

<<运动与营养>>

图书基本信息

书名：<<运动与营养>>

13位ISBN编号：9787501185078

10位ISBN编号：7501185077

出版时间：2009-1

出版时间：新华出版社

作者：中国营养学会 编著

页数：140

字数：135000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<运动与营养>>

### 前言

改革开放30年来，随着社会经济的快速发展，我国人民生活富裕、食物丰富，营养状况有了较大提高。

与此同时，和饮食营养相关的一些慢性病如高血压、血脂异常、糖尿病等的发病率正在迅速地增长。如何在改善物质生活的同时保障好国民身体健康，是全面建设小康社会，促进国家和谐发展的重要课题。

近年来，消费者自我保健意识逐步增强，对营养知识的需求显著增加；各界宣传营养知识的力度加强，报刊、杂志和电台、电视台不断推出一些营养科普内容。

但是，并非所有的宣传资料都有充分的科学依据，有些宣讲甚至片面夸大某些食物的优点或缺点。

## <<运动与营养>>

### 内容概要

中国营养学会，作为汇集广大中国营养科技工作者的学术团体，长期坚持将营养科学知识传播给消费者，努力帮助他们在享受美味饮食的同时避免营养不足或营养过度的从而维护身边的健康。

生命在于运动，运动在于科学。

那么什么样的运动是科学的运动？

如何通过科学的运动及合理膳食达到促进健康的目的？

不同生理阶段的人群和不同身体状况的人群应如何进行运动？

运动时应如何选择合理膳食？

运动时应注意哪些事项？

本书根据目前有关运动营养研究的科学证据，以问答的形式，尽量以通俗易懂的语言介绍有关运动的基本知识、各种营养素在运动中的作用、不同生理阶段人群的适宜运动量、常见慢性病病人应如何运动以及专业运动员的合理膳食营养和运动营养补充剂。

## <<运动与营养>>

### 作者简介

常翠青，医学博士，北京大学第三医院运动医学研究所副研究员，运动营养生化研究室主任，研究生导师，中国营养学会常务理事，中国医师协会养生专业委员会委员，北京市食品学会理事，《WorldReViewofNutritionandDietetics》顾问委员。  
参与编写《中国营养科学全书》、《实用运动医学》第四版、《运动营养学》等著作。  
现在主要从事运动、营养与慢性病、食物中植物化学成分的生物活性功能与人体健康、运动员营养与运动能力的科学研究以及健康教育和健康促进工作。

## &lt;&lt;运动与营养&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言第一篇 有关运动的知识 1 运动——人人都需要吗？

2 营养对健康有什么好处？

3 运动+营养对健康有更多的好处 4 什么是运动？

5 什么是有氧运动？

它有何特点？

6 有氧运动对人体有什么好处？

7 什么是无氧运动？

无氧运动对人体有什么好处？

8 有氧运动与无氧运动哪个更好？

9 如何判断运动的强度？

10 常见运动的运动强度是多少？

11 如何控制健身运动的运动强度？

12 如何评价适宜的运动量？

13 如何确保自己所进行的运动是有氧运动？

14 健身运动有没有“度”？

15 运动过量有什么害处？

16 安全运动的条件有哪些 17 下列运动知多少？

(步行、游泳、跳绳运动、有氧舞蹈或健身操、骑自行车运动、爬楼梯或爬山、球类运动、溜冰或滑雪、民族传统项目)第二篇 运动、膳食和营养 1 为了运动，你需要能量 2 什么样的运动消耗的能量最多？

