

<<吃的科学:健身与营养(平装)>>

图书基本信息

书名：<<吃的科学:健身与营养(平装)>>

13位ISBN编号：9787810515948

10位ISBN编号：7810515942

出版时间：2001年01月

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈吉棣编

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>

<<吃的科学:健身与营养(平装)>>

书籍目录

- 一、怎样保证参加健身运动者的营养 (一) 多运动是否意味着多吃饭?
 - (二) 多吃肉能多长肌肉吗?
 - (三) 参加健身运动以后容易饿, 需要在膳食中增加油吗?
 - (四) 运动健身, 多吃五谷也健身 (五) 长期参加健身运动是否应该额外补充维生素?
 - (六) 长期参加健身运动是否应该额外补充微量元素?
 - (七) “钙壮骨”有什么道理?
 - (八) “盐生力”有什么道理?
 - (九) 运动对水有什么特殊要求?
 - (十) 空腹参加健身运动会不会弄出病来?
 - (十一) 参加健身运动怎样安排吃饭时间?
 - (十二) 长期参加健身运动, 怎样根据不同的经济水平保证营养?
- 二、怎样安排参加健身运动者的日常膳食 (一) 一日吃好三顿饭 (二) 长时间运动最好中间加餐
 - (三) 耐力差是否需要补糖?
 - (四) 运动前怎样吃好?
 - (五) 运动前大量吃糖好不好?
 - (六) 运动后采取什么营养措施帮助恢复?
 - (七) 运动和营养对机体的免疫力有什么交互影响?
 - (八) 运动中饮水的学问 (九) 蔬菜水果抗疲劳 (十) 青菜豆腐保平安 (十一) 吃什么跑起来才有劲?
- 三、不同年龄性别和生理状况的人参加健身运动怎样讲营养 (一) 宝宝要健身, 营养是关键 (二) 课业负担重, 别忘营养和运动 (三) 你想让孩子长得高一点、壮一点吗?
 - (四) 妊娠的女妇要运动, 肚内的宝宝需营养 (五) 喂奶的妈妈增加体力活动量, 应该如何加强营养?
 - (六) 绝经后的妇女, 运动和饮食应注意哪些问题?
 - (七) 中老年人运动和营养要诀 (八) 冬练三九, 少吃点什么?
 - (九) 夏练三伏, 多吃点什么?
- 四、健康的生活方式, 更高的生活质量 (一) 保证健康的四块基石 (二) 体力活动减少、膳食营养不合理是威胁人类健康的头号敌人 (三) “多吃少练”得糖尿病 (四) 油吃多了会使你行动不便、血管阻塞, 易发心脑血管疾病 (五) 骨质疏松病人得益于运动和合理的膳食 (六) 心血管病人的饮食和运动量 (七) 运动补盐要适量, 盐过多会得高血压 (八) 营养与贫血 (九) 运动可以引起缺铁和缺铁性贫血吗?
 - (十) 健身运动有没有“度”, 过度以后会发生什么情况?
 - (十一) 运动量和营养掌握不当可以引起月经失调
- 五、怎样科学减肥与控制体重 (一) 如何判断胖与瘦 (二) 肥胖是健康的敌人 (三) 要练不瘦, 吃不胖, 必须保证能量平衡 (四) 孩子要壮, 不要胖 (五) “豆芽菜”怎样长壮?
 - (六) 饥饿疗法能减肥吗? 会有什么副作用?
 - (七) 药物减肥的利与弊 (八) 世界公认的减肥良方: 运动+饮食控制 (九) “祖传”肥胖者的减肥方法

<<吃的科学:健身与营养(平装)>>

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>