

《肥胖与减肥100问》

图书基本信息

书名：《肥胖与减肥100问》

13位ISBN编号：9787807586104

10位ISBN编号：7807586109

出版时间：2012-8

出版社：杭州出版社

作者：沈越

页数：187

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

《肥胖与减肥100问》

内容概要

《肥胖与减肥100问》编写的目的在于通过对肥胖的判断、肥胖产生的原因、肥胖的预防与治疗方法等方面问题的解答，引起广大群众尤其是青少年学生对肥胖问题的重视，树立预防肥胖和肥胖者治疗肥胖的意识；同时，介绍一些预防肥胖和治疗肥胖的方法，以指导广大青少年预防肥胖，并使肥胖者走到积极治疗肥胖的行列中来。

书籍目录

前言 / 001 1.什么是肥胖？ / 001 2.人体的肥胖种类有哪些？ / 002 3.怎样判断人体的肥胖？ / 003 4.肥胖产生的主要原因有哪些？ / 007 5.肥胖给人们带来的影响和危害有哪些？ / 012 6.怎样预防肥胖？ / 016 7.什么是肥胖的营养治疗？ / 021 8.什么是肥胖的运动治疗？ / 022 9.什么是肥胖的心理治疗？ / 024 10.肥胖对大脑的影响和危害有哪些？ / 025 11.肥胖对心血管系统的影响和危害有哪些？ / 027 12.肥胖对呼吸系统的影响和危害有哪些？ / 028 13.肥胖者为什么容易患高血压？ / 030 14.肥胖者为什么容易患冠心病？ / 032 15.肥胖者为什么容易患糖尿病？ / 034 16.肥胖者为什么容易患胆结石症？ / 035 17.肥胖与高血脂症有什么关系？ / 036 18.肥胖与脂肪肝有什么关系？ / 038 19.肥胖对性功能有影响吗？ / 039 20.肥胖对少年儿童的影响和危害有哪些？ / 040 21.肥胖对女性的影响和危害有哪些？ / 042 22.肥胖发生的早期现象有哪些？ / 044 23.为什么婴幼儿、儿童时期是预防肥胖的最重要时期？ / 046 24.引起儿童肥胖的原因有哪些？ / 047 25.如何预防儿童、少年时期发生的肥胖？ / 049 26.为什么青春期容易发生肥胖？ / 051 27.怎样预防青春期发生肥胖？ / 052 28.女性在妊娠期和哺乳期为何容易肥胖？ / 053 29.怎样预防女性妊娠期和哺乳期发生肥胖？ / 054 30.中老年人为什么容易肥胖？怎样预防？ / 056 31.冬季为什么容易肥胖？怎样预防？ / 059 32.什么是营养素？营养素分为几类？ / 061 33.什么是热量？热量来源于哪些营养素？ / 062 34.什么是热量平衡？有何意义？ / 063 35.怎样估算每日摄人热量的数量？ / 064 36.人体热量消耗的途径有哪些？ / 067 37.什么是脂肪？人体内的脂肪有什么功能？ / 070 38.人体的脂肪都分布在哪里？肥胖有哪几种类型？ / 072 39.食物中的脂肪有什么作用？预防肥胖和减肥可以“点油不进”吗？ / 073 40.什么是糖类？它和人体肥胖有什么关系？ / 075 41.糖类来源于哪些食物？不吃甜食就没有摄人“糖”吗？ / 077 42.什么是蛋白质？节食减肥中需要限制蛋白质的摄入吗？ / 079 43.什么是维生素？节食减肥中如何保证维生素的供给？ / 080 44.什么是矿物质？节食减肥中如何保证矿物质的供给？ / 082 45.什么是膳食纤维？它与人体肥胖有关系吗？ / 083 46.多喝水会使人肥胖吗？ / 085 47.哪些不良饮食习惯容易引起人体肥胖？ / 086 48.什么是无热量节食法？ / 088 49.什么是瘦身餐？采用瘦身餐减肥需注意哪些问题？ / 090 50.如何减少餐桌上的“热量”？ / 091 51.为什么细嚼慢咽能预防肥胖和减肥？ / 093 52.能采用不吃早饭的方法来减肥吗？ / 095 53.能采用只吃水果的方法来减肥吗？ / 096 54.为什么饭前吃水果有利于预防肥胖和减肥？ / 098 55.饮茶能减肥吗？ / 099 56.饮酒会使人肥胖吗？ / 101 57.多吃巧克力会使人肥胖吗？ / 102 58.在节食减肥中怎样消除饥饿感？ / 103 59.在节食减肥中，节食不当会引发哪些不良症状？ / 105 60.如何防治节食不当引发的不良症状？ / 107 61.儿童采用节食减肥应注意哪些问题？ / 109 62.为什么参加运动能预防肥胖和减肥？ / 110 63.运动减肥为什么是减肥的最佳途径？ / 112 64.在运动中，脂肪是怎样被消耗的？ / 114 65.预防肥胖的体育锻炼和治疗肥胖的运动疗法有哪些区别？ / 115 66.怎样参加减肥的运动疗法？ / 117 67.怎样选择减肥的运动项目和内容？ / 119 68.什么是有氧运动？ / 121 69.走步和跑步哪个减肥的效果更好？ / 123 70.怎样用走步来减肥？ / 124 71.怎样用跑步来减肥？ / 126 72.怎样用跳绳来减肥？ / 128 73.怎样用爬楼梯来减肥？ / 129 74.为什么在水中运动减肥的效果好？ / 131 75.水中运动减肥的项目有哪些？ / 132 76.练习瑜伽能减肥吗？ / 134 77.仰卧起坐能减少腹部的脂肪吗？ / 136 78.什么是间歇运动减肥法？ / 137 79.每天什么时间参加运动减肥最好？ / 139 80.运动中多出汗、不喝水能减肥吗？ / 140 81.参加运动减肥效果不佳的原因有哪些？ / 142 82.为什么有的人参加运动减肥后体重没有减少反而增加了？ / 143 83.肥胖儿童参加运动减肥应注意哪些问题？ / 145 84.肥胖老年人参加运动减肥应注意哪些问题？ / 147 85.肥胖的慢性病患者参加运动减肥应注意哪些问题？ / 150 86.减肥药有哪些种类？ / 152 87.减肥药都有副作用吗？ / 153 88.用药物减肥需要注意哪些问题？ / 155 89.减肥能采用外科手术法吗？ / 157 90.什么是抽脂术？ / 159 91.哪些肥胖者和哪些肥胖部位适合于采用脂肪抽吸术？ / 160 92.脂肪抽吸术有哪些危险？怎样提防？ / 161 93.中医治疗肥胖有哪些方法？ / 163 94.为什么减肥速度快容易失败？ / 165 95.为什么减肥后容易反弹？ / 166 96.能采用减少睡眠的方法来减肥吗？ / 168 97.参加家务劳动能预防肥胖和减肥吗？ / 169 98.喝减肥茶能减肥吗？ / 171 99.甩脂机能减肥吗？ / 172 100.中小学生在寒暑假参加“突击减肥班”可以吗？ / 174