3 运动中的能量来自哪里？

4 糖——运动时的最佳燃料 5 脂肪——长时间耐力运动的燃料 6 运动时应补充糖吗？

如需要，应如何补充糖？

7 补糖时补什么糖最好？

8 运动前多吃糖好吗？

9 多吃肉能多长肌肉吗？

10 怎样才能多长肌肉？

11 如何安排增肌训练者的饮食？

12 大量的高蛋白质食品对运动有益吗？

13 吃蛋白粉比吃鸡蛋更好吗？

14 为什么运动需要多补充水分？

15 补水不及时，对身体有什么危害？

16 口渴时再喝水是补水的最佳时机，对吗？

17 运动中不能喝水，否则会胃痛，对吗？

18 健身运动时该如何补水？

19 运动前、中、后应补多少水？

20 健身运动时喝什么水最好？

21 运动出汗后只喝清水为什么不好？

22 矿物质、维生素——运动中的“打火剂” 23 “盐生力”有科学道理吗？

24 既然“盐”对运动有好处，是否多多益善？

25 运动后喝“盐水”有什么好处？

26 长期参加健身运动，是否应该额外补充维生素呢？

27 运动会导致微量元素消耗增加，是否有必要增加微量元素片剂的摄入？

第三篇 运动健身 1 为了促进健康，应该怎样运动？

2 为了增强体质，应该怎样运动？

## &lt;&lt;运动与营养&gt;&gt;

- 3 儿童少年应该如何运动？
  - 4 青年人应该如何运动？
  - 5 哪些运动有助于青少年长高？
  - 6 中年人应如何运动？
  - 7 老年人应该选择什么样的健身运动方式？
  - 8 老年人进行健身运动时如何控制运动强度或运动量？
  - 9 老年人参加健身运动应注意什么？
  - 10 办公室工作的“白领一族”如何运动？
  - 11 女性月经期能进行运动吗？
  - 12 妇女怀孕期间能进行运动吗？
  - 13 妇女怀孕期间进行运动有什么好处？
  - 14 妇女怀孕期间应该如何进行运动？
  - 15 妇女怀孕期间进行运动应注意哪些事项？
  - 16 妇女产前如何运动？
  - 17 运动，让新妈妈迅速恢复
  - 18 妇女哺乳期如何运动？
  - 19 健身运动前应注意哪些问题？
  - 20 健身运动中应注意哪些问题？
  - 21 健身运动后应注意哪些问题？
  - 22 如何防止过量运动和运动损伤？
  - 23 常见的运动损伤有哪些？
  - 24 合理营养能防止运动损伤吗？
  - 25 运动中抽筋是怎么回事？
  - 26 如何防止和缓解运动中发生抽筋？
  - 27 运动中为什么会出现腹痛？
  - 28 运动中出现腹痛该怎么办？
- 如何预防？
- 29 健身运动后为何出现小腿疼痛？
- 出现小腿疼痛怎么办？
- 30 为什么运动不当会引发猝死？
  - 31 如何预防运动性猝死？
  - 32 运动会引起贫血吗？
  - 33 运动会引起月经失调吗？
  - 34 运动训练引起的月经紊乱对身体有无影响？
  - 35 什么的间运动好？
- 清晨、中午、下午、傍晚还是晚上？
- 36 经常参加健身运动的人应如何安排日常饮食？
  - 37 多运动是否就要多吃饭？
  - 38 长时间运动需要加餐吗？
  - 39 经常参加健身运动容易饿，需要在饮食中增加油吗？
  - 40 空腹进行健身运动会对身体有害吗？
  - 41 晨练前需要进食吗？
- 该如何进食？
- 42 运动后能立即进食吗？
  - 43 剧烈运动该怎样正确安排饮食？
  - 44 运动耐力差应该吃什么？
  - 45 运动力量差应该吃什么？
  - 46 吃什么跑起来才有劲？

