哎！151229

下1306



## 章节试读

### 1、《内脏减脂书》的笔记-第20页

有些地方不易理解。

# 《内脏减脂书》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)