章节摘录

版权页：插图：三、肥胖影响学习和工作的效率与质量 有研究表明，身体肥胖以后，懒惰随之而来，不愿意动手和动脑，学习和工作的主动性下降。尤其是当肥胖引发产生各种慢性疾病以后，学习和工作的积极性和能力更是随之下降，严重时无法继续学习和工作。另外，从智商的层面上来看，由于人体肥胖后，视觉、知觉、接受能力以及掌握要点的能力都受到影响，导致认识事物的能力、辨别能力以及动手能力下降，操作智商降低。这些都对学习和工作带来不良的影响，导致学习和工作的效率与质量降低。四、肥胖严重影响生活、生存的质量 我们生活在改革开放的时代，生活条件不断改善，国家和社会已为我们提供了良好的生活、生存环境，等待我们去享受。但是，当人们肥胖以后，生活上会带来很多不舒服和不方便。例如行动不便、气喘吁吁、肌肉乏力、关节疼痛、坐立不安等等。肥胖者都嗜睡，但是睡眠的质量并不高；肥胖者都怕热，在炎热的夏天很难熬；肥胖者皮肤的褶皱处（颈前部、腋下、大腿根等处）易患各种真菌感染，瘙痒难忍；肥胖者由于行动不便，难以参加各种有意义的活动及各种集体活动并从中获得乐趣；等等。尤其是当肥胖者由于肥胖而引发某种慢性疾病成为病号以后，生活和生存的质量更是大大下降。五、肥胖影响心理健康 人体肥胖以后，由于害怕肥胖给自己带来各种影响和危害，心理负担普遍加重，性格变为孤僻、焦虑或郁闷。另外，肥胖后，由于自我感到形象受损或由于行动笨拙在各种集体活动中处于劣势和不利地位，自认为低人一等，因而在情绪上多表现为压抑、自卑、退缩和缺乏自信心。更有少数女青年，由于肥胖破坏了她们追求美丽的梦想，加剧了她们的心理压力，造成心理失衡，由性格孤僻发展到严重的自闭症，个别人甚至可能出现自杀的极端念头。此外，肥胖后，大脑往往供氧不足，精神难以振奋，终日昏昏欲睡，从而影响注意力和思维与创造力的发挥，使学习和工作质量下降，进而导致的恶性循环现象也比比皆是。总之，肥胖对心理健康的不良影响不容忽视。六、肥胖影响人体美 这里讲的人体美，主要是指人体外表轮廓的美。它不仅反映在体形上，而且反映在人们动态时的姿势上和动作上，如走的姿势和做各种动作美不美。“爱美之心人皆有之”，可以说追求人体美是人的天性和梦想。

《肥胖与减肥100问》

编辑推荐

《肥胖与减肥100问》适合肥胖者及想减肥的朋友参考。

《肥胖与减肥100问》

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