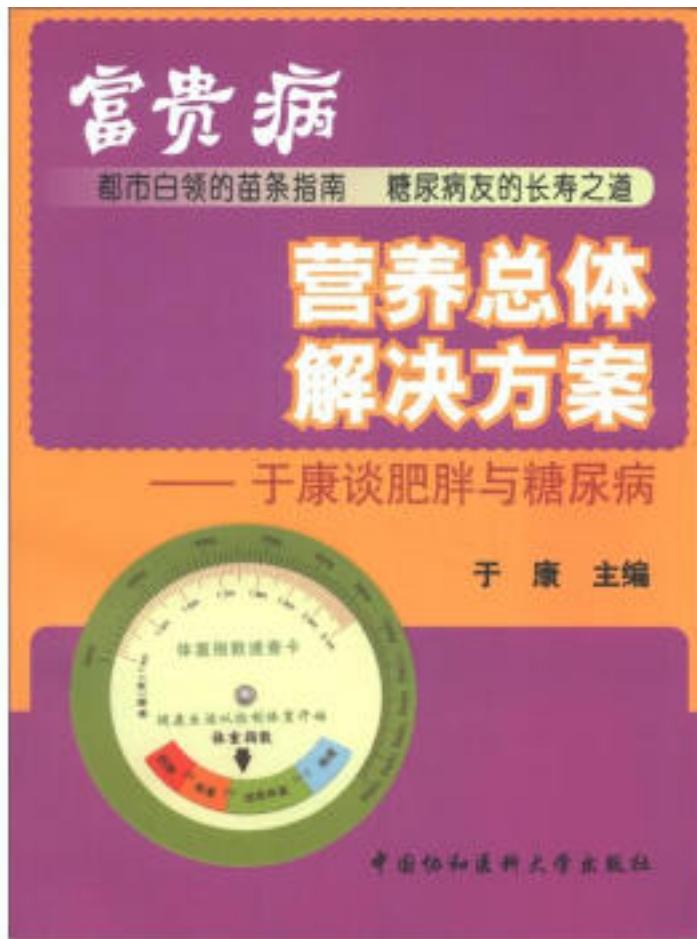


# “富贵病” 营养总体解决方案：于康谈肥胖与糖尿病



[“富贵病” 营养总体解决方案：于康谈肥胖与糖尿病 下载链接1](#)

著者:于康 编

[“富贵病” 营养总体解决方案：于康谈肥胖与糖尿病 下载链接1](#)

标签

评论

还不错,帮妈妈买!

内容详细、实用。 . . . . . . . . . .

书的内容有参考价值，只是在运送过程中，由于外包装不行，收到的书已磨损，不知能否更换？

11

世界卫生组织已向全世界宣布，“肥胖症已成为影响全球的首要健康问题”。我们希望通过这本小书，使读者明确肥胖究竟是怎么回事，明确肥胖究竟是如何产生、如何发展、如何危害人体健康的；明确肥胖究竟是如何有效预防、如何科学治疗的。肥胖还能引发高血压、高脂血症、冠心病、脑卒中和糖尿病。

如果把糖尿病教育、营养治疗、运动、药物治疗和血糖监测比作糖尿病综合治疗的“五驾马车”，那么，营养治疗就是驾辕之马，也就是各类治疗的基础。

但因饮食习惯、食物种类和烹调方法的较大差异，造成营养治疗头绪繁多。对于糖尿病朋友而言，根本的办法是掌握饮食治疗的方法，并持之以恒地应用于日常生活中，作自己的营养医师，才能终生受益。

《“富贵病”营养总体解决方案：于康谈肥胖与糖尿病》从营养治疗的基本原则、体重的计算、能量的确定、食物选择和食谱设计等多个角度深入浅出地介绍了糖尿病饮食治疗的方法。同时，针对糖尿病患者常见的问题和误区进行解答。

我们可以负责任地讲，《“富贵病”营养总体解决方案》所传播的均是目前被医学界和营养学界所公认的、科学的信息和知识，覆盖了广大读者所关心的主要营养领域。特别要提及的是，其中还包含着北京协和医院营养医师们多年临床实践的经验和体会，我们愿借《“富贵病”营养总体解决方案：于康谈肥胖与糖尿病》将这些经验和体会与广大读者分享。

我们有理由相信，《“富贵病”营养总体解决方案：于康谈肥胖与糖尿病》将以其严谨性、科学性和实用性，受到广大读者的关注。如果能因此使读者们获得更多的、科学的营养知识，那么，我们为此付出的巨大时间和精力将得到最欣慰的补偿。于康，北京协和医院临床营养科主任医师，教授。社会学术兼职：卫生部营养标准委员会委员；卫生部科普专家委员会委员；卫生部暨中国健康教育协会特聘营养教育专家；中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会委员；中华中医药学会健康科普专家；《中华临床营养杂志》副总编；中国医师协会健康管理及健康保险专业委员会常务委员；中国医师协会循证临床营养学组委员；北京市健康协会常务理事；北京市健康教育协会常务理事。在各类减肥运动中，游泳是值得向大家推荐的最佳的锻炼项目。

常游泳的人身材多健美；不会游泳的人，在水里泡泡，打打水仗，对减肥都有点儿作用。游泳利于减肥的原因在于：游泳消耗的能量大：这是由于游泳时水的阻力远远大于陆上运动时空气的阻力，在水里走走都费力，再游游泳，肯定消耗较多的能量。同时，水的导热性大于空气24倍，水温一般低于气温，这也有利于散热和能量的消耗。因此，游泳时消耗的能量较跑步等陆上项目大许多，故减肥效果更为明显；可避免下肢和腰部运动性损伤：在陆上进行减肥运动时，因肥胖者体重大，使身体（特别是下肢和腰部）要承受很大的重力负荷，使运动能力降低，易疲劳，使减肥运动的兴趣大打折扣，并可损伤下肢关节和骨骼。而游泳项目在水中进行，肥胖者的体重有相当一部分被水的浮力承受，下肢和腰部会因此轻松许多，关节和骨骼的损伤的危险性大大降低。可享受天然的

**按摩服务：**游泳时，水的浮力、阻力和压力对人体是一种极佳的按摩，对皮肤还可起到美容的作用。鉴于上述的原因，肥胖者确实可将游泳作为自己主要的减肥运动。但在游泳前，需做好准备工作，同时必须注意安全，防止发生意外事故。

**怎样在水中进行减肥**

游泳或在水中做减肥操不失为减肥的好的方法，尤其适于在夏季进行，并被不少朋友所喜欢，确也达到了一定的减肥效果。

水中运动应根据个人的情况来决定，并需特别注意安全。

这里根据在水中的姿势介绍若干水中减肥操的动作要领，以供参考。手扶游泳池边：

**动作一：**可将身体上浮，两腿放松、伸直，进行交替打水动作；

**动作二：**转身背靠池壁，用双手向后勾住池边，向前伸左腿，高抬，并向左右摆动；然后换右腿重复上述动作。休闲读物，但读有益。

---

送给亲戚的，很喜欢！！

---

名气很大，内容很好，是否能实行，靠自己！

---

图书知识型很强，有专业知识的朋友比较合适！图书本身没有想象的那么大。有专业营养知识的朋友比较好！现在自己在按照老师交的知识去做！

---

[“富贵病”营养总体解决方案：于康谈肥胖与糖尿病](#) [下载链接1](#)

书评

[“富贵病”营养总体解决方案：于康谈肥胖与糖尿病](#) [下载链接1](#)