

# 《减肥课堂》

## 图书基本信息

书名：《减肥课堂》

13位ISBN编号：9787506338318

10位ISBN编号：7506338319

出版时间：2007-1

出版社：作家出版社

作者：王璐

页数：227

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](http://www.tushu111.com)

# 《减肥课堂》

## 内容概要

随着肥胖率的迅速攀升，减肥已渐成一种风气。然而，应运而生的众多减肥产品和五花八门的减肥方法让人眼花缭乱、无所适从，甚至将人们带入减肥误区，不仅浪费钱财，更损害了健康。北京医院从事临床营养与运动康复的临床专家撰写的《减肥课堂》一书，通过讲解营养、运动与肥胖的发生、发展和预防控制之间的关系，深入浅出地告诉你什么是科学的减肥方法，具有现实行的指导意义。

## 书籍目录

第一篇 让我们一起先来认识肥胖肥胖是怎么回事肥胖将成为全球性的首要健康问题人为什么会肥胖，为什么肥胖的人越来越多肥胖可能与遗传相关为什么说我们的基因不适应富裕生活人的“饱”与“饿”的感觉靠什么控制肥胖的类型超重或肥胖是潜在的人类健康大敌 2型糖尿病特别钟爱胖人肥胖者更容易患高血压病肥胖损害你的心血管系统脑卒中与肥胖关系密切肥胖促使你的血脂异常肥胖是引起脂肪肝的因素之一肥胖诱发某些癌症女性肥胖会增加患乳腺癌的危险肥胖与睡眠呼吸暂停综合征有最直接、最密切的关系肥胖者发生胆囊炎和胆石症的危险要比非肥胖者大得多肥胖引起骨关节病肥胖与痛风有一定关系肥胖影响生殖功能怀孕期间肥胖危害孕妇自身和胎儿的健康肥胖对儿童身体健康造成损害老年人肥胖对健康的危害肥胖带给人众多烦恼减肥有利于健康

第二篇 了解你的身体构造和功能人体结构与肥胖细胞——组建人体的建筑基块消化系统——营养物质的加工厂心血管和淋巴系统——人体的运输队神经、内分泌系统——人体的指挥部肥胖与激素分泌异常走近脂肪细胞肥胖者的脂肪细胞有什么样的表现人一生中容易使脂肪细胞增多的三个时期婴幼儿时期过度喂养容易发胖孕期肥胖源自营养过剩更年期是人容易发胖的时期老年人肥胖有哪些特点

第三篇 看看你自己是否属于肥胖什么是体重如何测量你的体重你有多高你是否超重或肥胖什么是标准(理想)体重体重指数(BMI) 体脂含量你的腰围如何测量腰围臀围和腰臀比你的体型是苹果型，还是梨型有些情况下体重不能作为判断肥胖的标准保持标准体重就是保护自己的健康如何观察体重的变化什么是健康体重什么情况下需要减肥假如你已经肥胖，应该做哪些检查

第四篇 掌握一些营养学基础知识 ——有助于你控制肥胖什么是营养，营养为什么重要什么是营养素什么是能量人为什么需要能量人的基础代谢率受哪些因素影响食物能量的计量单位是什么哪些营养素能为我们提供能量为什么要维持身体内的能量平衡，如何来判断你的能量是否平衡如何计算你一天需要多少能量认识碳水化合物碳水化合物是怎样被消化、吸收和利用的什么是血糖，血糖从哪儿来，到哪儿去胰岛素——调节血糖的好帮手糖类是身体的燃料、力量的源泉碳水化合物充足可以节省蛋白质碳水化合物是否会让你变胖用不吃碳水化合物的方法减肥无益于健康你了解脂肪吗为什么脂肪发热量大脂肪是如何在体内进行代谢的胰岛素影响脂肪代谢脂类在体内是怎样进行运输的正确看待胆固醇肥胖患者减少体重有利于体内脂肪代谢饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸不同类型的脂肪酸对人体心血管的影响你知道反式脂肪酸吗大量摄入反式脂肪酸会促使肥胖和胰岛素抵抗的发生脂肪是否让你无所适从正确评价脂肪的功与过我们每天需要多少脂肪脂肪并不是引起肥胖的直接原因蛋白质缺乏与过量氨基酸——组成蛋白质的基本单位蛋白质来源于哪些食物蛋白质与减肥什么是膳食纤维膳食纤维的种类和作用膳食纤维有助于减肥一个人一天需要多少膳食纤维哪些食物富含膳食纤维微量营养素维生素B族是参与营养物质代谢的重要成分粮食过于精细容易缺乏B族维生素

