第一图书网, tushu007.com

<<青年女子塑身营养术>>

图书基本信息

书名：<<青年女子塑身营养术>>

13位ISBN编号：9787538843637

10位ISBN编号：7538843639

出版时间：2004-2

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：袁永虹 等 著

页数：97

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

第一图书网, tushu007.com

<<青年女子塑身营养术>>

内容概要

《青年女子塑身营养术》主要是为16-25岁的青年女子设计和编写的。
应该说，这是一个跨度很大的年龄段，也是女性发育成熟的关键时期。
因为16岁左右的女子发育尚未成熟，25岁左右的女子已经完全成熟。
正因为这是一个“女大十八变”的微妙阶段，所以更引起大家的关注。
在这个阶段坚持锻炼身体有着重要的意义。
尽管每个人的身体状况不同，练习的重点不同，但都有一个共同的愿望一一使自己的体型达到理想状态，有优美的线条，使身体更健康、更健美，并达到健康的体重。

<<青年女子塑身营养术>>

书籍目录

第一部分 概述第一节 青年女子的生理心理特点第二节 青年女子体型的基本类型及评判方法第三节 营养的基本概念和平衡膳食的基本方法第二部分 塑身形式与方法一、初级塑身法第一节 热身运动（高一低冲击动作相结合）第二节 局部肌肉练习方法第三节 放松运动第四节 组合练习二、中级塑身法第一节 热身运动（高一低冲击动作相结合）第二节 局部肌肉练习方法第三节 放松运动第四节 组合练习第三部分 膳食模式及配餐建议第一节 膳食模式第二节 三餐类型第三节 熟食热量参考表第四节 原材料热量参考表第五节 配餐建议结语

章节摘录

据中国营养学会提供的中国居民平衡膳食宝塔（图3-1），每个人可以找到相应的平衡膳食模式，以摄取合理营养，增进健康。
该宝塔共分五层：第一层，是谷类，每天需300～500克；第二层，是蔬菜水果类，每天需蔬菜400～500克，水果100～200克；第三层，是肉鱼禽蛋类，每天需肉禽类50～100克，鱼虾类50克，蛋类25～50克；第四层，是乳及乳制品、豆及豆制品类，每天需乳及乳制品100克，豆及豆制品50克；第五层，是油脂类，每天不超过25克。
由于西式快餐的普及，中国人的饮食习惯正在发生变化。
西式快餐尤其受到年轻人的青睐，很多年轻女性觉得吃西式快餐既是一种时尚，又是一种方便快捷的饮食形式，而认为传统的中式膳食模式已经过时。
美国农业部1992年颁布了著名的“食物营养金字塔”，（图3-2普通美国人的饮食），该塔共分五层：第一层，是面包、谷类、面食，每天需6.8份；第二层，是鱼肉禽蛋、坚果、干豆，4.9份；第三层，是蔬菜，每天需3.1份；第四层，是牛奶、乳酪、干酪，1～5份，水果，1.5份；第五层，是脂肪、糖少量。
而哈佛大学公共健康学院的沃特威莱特博士提出的“健康饮食金字塔”营养结构理论，正得到越来越多人的认可。
该食谱共分七层：第一层，是每天锻炼、控制体重；第二层，是全麦食物、植物油，每餐食用；第三层，是蔬菜，大量食用水果，每天2～3次；第四层，是坚果、豆类，每天1～3次；第五层，是鱼禽蛋，每天0～2次；第六层，是乳制品或钙制品，每天1～2次；第七层，是红肉、黄油，少量食用，白米、白面包、土谷、面食、甜品，少量食用。
威莱特博士提倡，要多吃大豆等富含热量的植物油，少吃土豆和大米，尤其要每天坚持锻炼，保持热量摄入和消耗之间的平衡，来控制体重。
……

第一图书网, tushu007.com

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