

<<老年人健步走的减脂效果与脂联素>>

图书基本信息

书名：<<老年人健步走的减脂效果与脂联素等基因多态性的关联性研究>>

13位ISBN编号：9787564408084

10位ISBN编号：7564408081

出版时间：2011-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李晓霞

页数：156

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>

<<老年人健步走的减脂效果与脂联素>>

内容概要

《老年人健步走的减脂效果与脂联素等基因多态性的关联性研究》是在李晓霞的博士论文的基础上编写而成的。

《老年人健步走的减脂效果与脂联素等基因多态性的关联性研究》的内容摘要如下：

目的：研究健步走对中老年人BMI（身体质量指数）、体成分等体测量指标和血液、脂肪细胞因子的影响，以及与过氧化物酶增殖物活化受体 2、脂联素等基因多态性的关联性，探讨可用于制订中老年人个性化运动处方的分子标记。

方法：将92名中老年（50~65岁）单纯型肥胖患者，随机分为实验组（70人）和对照组（22人），实验组根据BMI进行分组，BMI ≥ 25 为肥胖组，23 BMI ≥ 25 为超重组。通过递增负荷运动试验测定其功能能力F.C.，从而推算靶心率。有氧健步走作为主要方式，运动强度范围为开始的40%~50%F.C.至50%—65%F.C.，有效运动时间分别为40分钟/次，运动频率为5次/周，运动周期为3个月。

通过实验研究得出以下结论。

1.健步走可以降低中老年超重、肥胖人群的BMI、体重、腰围、腰臀比、腹部皮褶、游离脂肪酸。

2.健步走是中老年肥胖人群降低体脂百分比、血脂，提高脂联素水平，改善体测量指标的有效健身方法。

3.A.PM-1

T45G基因TT基因型与BMI、体重、血脂指标独立关联，TG基因型与体脂百分比、脂联素独立关联。TT、TG基因型均可考虑作为运动的基因敏感标记。

APM-1基因G

276

T多态性变化规律与T45G多态性相似，运动后GT基因型与BMI、体重、体脂百分比、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇独立关联。

GT基因型可以考虑作为预测运动减脂敏感效果的基因标记。

4.PPAR 2 Pr012Ala基因CC基因型与BMI、体重、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇独立关联。

PPAR 2

C161T基因CC基因型与血脂、脂联素、游离脂肪酸独立关联。

CC基因型可以考虑作为预测血液、体质量指标运动敏感效果的基因标记。

<<老年人健步走的减脂效果与脂联素>>

书籍目录

- 1 前言
- 2 文献综述
 - 2.1 超重、肥胖相关概念及分类
 - 2.2 肥胖的流行病学及其危险性
 - 2.3 有氧运动减肥的机制
 - 2.4 运动项目、运动处方及注意事项
 - 2.5 遗传与肥胖
- 3 研究方案
 - 3.1 技术路线
 - 3.2 研究对象和方法
- 4 研究结果
 - 4.1 问卷调查结果
 - 4.2 健步走对人体各类指标影响的实验结果
 - 4.3 健步走干预中老年人人体脂效果与APM-1基因SNP / G276T、SNP / T45G和PPAR γ 2基因Pro12Ala、C161T多态性的关联结果
 - 4.4 健步走对老年肥胖人群减肥效果的综合评价标准研究
 - 4.5 老年肥胖人群健步走锻炼预测减重的数学模型研究
- 5 分析与讨论
 - 5.1 健步走运动对人体形态测量学指标、血液生化指标的影响分析
 - 5.2 健步走干预中老年人人体脂效果及与APM-1基因T45G、G276T和PPAR 2基因Pro12Ala、C161T多态性的关联分析
- 6 结论
- 展望
- 致谢
- 参考文献
- 附件1 济南市中老年人身体状况调查表
- 附件2 营养调控
- 附件3 老年肥胖人群运动减脂效果评价标准
- 附件4
- 附件5
- 附件6 老年肥胖人群6分钟健步走步数的实验步骤研究方法

<<老年人健步走的减脂效果与脂联素>>

编辑推荐

李晓霞编著的这本《老年人健步走的减脂效果与脂联素等基因多态性的关联性研究》旨在通过等位基因频率和基因型频率上的个体变化，推测与所研究表型的关联，确定人类运动与肥胖相关的基因多态标记，即对比某一生理指标(体脂、血脂、骨密度、肺活量等)在不同基因变异运动前后的变化，从而确定哪种变异(基因型)对于运动更敏感。

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>