第五篇 平衡膳食有助于控制肥胖什么是平衡膳食平衡膳食要满足哪些要求平衡膳食包括哪几类食物谷薯类食物的营养特点动物性食物的营养特点豆类及豆制品的营养特点蔬菜、水果类食物的营养特点纯能量食物的营养特点坚果类食物的营养特点为什么要强调食物多样化为什么膳食中的营养要按比例平衡搭配中国传统的饮食结构更有益于健康中国居民膳食指南平衡膳食宝塔什么样的食物最有营养为什么饮酒要限量平衡膳食不仅是食物搭配的平衡，还要求每日餐次安排合理晚餐过饱容易肥胖一日多餐不容易肥胖

第六篇 减肥时切莫盲目走入误区减肥为的是美观，而不是健康减肥速度越快，减肥效果越好减肥跟着广告走减肥先要减早餐减肥就要用减肥药或减肥食品体型越苗条越好吃得越少越好少吃粮食就能减肥少喝水也能减肥减肥必须拒绝脂肪摄入营养丰富的食品会影响减肥效果腹泻是减肥的好办法吃辣椒减肥减肥就要多吃肉不吃主食水果减肥法吃植物油不会长胖戒烟会发胖喝咖啡可以减肥吸脂减肥无需控制饮食长期素食有助减肥

第七篇 科学减肥有益于你的健康减肥前要先端正态度减肥不是一件轻而易举的事情肥胖患者减肥最好寻求正规专业人员的科学指导减肥的方法有哪些什么样的减肥方法更适合你在什么情况下才考虑药物或外科手术减肥采用低能量膳食应该注意什么如何矫正自己的不良生活习惯测评你的饮食和生活习惯，找出你目前存在的主要问题设立一个切实可行的减肥目标按照你的减肥目标，每天需要减少多少能量根据自身实际情况，选择适合于你的减肥目标和方案制定饮食和运动减肥计划减肥时你应该选择什么样的食物处理好三餐与加餐的关系零食能不能吃，怎么吃准备一套适合自己使用的餐具，可能会收到意想不到的效果细嚼慢咽，放慢吃饭速度尽量少吃体积较大的肉类食物蔬菜的加工烹调越简单越好晚餐不要吃得过饱减肥期间如何应对饥饿感觉为什么饮酒不利于减肥如何看待不同减肥阶段的体重变化饭菜清淡少盐有利于肥胖者一个人每天吃多少盐合适富含膳食纤维和水分的食物让你能吃饱，但不容易发胖增加饮食中膳食纤维的途径与方法控

