

<<健康促进与体重控制>>

图书基本信息

书名：<<健康促进与体重控制>>

13位ISBN编号：9787564408947

10位ISBN编号：7564408944

出版时间：2012-3

出版时间：吴昊 北京体育大学出版社 (2012-03出版)

作者：吴昊

页数：380

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>

<<健康促进与体重控制>>

内容概要

《健康促进与体重控制》注意从现实阐述健康促进与体重控制，使学生感到有“味”；注意相关健康促进与体重控制国际化的概念和知识的培养；注意对学生相关思想方法的培养，诱导兴趣，培养创新能力；适当加强中外健康促进与体重控制对比的内容；图文并茂，同时避免过于专业的文字和图表，选择有一定深度的、在美国较主流的相关参考书，兼顾一本普及性读物的需要。

<<健康促进与体重控制>>

作者简介

吴吴教授，39岁，运动生理学博士，国家体育总局重点实验室主任，国家体育总局高层次体育学术技术人才，国家科技部重大规划项目评审专家，国家体育总局奥运科技专家，国际运动营养学会会员。1995年起参加国家赛艇队备战亚特兰大奥运会的科研攻关工作，开始进行中国水上项目高原训练的实践探索，2001年起担任国家皮划艇队副领队成功组织实施了亚运会、奥运会科研攻关，2002年起担任国家赛艇队副领队。

近16年来，在运动生理、生化及运动营养学领域，积累了丰富的理论研究和应用研究实践经验。备战2008北京奥运会期间兼任国家队科研团队负责人，国家体育总局奥运高原训练科技专家组成员，促成表现在国家队训练科技的认知、组织、保障、攻关和教育五个层面的转变和提升，推动了中国赛艇项目取得奥运会金牌的历史性突破，获得了国家体育总局、中国奥委会“2008年北京奥运会特别贡献先进个人”、北京市“奥运立功奖”和“北京市五一劳动奖章”等称号和嘉奖，主持的奥运攻关课题获得国家体育总局颁发的“第29届奥运会科研攻关项目一等奖”“北京市先进工作者”和北京市“首都教育先锋科技创新个人”嘉奖称号。

已承担完成教育部博士点基金课题、国家奥运攻关、国家科技部科技支撑计划等课题多项，并与国际运动生理、营养生化专家有长期的学术交流合作关系。

<<健康促进与体重控制>>

书籍目录

第一章全球范围的健康促进和体重控制危机 1肥胖的全球流行 2肥胖导致的严重后果 3如何定义超重和肥胖 4引发肥胖的因素 5健康促进和体重控制的深入理解 第二章人的健康体重与身体成分 1标准体重与个体目标体重 2从身体成分看肥胖成因及影响因素 3体脂的分布 4从能量平衡看健康体重的控制 第三章体重控制与健康促进实施方略 1肥胖预防和体重控制的干预（非药物措施；药物治疗；手术治疗） 2健康促进和体重管理的一般策略 3健康改善与体重管理策略—体重控制不成功的原因 第四章健康促进与体重控制中的营养干预 1饮食与体重控制 2饮食控制（节食减肥法）与体重控制 3健康体重与饮食营养 第五章利用运动控制体重和促进健康 1运动的益处 2运动对体重控制的作用 3控制体重和身体训练的运动计划 4运动控体重的误区 5如何设计体重控制的运动处方 6克服运动障碍 第六章不同人群的健康促进与体重控制 1不同人群健康促进与体重控制工作的意义和内容 2肥胖儿童的健康促进和体重控制 3女性的体重控制 4老年人的体重控制 5不同项目运动员体重和体成分控制 附录 中英文词汇对照表 主要参考文献 相关网站

<<健康促进与体重控制>>

章节摘录

版权页：插图：1.1.5脂肪和糖的替代品 用替代品来替换脂肪和糖，有助于那些对于维持体重有困难的人群的健康。

脂肪替代品添加到食品里或用于烘烤，既可以提供一些优质的脂肪，又不会增加很多卡路里。

虽然它们被认为对于降低总热量的摄入最有帮助，但是这些替代品不能无限量地食用。

固醇是众所周知的植物替代品，它的衍生物叫做甾烷醇，它可以阻止肠道吸收胆固醇。

含有甾烷醇的人造黄油是可以食用的。

，奥利斯特拉（低卡路里无胆固醇的人造食用脂肪）被人体吸收后并不会产生热量，研究表明它有助于改善人体内胆固醇水平，且可能有助于肥胖人群的减肥。

早期的报道证明在食用含有奥利斯特拉的食品后，对肌肉痉挛和腹泻并无作用。

而更值得关注的是，即使是少量的胆固醇也可能引起体内维生素和营养物质的流失，而这些维生素和营养物质对抵抗如癌症等严重疾病是有益的。

美国FDA规定，蔗糖聚酯产品必须添加其缺少的维生素，但没规定需要添加其它营养物质。

—葡聚糖是一种存在于燕麦和大麦内的可溶性纤维素。

含有这种物质的产品对减少胆固醇和改善身体健康状态可能有一定的帮助。

另外，可行的脂肪替代品还有很多。

虽然最新研究还没有表明其对人的健康有什么副作用，但是它们对体重的控制效果还不明确，同时许多的产品里都含有较高含量的糖。

虽然那些用不含脂肪或含低脂肪的食物来烹调的人失去了品尝到高脂肪食品的机会，但用脂肪替代品烹饪，有时并非人们所想的那样可以降低脂肪的摄入。

人造甜味剂。

许多人造甜味剂或低热量的甜味剂还是可行的。

2002年的一项研究证明：食用人造甜味剂并减少糖摄入量的人比那些从平时饮食中摄人类似类型和数量的糖的人体重减轻得多。

但这里我们要注意到的是：并不是说节食者食用人造甜味剂后就可以摄入更多的脂肪了。

研究显示：糖的消耗对体重的增加并无实际意义，因为饮食当中的总热量是有限的。

而公众所关注的许多甜味剂所用到的化学药品，对其副作用的研究当前还只停留于大鼠身上。

由此看来，天然甜味剂或许对于大家来说要更易于接受些。

糖精：糖精的使用已经有许多年了。

一些研究发现大鼠摄人大量的糖精后可引起膀胱癌。

但是实验中的大鼠是被动过量食用糖精的，这并不符合人的饮食习惯。

当前并没有证据表明糖精可以引起人发生癌症。

<<健康促进与体重控制>>

编辑推荐

《健康促进与体重控制》注意从现实阐述健康促进与体重控制，使学生感到有“味”；注意相关健康促进与体重控制国际化的概念和知识的培养；注意对学生相关思想方法的培养，诱导兴趣，培养创新能力；适当加强中外健康促进与体重控制对比的内容；图文并茂，同时避免过于专业的文字和图表，选择有一定深度的、在美国较主流的相关参考书，兼顾一本普及性读物的需要。

<<健康促进与体重控制>>

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>