

《肥胖与塑身生理学》

图书基本信息

书名：《肥胖与塑身生理学》

13位ISBN编号：9787501987597

10位ISBN编号：7501987599

出版时间：2012-9

出版社：中国轻工业出版社

作者：吴辅佑

页数：365

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

《肥胖与塑身生理学》

内容概要

《肥胖与塑身生理学》由吴辅佑所著，全书分四篇：第一篇第一章至第三章为基本知识与观念，包括总论、细胞、三餐与代谢综合征；第二篇第四章至第七章是能量摄入，包括食欲、消化率、脂肪与糖类的消化吸收；第三篇第八章至第十章是能量消耗，包括代谢激素、脂肪与糖类的代谢；第四篇第十一章至第十三章着重应用，包括膳食减肥、运动与局部瘦身。

《肥胖与塑身生理学》

作者简介

吴辅佑
国立宜兰大学动物科技学系 教授兼系所主任
生物技术研究所 合聘教授

书籍目录

- 第一章 总论
 - 第一节 遗传与环境的影响
 - 第二节 瘦身的好消息和坏消息
 - 第三节 人生肥胖三个关键期
 - 第四节 肥胖的测量
 - 第五节 基本观念
- 第二章 三种细胞鼎立脂肪、肌肉、纤维细胞
 - 第一节 细胞的基本特性
 - 第二节 间质干细胞
 - 第三节 脂肪细胞
 - 第四节 肌细胞
 - 第五节 纤维母细胞
- 第三章 三餐与代谢症候群
 - 第一节 自由基与限食长寿
 - 第二节 摄食后血糖升高的害处
 - 第三节 摄食后血脂升高的害处
 - 第四节 代谢症候群与争议的观念
 - 第五节 不饿就不吃，饿了也稍忍

章节摘录

版权页：插图：3. “早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少”这句话本身没问题，问题是个人的生活起居是否适合这样的三餐方式。犹如“锁”和“钥匙”要相配，不配的钥匙开不了锁，彼此没有对错的问题。每个人的生活作息不同，即使同一个人都可能有时改变生活作息。如果您是日出而作、日落而息的体力劳动者，早上六点多就起床工作，适合这样的三餐方式。反过来说，如果早上睡到八、九点才起床，工作大都是坐着没劳动，吃了早餐、坐了两三个小时，没什么消耗体力，有必要再吃午餐吗？不饿而食相当于填鸭灌食，一方面表示身体还有足够的能量，再吃就是多出来要贮存的；另一方面上一餐升高的血糖和胰岛素都还没降下来，再吃就是长时间维持高血糖与高胰岛素，是肥胖的关键要素。“午餐吃得饱”对体力劳动者需要体力没有错，对上班上课的人来说是大有问题的。吃饱容易打瞌睡，下午不必上班上课吗？吃得饱饱的，却坐在椅子上，没消耗体力，能量往哪里跑？就算是适度劳动的人也不用吃到饱，我们身体的细胞贮存足够的肝糖和脂肪，不必吃了才有体力。想想野外的动物以及远古时代的人类，都是肚子饿了再去找食物，如果肚子饿就没体力，那还怎么追捕猎物？这种动物早就在演化中被淘汰了。“晚餐吃得少”这句话因人的差异很大，有的人五点多就吃晚餐，有的人八点多才吃；有的人早睡，有的人晚睡。如果六点吃过晚餐，又是夜猫子半夜才睡觉，这么长的时间肚子不饿？在家里望着美食与零食，能不动心？跟食物的诱惑战斗了一晚，然后空着肚子去睡觉，会睡不安稳缺少幸福感。常见西方电影里，惩罚小孩的方法是不给吃晚餐的。再看社交宴会大都在晚上，饭店也以晚餐为主，价位还通常较贵。坚持晚餐吃少是违反人性与社会习惯的，如此跟自己过不去，也许不能持久，也许经常破例，也许彩色人生变黑白。4. “空腹伤胃，会胃溃疡”目前，了解胃溃疡有70%以上是幽门螺旋菌（*Helicobacter pylori*）引起，其它是非类固醇抗炎药（non-steroidal anti-inflammatory drugs, NSAID）如阿司匹林、酒精等，影响胃黏液的分泌，使胃失去黏膜层的屏障，以致胃酸和胃蛋白酶分解胃壁。治疗胃溃疡的PGE2类药剂，就是增加黏液的分泌。况且食物在胃里停留时间大约4h，就算一天吃三餐，我们的胃还是有12h是空的，所以不太可能让胃液24h都不变酸。关键问题是黏膜层的保护是否完善。

《肥胖与塑身生理学》

编辑推荐

《肥胖与塑身生理学》目的即以生理、生物化学、分子生物学系统地解析这种体质差异的机制；介绍食物摄取吸收和能量代谢，了解肥胖的各种因素，同时分析各种瘦身产品与方法的作用机制。

《肥胖与塑身生理学》

精彩短评

- 1、几乎一直张着嘴看完了，要么笑要么惊讶
- 2、这本书更像是从生物学角度，一点点剖析为什么会肥胖，导致肥胖的原因，以及适当的解决办法。可以让人更深入的了解，人为什么会胖，怎样才能避免肥胖，需要耐心的阅读，将收获非常有价值的指导。总之是一本非常好的书，推荐！
- 3、台湾人写的，真的很一般，不要看
- 4、台湾教授个人总结，专业参考
- 5、内容太深
- 6、正在看 理论上看起来还很有道理 还有待推敲
- 7、文科生 看不懂 书本身还好吧 基本还是那些结论 只是想减肥的就不用买了
- 8、挺好的科普书，虽然叫这个名字，但实际上代谢讲得比较多，不过不太深，没有生理生化基础也可以看。人体实在是太复杂了。
- 9、咦 第一个哦 哈哈 还不错的 买的复习哈生理带着减肥呀哈 理论结合实际 不是医学方面的也看的懂
- 10、无意中在微博上看到有人推荐，买来看。正版，纸张很好，挺厚的一本书。与生化有关，但并不艰深，作者用语易懂。了解人的生理代谢，有助于更好地、科学地塑身！
- 11、挺多干货
有些私货语焉不详不过思路有趣
- 12、看着看着就忘了是弯弯出品了 虽说是教材当然不是普通科普能比 总体来看质量也鹤立鸡群
- 13、我看书的时候会苛求书的排版，所以尽管不喜欢内容编排，但是仍然能够每天看一点……内容方面，写的稍有点晦涩，前几章内容几乎一直在强调饿肚子的重要性（囧）……后面还没看到

《肥胖与塑身生理学》

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