制体重请与食物保持一定距离减肥时要喝充足的水一个人一天要喝多少水减肥该喝什么样的水减少脂肪摄人的小窍门摒弃“把剩饭吃到肚里，别浪费”的老观念外出就餐如何避免过量摄入食物争取获得家人、同事和朋友的帮助学会选择和利用来自媒体的减肥信息减肥不是最终目标，保持减肥后的体重不反弹比减肥更重要为什么说预防肥胖比治疗肥胖更有意义怀孕期间合理控制体重增长能有效预防婴幼儿肥胖孕妇肥胖怎么办产后哺乳的妈妈不宜急于减肥母乳喂养有利于预防婴幼儿肥胖为什么预防肥胖要从小做起为什么要从小培养良好的生活饮食如何预防婴、幼儿肥胖肥胖儿童或青少年如何减肥莫把标准体重作为肥胖老年人的减肥目标老年肥胖减肥时需要注意什么 第八篇 合理运动燃烧掉你的脂肪运动对哪类肥胖最有效为什么说适当控制饮食并结合运动是最科学的减肥方法制订运动计划需要考虑什么运动时你的心率应该达到多少做一个简单的心脏功能自我测试如何选择运动的时间运动的基本形式有哪些为什么减肥不选择无氧代谢运动方式为什么越来越多的人青睐有氧代谢运动肥胖、高脂血症与运动大运动量的锻炼不能让你真正减肥有氧代谢运动让你的脂肪燃烧常用的有氧代谢运动方法消耗1公斤脂肪需做多少运动减肥运动温馨提示肌肉的健与美肌肉训练注意事项采用健身器械练习肌肉时如何选择负荷量肌肉练习时为什么会发酸胸、腹及臀部肌肉的训练方法什么是牵伸运动练习牵伸运动练习的原则不同部位的牵伸练习方法如何预防运动损伤运动损伤的自我处理不小心崴脚了应该怎么办为什么会发生运动猝死在什么情况下你应该降低运动强度在什么情况下你应该马上停止运动 第九篇 估算食物能量的简易方法什么是食物分组交换谷薯类交换单位包括哪些食物，如何进行交换蔬菜类食物交换单位水果类食物交换单位肉、蛋类食物交换单位大豆类食物交换单位乳类食物交换单位油脂类食物交换单位如何使用食物交换份进行食物交换适合于肥胖症患者的不同能量标准选择食物交换份数量的建议掌握食物数量的方法估算食物的直观方法——膳食宝塔模型食物互换灵活方便，轻松调配出多彩的膳食你了解食品营养标签吗食品标签上都有什么如何阅读食物标签 第十篇 赶快行动跟着一起来实践记录减肥前的个人数据资料观察并记录自己的饮食和运动日记对饮食和运动日记进行分析选择适合于自己的控制重点制定个人减肥目标和饮食运动计划确定每天需要的总能量及食物数量如何实施饮食和运动计划记录减肥后进食和运动情况评测前一段实施减肥方案的效果，及时修订减肥目标努力发现已经取得的成绩，增强减肥的自信心可行的锻炼计划能帮助你逐渐养成每天运动的习惯运动有助于减肥期待一个崭新的你出现 第十一篇 不同能量标准的食谱举例附：常用食物主要营养成分以及食物交换单位重量表



**肥胖诱发某些癌症** 按照世界卫生组织的统计数据，在全世界的癌症病例中25%~35%与肥胖有直接关联，肥胖加上缺乏运动是促使癌症发生的最大诱因。美国癌症研究院的追踪调查报告说，在不吸烟的成年人群中，肥胖是大肠癌、乳腺癌、前列腺癌、食道癌、子宫内膜癌和肾癌的主要危险因素，仅美国每年就有50万人因这些癌症而死亡。他们还发现，癌症的发生与成年时期的体重增长有直接关系，平均每年体重增长超过0.5磅(227克)的成年人，发生癌症的危险性大大高于常人，其中在成年期体重增加超过22磅(10公斤)的人群患癌症的机率最高。

肥胖容易引起这些癌症，一方面是由于所摄入的食物中脂肪过高，体内脂肪转化受阻，使得肠道中的脂肪过高，刺激胆汁分泌过多，再加上膳食纤维太少，影响结肠中微生物的生长，使厌氧梭状芽孢杆菌增加，结肠中的胆酸与中性类固醇转变成致癌物质，而导致结肠癌；另一方面，体内脂肪过多影响性激素的分泌，在女性中容易引起乳腺癌和宫颈癌，男性中容易发生前列腺癌。肥胖和癌症都是在人们不知不觉中缓慢形成的，然而一旦形成便难以恢复到原有状态。所以从预防癌症的角度出发，成年人应该注意控制体重增长，将体重维持在理想状态，以减少诱发癌症的危险因素。

**女性肥胖会增加患乳腺癌的危险** 肥胖不仅会为身体增加不必要的负担，还是促使乳腺癌发生的一大诱因。世界上许多国家的科学家们从多个不同角度对乳腺癌的发生、发展及预后进行了大量研究，他们的结果显示：从乳腺癌的发生看，超重或肥胖的妇女，尤其是绝经后妇女，患乳腺癌的危险性明显高于正常体重的妇女；从乳腺癌的发展看，肥胖的乳腺癌妇女更容易发生腋下淋巴结转移，术后复发率也高于非肥胖者；从乳腺癌的预后看，乳腺癌中肥胖女性的死亡率要明显高于偏瘦的女性。

肥胖的部位也与乳腺癌发生率有关。美国的科研人员对216名乳腺癌患者情况进行了分析，结果发现女性腰围与臀围之比大于0.7，乳腺癌相对危险比正常人高出3倍；比值大于0.8，相对危险性比正常人高出6倍。这就是说，腰围增大比臀围增大更具有引起乳腺癌的危险性。所以维持体内能量平衡十分重要，它是保证身体处于良好健康状态的基本条件，也是预防乳腺癌的有效措施。