## &lt;&lt;运动与营养&gt;&gt;

47 运动后吃什么好？

48 运动后是不是吃什么喝什么都会胖？

#### 第四篇 运动防病 1 什么是肥胖？

2 超重和肥胖的判定标准是什么？

3 肥胖有哪些危害？

4 为什么说运动+饮食控制是最好的减肥方法？

5 单纯控制饮食减肥有什么害处？

6 你知道吗，肥胖患者的饮食控制是有讲究的？

7 当我感觉到饿时候，是不是证明正在消耗脂肪，或者说是在减肥？

8 减肥期间减少脂肪摄入会引起营养不良或健康问题吗？

9 为了减肥，必须戒掉零食和油脂吗？

10 所有的甜食都使人发胖吗？

11 减肥期间怎样才不会影响月经来临？

12 利用中午休息时间进行运动减肥时如何安排午餐？

13 运动为什么能减肥？

14 运动减肥有哪些好处？

15 什么样的运动是最好的减肥运动？

16 运动减肥应注意哪些事项？

17 怎么知道我刚才的运动能减肥？

18 运动量越大，出汗越多，减肥效果越好，对吗？

19 哪胖就运动哪的减肥效果最好，对吗？

20 腹型肥胖者如何进行运动减肥？

21 儿童青少年肥胖者如何进行运动减肥？

22 老年肥胖者如何进行运动减肥？

23 老年肥胖者什么时候运动好？

24 糖尿病患者该怎样运动？

25 有并发症的糖尿病患者应怎样运动？

26 糖尿病患者运动时应注意哪些事项？

27 糖尿病患者如何预防运动中发生低血糖反应？

28 哪些糖尿病患者不能进行运动？

29 高血压患者该怎样运动？

30 高血压患者运动应注意哪些事项？

31 哪些高血压患者不能进行运动？

32 冠心病患者能运动吗？

33 冠心病患者运动应注意哪些事项？

34 哪些心脏病患者不能进行运动？

35 骨质疏松患者该怎样运动？

#### 第五篇 竞技运动营养 1 运动员有营养问题吗？

2 营养对运动员有多重要？

3 合理营养真的能提高运动能力吗？

4 运动员的营养需求与普通人有什么不一样吗？

5 运动员应该怎样吃？

8 运动员的膳食有特殊要求吗？

7 吃什么可以尽快从运动疲劳中恢复过来？

8 早餐对运动员有多重要？

9 运动员吃零食或加餐是好还是坏？

10 比赛前几天吃什么？

## &lt;&lt;运动与营养&gt;&gt;

- 11 比赛日——赛前吃什么？
- 12 竞赛中吃什么？
- 13 竞赛后吃什么？
- 14 运动员常出现的医学问题有哪些？
- 15 运动员出现过度训练应该怎么吃？
- 16 需要快速减体重的运动员如何安排饮食？
- 17 长期控制体重的运动员应该怎么吃？
- 18 青少年运动员的营养有什么特点？
- 19 青少年运动员的饮食应该注意哪些问题？
- 20 女运动员的营养需要有什么特点？
- 21 女运动员的饮食应注意哪些问题？
- 22 长跑运动员应该怎样吃？
- 23 短跑、投掷、举重和摔跤运动员应该怎么吃？
- 24 体操、跳水、击剑运动员应该怎么吃？
- 25 篮、排、足、冰球运动员应该怎么吃？
- 26 游泳运动员应该怎么吃？
- 27 自行车运动员应该怎么吃？
- 28 滑冰、滑雪运动员应该怎么吃？
- 29 经济水平低的运动员如何吃好？
- 30 运动员真的需要营养补充品吗？

## 第六篇 运动特殊营养补充 1 什么是运动饮料？

- 2 只要运动了，人人都可以喝运动饮料 3 运动饮料中的糖越多越好？
- 4 运动饮料中的盐越多越好？
- 5 喝运动饮料有讲究吗？
- 6 运动饮料越凉越好？
- 7 营养强力物质有哪些， 8 高血糖指数碳水化合物有哪些？
- 9 高血糖指数碳水化合物什么时候吃最好？
- 10 蛋白粉比食物中的蛋白质更有强力作用吗？
- 11 支链氨基酸可以预防中枢性疲劳吗？
- 12 肌酸可以增加肌肉力量吗？
- 13 如何补充肌酸才能充分发挥作用？
- 14 中链甘油三酯在运动中有什么作用？
- 15 辅酶Q10能提高运动能力吗？
- 16 肉碱能提高运动能力吗？

## 主要参考文献



## &lt;&lt;运动与营养&gt;&gt;

## 章节摘录

序 前言 第一篇 有关运动的知识 1 运动——人人需要吗？

自从人类在地球上诞生的那一天起，人就离不开运动。

为了寻找食物或为了生命安全而奔跑、搏斗等即为远古时期人类的运动。

随着人类文明的进步和科学技术的发达，以及机械化、自动化程度的不断提高，人类的体力劳动强度逐渐降低。

尤其是目前的现代生活方式中，人们的体力活动愈来愈少，从而引起人的身体适应能力的下降，导致一系列的健康问题。

最近在美国的医学和体育研究文献中出现一个新的名词，即“身体活动缺乏综合征”，它是指由于缺乏身体活动而导致的疾病或非健康状态。

现代科学研究证明，经常而有规律的科学运动对维持人的健康和达到最佳健康状态有非常重要的作用，而缺乏运动或运动不足是非传染性疾病（如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病等）的一级危险因素。

那么，运动缺乏的含义是什么？现在较一致的观点认为，所谓的“运动缺乏”包括久坐习惯、机体缺乏一定的运动刺激，不运动或很少运动。

如果每天运动时间不足10分钟，运动强度偏低，运动时心率低于110次/分钟，则为运动缺乏。

至于运动对人的健康有什么好处，世界卫生组织（WHO）的报告指出，科学的体育运动或健身活动对人体健康的良好影响主要表现为：  
（1）减少过早死亡；  
（2）减少心脑血管病的死亡，目前全世界三分之一的死亡人口是由心脑血管病引起；  
（3）减少心脏病和直肠癌发病危险性50%；  
（4）减少2型糖尿病发病危险性50%；  
（5）有助于预防和减少高血压病的发生，目前世界五分之一的人口受高血压病的影响；  
（6）有助于预防和减少骨质疏松症的发生，减少妇女患骨质疏松症的发病50%；

编辑推荐

中国营养学会倾情打造！  
权威、科学、实用！

中国营养学会始创于1945年，是由中国营养科技工作者组成的全国性的专业学术团体，是中国科学技术协会的组成部分，是发展我国营养科学技术事业的重要社会力量，是党和政府联系我国营养科技工作者的桥梁和纽带。

近年来，中国营养学会在卫生部、中国科协等上级领导下和社会各界的支持下，在全国举办营养科普知识讲座，开通专家咨询热线，在学会网站及报纸杂志上设专栏宣传营养科普知识，开展了多项科普活动。

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:<http://www.tushu007.com>