

<<健身房百问>>

图书基本信息

书名：<<健身房百问>>

13位ISBN编号：9787811001006

10位ISBN编号：7811001004

出版时间：2004-9-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘令姝

页数：248

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>

## <<健身房百问>>

### 内容概要

《健身房百问：专业教练带你走进健身房》共分为七个部分，内容包括：健身营养篇、运动生理常识篇、形体训练篇、有氧操篇、力量训练篇、街舞篇和瑜伽篇。  
阅读《健身房百问：专业教练带你走进健身房》，助你在健身房内事半功倍。

## <<健身房百问>>

### 作者简介

刘令姝，中共党员，北京体育大学讲师。  
体育教育训练学硕士，健美操，健美双项国家级运动健将，国家级社会体育指导员。

刘令姝，自幼学习舞蹈，1983年开始艺术体操训练，1988年进入北京体育学院附属竞技体校专攻健美操。

1990年考入北京体育学院，在校期间连年被评为“三

## &lt;&lt;健身房百问&gt;&gt;

## 书籍目录

- 健身营养篇 一 为什么蛋白质是人体的首要营养素？  
二 蛋白质的功能？  
三 哪些食物含有较高质量的蛋白质？  
四 高蛋白食品的作用？  
五 素食者如何改善食物中蛋白质的品质？  
六 每天应当补充多少蛋白质？  
七 为什么运动员的蛋白质需要量比一般人多？  
八 蛋白质补充过量会更好吗？  
九 摄取蛋白质时，还要注意哪些问题？  
十 缺乏蛋白质对人体有何不良影响？  
十一 缺乏蛋白质对人体有何不良影响？  
十二 糖的功能？  
十三 糖摄入过少或者过多对人体有什么影响？  
十四 糖的食物来源？  
十五 运动人群补充糖应当注意什么问题？  
十六 脂类营养的作用？  
十七 脂质的功能？  
十八 脂类摄取过多有什么隐患？  
十九 摄取脂质应当注意的问题？  
二十 何谓常量元素和微量元素？  
二十一 常见的矿物质元素主要功能及来源？  
二十二 维生素有哪些种类？  
二十三 常见的脂溶性维生素主要功能及食物来源？  
二十四 常见的水溶性维生素主要功能及食物来源？  
二十五 脱水对运动有何危害？  
二十六 为防止脱水应该如何补充水分？  
二十七 运动中补充水分有哪些技巧？  
二十八 运动后补充水分有哪些技巧？  
二十九 如何计算基础代谢率？  
三十 不同活动对热量的消耗是多少？  
三十一 每天摄入多少营养物质才能满足基本热量需求？  
三十二 体重由哪几部分组成的？  
三十三 脂肪的合理的比例应是多少呢？  
三十四 如何推算理想体重？  
三十五 如何通过计算能耗来科学地控制体重？  
三十六 饮食和运动在体重控制中有什么相互作用？  
三十七 洗蒸汽浴与跑步相比，哪种降体重方式更有效？  
三十八 如何制定科学健康的减肥计划？  
三十九 在减肥运动中应当避免哪些误区？  
四十 何谓理想的饮食模式？  
四十一 科学合理的饮食平衡应注意哪些方面？  
四十二 不同人群的日营养标准应为多少？  
四十三 如何达到理想的饮食模式？  
四十四 如何对日常饮食进行自我评价？  
四十五 酒精、咖啡因和饮食紊乱对身体政党代谢有何影响？

<<健身房百问>>

四十六 健身过程中应当如何补充基础营养 四十七 力量训练中应当如何补充特殊营养？  
运动生理常识篇形体训练篇有氧操篇力量训练篇街舞篇

## &lt;&lt;健身房百问&gt;&gt;

## 章节摘录

健身营养篇 人要吃得合理、科学，就必须懂得自身对营养的需求。

那么，人必须通过饮食获取的营养物质究竟有哪些呢？

饮食营养概括起来主要有六类，即：蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质和水。

一、为什么蛋白质是人的首要营养素？

“没有蛋白质，就没有生命”，这是对蛋白质在人体作用的高度概括。

蛋白质，英文名称为protein，系源自希腊字Proteios（意思是第一、首要），是构成人体全身细胞、组织所必需，在约35%体重的固形物中，有三分之二即是蛋白质。

蛋白质是一种结构很复杂的含氮化合物，而以氨基酸（Amino acid）为其基本单位。

蛋白质不仅是构成人体的基础物质，还是人体能源的来源之一。

人体每日的能量消耗中，约有1/10的能量由蛋白质所提供。

如果人体缺乏蛋白质，处于发育期的青少年，就会发育迟缓、体质瘦弱、抗病能力差；在成年人，轻者体重减轻、肌肉萎缩、疲乏无力、病后恢复慢，重则出现营养不良性水肿。

蛋白质主要存在于粮食、豆类、蛋类、肉类食品中。

二、蛋白质的功能？

（一）维持成长和发育 蛋白质是构成肌肉、器官以及内分泌腺的主要材料，同时也是骨质、牙齿、皮肤、指甲、头发及红血球细胞，甚至是血清的基本原料。

事实上，每一活细胞及体液（除尿液及胆汁外）均含有蛋白质。

所以，对氨基酸的首要需求，即是藉以提供生命中用来建造以及不断置换修补体细胞所需的原料。

<<健身房百问>>

编辑推荐

《健身房百问：专业教练带你走进健身房》以问答的形式，由专业教练带你走进健身房。  
运动生理常识 健身营养 形体训练 有氧操 力量训练 街舞 瑜伽.....

#### 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>