**肥胖与睡眠呼吸暂停综合征有最直接、最密切的关系** 许多人都体验过被一个呼噜打得山响的人搅得无法入眠时的经历，随着巨大的呼噜声的戛然而止，你的心似乎也被悬了起来，接下来是一阵寂静，更令你也抑制住自己的呼吸，直到鼾声再起时，你才长长地出了一口气，悬着的心终于落了地。以上所描述的就是睡眠呼吸暂停综合征患者生活中的一个场景。

你可不要把打鼾不当回事，因为它不只是干扰他人无法入睡，也影响自己的睡眠质量，更严重的是呼吸暂停导致的缺氧给身体造成的伤害。我曾经接触过这样一个人，因为患有睡眠呼吸暂停综合征而无法控制自己的行为，每天都处于昏昏沉沉的状态，疲乏、无力、没有精神让他难以完成自己的工作。只要一坐下来开会，无论会议大小，不出10分钟就能听到从他那里传来的鼾声。更令人难以置信的是，他居然能在和别人单独谈话的时候酣然进入梦乡。

**什么是睡眠呼吸暂停综合征?**用医学术语来描述，凡在睡眠中鼻腔、口腔内气流间歇中断、每次暂停时间超过10秒钟，暂停频率在每小时5次以上，每晚6小时睡眠中超过30次暂停，就可以诊断为睡眠呼吸暂停综合征。人为什么会出睡眠呼吸暂停呢?说起来原因很多，比如扁桃体肥大、悬雍垂(俗称小舌头)肥大、鼻息肉、心脏病、上呼吸道感染等，当然还少不了肥胖。

肥胖与睡眠呼吸暂停有着最直接、最密切的关系。有人做过调查，体重超过标准体重20%的肥胖患者当中有70%的人伴有不同程度的睡眠呼吸暂停综合征。因为胖人有太多的脂肪，分布在颈部的脂肪挤压了咽喉和气管，缩小了气道的内径，气道狭窄而妨碍通气，当气体通过时就发出轰鸣的鼾声；堆积在胸壁的脂肪，压迫胸廓，使胸廓的活动受到限制；腹壁和腹腔内的脂肪增多，让腹腔变得拥挤不堪，只好将胸腹腔之间的膈肌向上顶，使原本受限的胸腔变得更加狭小，导致肺活量减小，呼吸变得浅而快，身体与外界之间的气体交换量明显下降。

由于长期大脑缺氧及睡眠质量不好，导致脑内控制摄食及机体代谢的中枢神经系统功能紊乱，再加上患者白天嗜睡一活动量减少一能量消耗下降，人就变得越发肥胖。肥胖加重睡眠呼吸暂停，睡眠呼吸暂停又反过来加重肥胖，就像溜溜球一样，进入了无休止的恶性循环往复。

**肥胖者发生胆囊炎和胆石症的危险要比非肥胖者大得多** 胆囊是在肝脏下方的一个囊性袋状器官。胆囊并不分泌胆汁，胆汁是由肝脏分泌出来的。胆囊主要用于贮存胆汁，并参与脂肪的消化吸收。正常胆汁中有一定量的胆汁酸和卵磷脂，它们可以使脂肪乳化成细小的颗粒，使胆固醇处于溶解状态。

胆囊炎是一种常见和多发的胆囊炎性疾病。胆石症指的是胆管和胆囊中出现结石的疾病。因为胆囊中的结石刺激胆囊壁易使胆囊发炎，所以胆囊炎多与胆石症同时存在。胆石症的发生与患者的饮食结构有一定关系。饮食结构以动物性食物为主的人群患胆石症的比例较以植物性食物为主的人群为

## 《减肥课堂》

高。多数肥胖患者的饮食结构以动物性食物为主，同时富含脂肪，而植物性食物偏少。另外，肥胖者特别是腹型肥胖者胆囊收缩功能下降，胆汁内的胆固醇堆积，也是促使胆石症发生的因素。所以，肥胖者发生胆囊炎和胆石症的危险要比体重正常的人大得多。 .....

## 《减肥课堂》

### 精彩短评

- 1、比较有用，关于人体消化的方面写的也很全面，但毕竟是减肥的书籍不写太多为好，否则给人不读可惜的感觉。
- 2、减肥是个大问题
- 3、蛮不错的
- 4、太严肃了。完全当科学来论述。

## 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](http://www.tushu111.com)