

<<营养宝典>>

图书基本信息

书名：<<营养宝典>>

13位ISBN编号：9787535950987

10位ISBN编号：7535950981

出版时间：1970-1

出版时间：广东科技

作者：林鸿严

页数：231

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>

<<营养宝典>>

前言

凭着对健身健美运动的热爱和追求，我从一名健身健美教练员转变成为私人教练培训导师，随着角色转换，多年来，致力于运动与营养的理論学习和教学实践，不断积累和总结经验，并从中得到丰富和提升。

人类的健康不是靠药物来维护，而是靠科学运动、合理营养、充分休息和良好的精神因素。

运动给身体充电，营养给身体加油。

近年来，随着社会的文明与进步，健身健美运动的普及和蓬勃发展，参加健身健美运动的人越来越多。

但作者长期在一线的工作和教学实践中发现，很多健身健美爱好者，虽然运动很投入，但方法不对，结果努力白费；有的则忽略了营养，或是饮食上存在误区，导致营养不均衡，结果运动效果事倍功半。

譬如运动不足，且摄入的热量超过消耗的热量，热量进多出少，多余的热量最终转化为脂肪，引起肥胖；相反，如果运动过度，营养不足，则不利于身体恢复，造成疲惫和情绪低落，甚至导致贫血、早衰、失眠、免疫力下降等亚健康现象的发生。

<<营养宝典>>

内容概要

《营养宝典》是为满足广大健身健美爱好者和私人教练教学的需要而编写，主要介绍了人体的七大营养素，热能的消耗计算，食物的特性与营养价值，膳食平衡，不同年龄、性别的饮食策略，不同健身目的的饮食策略，健美运动员的饮食策略，特殊人群的饮食策略，常见营养补剂、不同健身目的者、专业营养补剂的合理使用，食品的颜色与功效，饮食知识常识等。

《营养宝典》以专业性与大众化相结合，内容丰富，理论结合实践。既为广大健身健美爱好者提供合理摄取营养的方法和健康的饮食方法，优化生活质量，提高健康指数，又为私人教练的教学提供了具有较高价值的参考。

健康是生命之本，健康的饮食从这里开始，健康的身体从这里起步！

<<营养宝典>>

作者简介

林鸿严，生于海南，毕业于广州体育学院运动系，曾获全国健美冠军。

历任广东省体育职业技术学院社会体育专业指导委员会特聘委员、广西工学院体育系社会体育专业实践教学特聘指导老师、广州市举重健美协会健美委员会副主任、私人教练专业权威机构资深培训导师

他有十几年行业一线的教学实践经验和八年国际私人教练培训导师经历，有多年经验的积累和沉淀，并不断自我创新发展，与时俱进，超越自我，追求卓越。

近年来，林鸿严先后培养出的一批又一批出色的私人教练，现已成为行业中的精英和中坚力量。

他还培养了一批优秀的健美（健身）运动员，陆续在省市乃至全国健美（健身）大赛中取得优异的成绩。

早期出版了《七天活力好身材》光碟，多年来先后在专业权威杂志及报纸上发表近200篇科普文章和学术论文，被各大著名健身网站转载。

他撰写的几篇论文先后获得2000年全国“首届健身健美论文研讨会”二等奖、全国“韦德健美训练法研讨会”二等奖、2005年“全国健身健美论文研讨会”一等奖，得到业界权威人士的高度评价和赞赏。由于他多年从量变的积累到质的飞跃，如今他并没有因时光的流逝而黯然，而是因岁月的沉积散发出璀璨的光芒！

