

*Dr. Török Katalin – Tihanyi András – Kiss Erika*

# HÍZÓKÚRA

*Diétás szakácskönyvek*

W  
GB

*Dr. Török Katalin – Tihanyi András – Kiss Erika*

---

# **HÍZÓKÚRA**

---

**Melyek a kóros soványság okai és hogyan kezelhetők?**

**\***

**Diétás szakácskönyvek**

**White Golden Book  
Budapest**

*A könyv szerzői:*

**DR. TÖRÖK KATALIN** *belgyógyász*

**TIHANYI ANDRÁS** *dietetikus*

**KISS ERIKA** *dietetikus*

ISBN 963 9476 16 1

ISSN 1219-3879

*White Golden Book Kft.*, 2007.

A kiadásért felel *Gelegonya Katalin*

A tipográfiát készítette és a borítót tervezte *Szabó Soma*

Borítófotó *Europress/Stockfood*

Nyomta és kötötte *Oláh Nyomdaipari Kft.*

# Tartalom

<b>EGY SZEMÉLYES EMLÉK – BEVEZETÉS HELYETT</b>	<b>7</b>
<b>HOGYAN ÍTELHETŐ MEG A TÁPLÁLTSÁGI ÁLLAPOT?</b>	<b>8</b>
Mi lehet a soványság, illetve a fogyás közvetlen oka? .....	10
Miért különbözik az éhség az étvágytól? .....	12
<b>MIKOR KÓROS A SOVÁNYSÁG?</b>	<b>13</b>
Az éhezés és a fogyás .....	14
<b>MILYEN BETEGSÉGEK JÁRNAK FOGYÁSSAL?</b>	<b>16</b>
Jó étvágy melletti fogyás .....	16
Pajzsmirigy-túlműködés .....	16
Cukorbetegség .....	17
Csökkent étvágyhoz társuló fokozódó súlyvesztés .....	20
Daganatos betegségek .....	20
Fertőző betegségek .....	21
Gyomor-bél rendszeri betegségek .....	21
A soványság lelki okai .....	22
Depresszió, kimerültség, szorongás, pánikbetegség .....	22
Anorexia nervosa .....	23
<b>MIÉRT LEHET VESZÉLYES A SOVÁNYSÁG?</b>	<b>27</b>
Mi a különbség az alultápláltság és a hiányállapot között? .....	28
<b>A MEGFELELŐ ÉTREND HATÁSAI</b>	<b>31</b>
Milyen a kiegyensúlyozott étrend? .....	31
Milyen a hízókúra étrendje? .....	32
<b>DIETETIKAI SZEMPONTOK</b>	<b>33</b>
Táplálkozási alapismeretek .....	35

<b>A HÍZÁST ELŐSEGÍTŐ ÉLETMÓD KIALAKÍTÁSA</b>	<b>39</b>
Étkezések .....	39
Az idő beosztása .....	40
Pihenés .....	40
Tápszerek és étrend-kiegészítők .....	41
Élvezeti szerek .....	42
A fizikai aktivitás szerepe a roborálásban .....	43
Hízást elősegítő tanácsok az életmódra .....	44
<b>KONYHATECHNOLÓGIA</b>	<b>45</b>
Mi mennyi? .....	46
<b>RECEPTEK</b>	<b>47</b>
Levesek .....	47
Húsételek, egytálételek .....	54
Köreték, főzelékek, zöldségételek .....	68
Édességek, desszertek .....	74
<b>RECEPTMUTATÓ</b>	<b>88</b>

Napjainkban temérdek sok könyv jelenik meg a különböző fogyókúrákról. Vannak azonban olyan emberek is, akik éppen ellenkezőleg, nem fogyni, hanem hízni szeretnének. Nekik szól ez a könyv.

Részletek a tartalomból:

Hogyan ítélfhető meg a tápláltsági állapot? • Mi lehet a soványság, illetve a fogyás közvetlen oka? • Miért különbözik az éhség az étvágytól? • Mikor kóros a soványság? • Milyen betegségek járnak fogyással? • Jó étvágy melletti fogyás (pajzsmirigy-túlműködés, cukorbetegség) • Csökkent étvágyhoz társuló fokozódó súlyveszteség (daganatos betegségek, fertőző betegségek, gyomor-bél rendszeri kórok) • A soványság lelki okai (depresszió, szorongás, kimerültség, pánikbetegség, anorexia nervosa) • Miért lehet veszélyes a soványság? • Mi a különbség az alultápláltság és a hiányállapot között? • A megfelelő étrend hatásai • Milyen a hízőkúra étrendje? • A hízást elősegítő életmód kialakítása (étkezések, időbeosztás, pihenés, tápszerek, étrendkiegészítők, élvezeti szerek) • A fizikai aktivitás szerepe a roborálásban • Konyhatechnológia • Ínycsiklandó receptek.

A könyvet haszonnal forgathatják az érintetteken kívül családtagjaik, táplálkozási szakemberek, továbbá mindenki, akit a téma érdekel.

ISBN 978-963-9476-16-5



9 789639 476165

**Ara: 2520,- Ft**