

《营养博士教你管好脂肪瘦得久》

图书基本信息

书名：《营养博士教你管好脂肪瘦得久》

13位ISBN编号：9787539935928

10位ISBN编号：7539935928

出版时间：2010-8

出版社：江苏文艺

作者：谢明哲

页数：168

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.tushu111.com

《营养博士教你管好脂肪瘦得久》

内容概要

《营养博士教你管好脂肪瘦得久》内容简介：减肥已成为全世界、全民的共同话题。但是一般人减肥的动机，多是为了外表的美观而忽略了[肥胖]其实对人体健康有更大的影响。为了满足大众不想运动、又想快速减重的懒人需求，市面上也出现许多原理不明的减重方法，各个都号称拥有神奇瘦身效果，在此情形下，大众的健康便面临重大的威胁。《营养博士教你管好脂肪瘦得久》作者谢明哲教授，研究营养学多年，积极倡导健康来减重、减重为健康的概念，并首次针对一般大众读者，以最浅显易懂的说明方式，让读者从基础开始了解肥胖形成的原因，再进入以营养饮食控制脂肪生成，搭配瘦得久的减重运动与生活习惯。

为什么营养博士可以让你健康瘦得久观念导入，减重可以很轻松！

营养博士教你对抗减重的3大障碍，拒绝盲目减肥。

控制饮食，减重可以好享受！营养博士的7大饮食关键，教你聪明饮食控制体脂肪。

运动辅助，减重可以更健康！营养博士的12招减重运动，随时都能做、随时都能瘦。

《营养博士教你管好脂肪瘦得久》

作者简介

任教于台北医学大学的谢明哲教授，钻研营养学教学与研究多年，教学认真，深受学生爱戴，所研究的专业领域多为抗氧化营养素与慢性病、特殊营养素与脂质代谢、健康食品之功能性评估等相关主题。教学研究之余亦活跃于食品营养界，对于现代人的肥胖议题有相当深入的研究。讲演时常深入浅出将营养学带入饮食生活中，易懂且可活用。

著有《营养博士教你自然排毒最健康》《营养博士教你保健食品这样吃最健康》《营养博士教你管好脂肪瘦得久》《保健营养学》《吃的营养学观》、校订作品有《保健食品活用事典》《食品·化妆品危险度大调查》《药品·药妆危险度大调查》等。

《营养博士教你管好脂肪瘦得久》

书籍目录

前言 每个人都需要控制体重 为什么要控制体重？不可不知的肥胖危机？教你健康减重的肥胖研究学会 健康是一切的基础Chapter 1 体重数字会说话 肥胖，正残害你的身体 没有天生的胖子 检测你的肥胖指数Chapter 2 赶走肥胖脂肪一定瘦 你就是这样变胖的！影响肥胖度的人体名词 营养博士的三养减重法 燃烧脂肪一定瘦！对抗减肥的3大障碍 内脏脂肪的真相 摆脱肥肉的6大概念Chapter 3 不复胖的7大饮食关键 算好就吃不胖——热量控制 照顾减重期的健康——均衡营养 有技巧的饮食行为 减重族不可少的19种超级营养素 葡甘露聚糖·膳食纤维·铬·藤黄果萃取物·L-精氨酸、L-鸟氨酸、L-离氨酸 甲壳素·寡胜肽类·白肾豆萃取物·武靴叶萃取物·烟碱酸·大豆萃取物 腰豆萃取物·绿茶萃取物·核酸·共轭亚麻油酸 左旋肉碱·脱氢表雄酮·肌醇·胆碱 20种天然好食物让你不怕胖 马铃薯·番薯·燕麦·苜蓿·苹果·海带·西红柿·洋菜 豆类·杂粮·洋葱·韭菜·大蒜·冬瓜·山楂 竹笋·葡萄柚·酸奶·梅干菜·香菇 减重必备的15种保健食品 -次亚麻油酸·大豆胜肽·月见草油·乳酸菌·花粉 洋车前子·唐辛子·啤酒酵母·鱼油·综合维生素与矿物质 绿藻·蜜枣·辅酵素010·膳食纤维·螺旋藻 减重代餐健康吃Chapter 4 拒当溜溜球，养成瘦得久的减重习惯 30道低于500卡的减重轻食谱 瘦得久的运动原则 营养博士推荐的瘦得久运动 各族群的瘦身重点Chapter 5 错误减肥法，小心愈减愈肥！节食/断食减重法 药物减重法 减肥茶 单一食物减肥法 针灸、指压、点耳穴 推脂 蓝绿藻减重法 氨基酸减重法 吃肉减重法 鸡尾酒减重疗法 香格里拉减重法 流质食物减重法 外科手术 吹气球、KTV减重法 啤酒酵母减重法 三温暖、蒸气浴Chapter 6 赶走恼人的局部肥胖 掰掰肉 啤酒肚 双下巴 大象腿 胖手臂 贵妃臀 萝卜腿 水桶腰 小腹婆 婴儿肥附录 饮食红绿灯 瘦得久计划 饮食日记 运动日记

《营养博士教你管好脂肪瘦得久》

章节摘录

糖尿病、高血压人口用药造成健保财务压力糖尿病与肥胖有密切关系，肥胖者的脂肪细胞比正常人大，使得脂肪细胞上方的胰岛素受体密度变小，对胰岛素的敏感性降低，血糖容易升高，长期下来便会引起糖尿病。而根据台湾健康局“2006第二型糖尿病照护指引”调查显示，目前台湾20~79岁人口的糖尿病盛行率为58%，年纪愈大盛行率愈高。台大医院内科部估计目前台湾的糖尿病人口逼近100万人，约占台湾总人口4%。换言之，一个地方的肥胖者愈多，罹患糖尿病的人口就会愈多，由于糖尿病是慢性病，需要依赖药物长期控制，因而会造成地方健保的财务压力。肥胖者的血管容易堆积脂肪，而血管又易被脂肪包围，导致血流阻力变大，不仅血管不易畅通，血管壁的弹性也变差，最后便形成高血压，须用药物来控制。根据台湾健保局的统计，2006年前往医院高血压门诊治疗的患者约有180万人，用掉106亿元的降血压药，昂贵用药处方率超过六成，但血压控制率却只有四成，也就是说用药虽贵，改善成效却不彰，不仅患者本身痛苦，也加重了政府的负担。

《营养博士教你管好脂肪瘦得久》

编辑推荐

《营养博士教你管好脂肪瘦得久》：吃对了就会瘦，减肥一次就够。为什么你可以快速瘦却不能健康瘦得久？推广营养减重多年的谢哲明教授，破解你从不知道的减肥迷思、掌握正确饮食关键，健康减重不是梦。拒绝肥胖，控制脂肪的7大饮食关键。

《营养博士教你管好脂肪瘦得久》

精彩短评

- 1、不错的减肥书
- 2、嗯，有些东西写得蛮好的，能了解到脂肪的一些知识，但是不是非常有用

《营养博士教你管好脂肪瘦得久》

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.tushu111.com