<<营养宝典>>

书籍目录

一、七大营养素(一)糖(二)蛋白质(三)脂肪(四)维生素(五)矿物质(六)水(七)纤维素二、热能的消耗计算(一)热能的来源(二)热能的单位(三)食品热能值计算(四)影响人体热能需要的因素(五)基础代谢三、食物的特性与营养价值(一)食物的特性(二)食物的营养价值四、膳食平衡(一)膳食平衡的条件(二)膳食宝塔(三)膳食平衡的要求和应用五、不同年龄、性别的饮食策略(一)中学生锻炼饮食策略(二)中年人饮食策略(三)更年期男性饮食策略(四)更年期女性饮食策略(五)老年人饮食策略(六)健身锻炼前、中、后如何补水六、不同健身目的的饮食策略(一)强身健体饮食策略(二)瘦弱者增壮饮食策略(三)瘦弱者锻炼前、后饮食(四)肥胖者瘦身美体饮食(五)减肥者锻炼前、后饮食(六)产后瘦身饮食七、健美运动员的饮食策略(一)非赛季饮食策略(二)赛前减脂饮食策略(三)赛季的饮食策略八、特殊人群的饮食策略(一)心脏病患者的饮食(二)糖尿病患者的饮食(三)高血压患者的饮食(四)低血压患者的饮食(五)贫血患者的饮食(六)动脉粥样硬化患者的饮食(七)胃溃疡患者的饮食(八)痛风病患者的饮食(九)关节炎患者的饮食(十)支气管哮喘患者的饮食(十一)骨质疏松患者的饮食(十二)脂肪肝患者的饮食(十三)改善睡眠的饮食(十四)夜班族的饮食(十五)上班族的饮食九、营养补剂及合理使用(一)常见营养补剂及使用(二)专业营养补剂及使用(三)不同健身目的者营养补剂的合理使用十、饮食常识(一)食品的颜色与功效(二)饮食常识问答附录(一)常见食品营养成分表(二)营养学术语后记

章节摘录

插图：麦芽糖由二分子葡萄糖缩合而成。

食品工业常用含淀粉酶的麦作用于淀粉，得到糊精和麦芽糖的混合物，即为饴糖（麦芽糖占1/3）。乳糖由一分子葡萄糖和一分子半乳糖缩合而成，存在于哺乳动物乳汁中，人乳约含7%，牛乳约含5%

乳糖用于制造婴儿食品、糖果、人造牛奶等。

（3）寡糖：由3~9个单糖聚合构成的一类小分子多糖。

目前已知道最重要的几种寡糖，有棉子糖、水苏糖、麦芽丙糖、低聚果糖、低聚甘露糖、大豆低聚糖、木聚糖等。

低聚果糖由蔗糖分子的果糖残基上结合1-3个果糖而组成，主要存在于日常食物中的蔬菜和水果，如洋葱、大蒜、苹果等。

低聚果糖的甜度约为蔗糖的30%~60%，不易被人体消化吸收，被认为是一种水溶性膳食纤维，但被大肠双歧杆菌利用，是双歧杆菌的增殖因子。

大豆低聚糖是存在于大豆的可溶性糖的总称，其主要成分是水苏糖、棉子糖和蔗糖。

它们不能被肠道消化吸收，但可在大肠中被肠道细菌代谢，大豆低聚糖也是肠道双歧杆菌的增殖因子，促进双歧杆菌的迅速繁殖，从而起到保健作用。

如可作为功能性食品的原料，能部分代替蔗糖饮料，其中包括清凉饮料、酸奶、乳酸菌饮料、冰淇淋、面包、糕点、糖果和巧克力等食品。

（4）多糖：是由许多单糖分子缩合、失水而成，是一类分子机构复杂且庞大的糖类物质，是大分子化合物。

后记

期盼已久的一套运动与营养丛书的书稿终于完成了，我终于给自己有了个交代。回想起爬格子的历程，好比一位长途的跋涉者，并不亚于当年夺得全国健美冠军的艰辛。写作并不简单，困难是多方面的，但我并没有因此而退缩和放弃，劲头反而更足。凭着运动员时代的那股勇气和坚韧的毅力，不变的坚持，相信阳光总在风雨后，不论前方的道路是坎坷还是泥泞，既然选择远方就风雨兼程，既然设定了目标就要勇往直前。每当我一次又一次写完一个章节，就像当年在健身房里试举一次又一次的重量，或是完成一组又一组高强度训练一样，虽然过程艰苦，但结果快乐。这种感觉是无法用语言来表达，只有亲身经历才能感受到。这段日子，虽然平凡，但很充实。因为书里的每一个字或每一个章节，都倾注着我的激情，释放出我的能量，也带来了幸福和喜悦。在这里，我希望所有关爱生命、热爱生活、渴望健康和追求健美的人们，都能和我一起分享，去感受和享受健身健美运动带来健康与快乐，以充沛的精力和饱满的热情去迎接工作的挑战，以健康的身心去享受幸福美好的生活。

<<营养宝典>>

编辑推荐

《营养宝典》：雕塑你的健美体形,塑造你的靓丽形体，为你精心设计，为你量身定做。

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>