

<<血脂异常人群健身指南>>

图书基本信息

书名：<<血脂异常人群健身指南>>

13位ISBN编号：9787500941149

10位ISBN编号：7500941145

出版时间：2011-9

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局

页数：168

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>

<<血脂异常人群健身指南>>

内容概要

“生命在于运动”，科学的运动有益于健康。

科学的运动不仅可以增进健康、延缓衰老，同时也具有防治疾病的作用。

运动疗法不仅可以用于血脂异常的预防，而且是治疗血脂异常的有效手段，并且具有实施得当既安全又无不良副作用的优点。

但是，如何运动才能够降血脂？运动时采用何种运动方式？运动强度、运动频率在什么范围能够有效降血脂？这一连串的问题可能会使你晕头转向。

别着慌，本书将成为你的良师益友。

本书以血脂异常人群的运动健身为主线，系统介绍了血脂异常的基础知识和血脂异常人群如何进行运动健身。

第一章简要介绍了血脂异常的患病情况及其对健康的危害，第二章介绍了血脂异常的概念、分类、原因等知识。

血脂异常的运动健身分三章重点介绍，第三章首先介绍了运动对血脂代谢的改善，第四章阐述了如何制订降血脂的目标，第五章介绍了降血脂健身计划的制订和实施。

血脂异常人群在进行运动健身的同时，如能配合饮食治疗，将取得更好的血脂改善效果。

因而第六章介绍了有利于降血脂的膳食计划的制订。

<<血脂异常人群健身指南>>

书籍目录

第一章 血脂异常与健康

第一节 中国血脂异常的患病情况

第二节 血脂异常对健康的危害

一、血脂异常可引发哪些疾病

二、不同血脂指标异常对健康的危害

第二章 什么是血脂异常

第一节 认识血脂

一、什么是脂类

二、什么是血脂

三、什么是胆固醇

四、什么是甘油三酯

五、血脂从何而来

六、血脂在血液中以什么形式存在

七、你知道脂蛋白的分类与功能吗

八、“好脂蛋白”与“坏脂蛋白”

九、你知道血脂检测及其意义吗

第二节 认识血脂异常

一、什么是血脂异常

二、如何知道是否患有血脂异常

三、血脂异常的诊断标准是什么

四、血脂异常的分类

第三节 血脂异常的原因

一、遗传因素

二、饮食因素

三、久坐少动

四、体重增加

五、年龄

六、性别

七、吸烟过多

八、饮酒过量

第三章 运动改善血脂代谢

第一节 耐力性运动对血脂的改善

一、走跑运动对血脂的改善

二、自行车运动对血脂的改善

三、组合运动对血脂的改善

第二节 耐力性运动如何能够改善血脂

一、耐力性运动为什么能降低血液甘油三酯

二、耐力性运动为什么能升高血液高密度脂蛋白胆固醇

三、耐力性运动为什么能降低血液低密度脂蛋白胆固醇

第四章 制订降血脂的目标

第一节 血脂异常筛选的适宜年龄

第二节 血脂异常人群的危险评估

一、用于评估心血管疾病“综合危险”的危险因素有哪些

二、血脂异常人群的危险分层

第三节 降血脂的目标值

<<血脂异常人群健身指南>>

- 一、低危险性人群的降脂目标是什么
- 二、中等危险性人群的降脂目标是什么
- 三、高危险性人群的降脂目标是什么
- 四、极高危险性人群的降脂目标是什么
- 第四节 哪些人群易患血脂异常
 - 一、有血脂异常家族史的人
 - 二、肥胖人群
 - 三、中老年人
 - 四、35岁以上长期食用高脂、高糖膳食的人
 - 五、绝经后妇女
 - 六、长期吸烟、酗酒的人

.....

第五章 降血脂的健身计划与方法

第六章 制订有利于降血脂的膳食计划

<<血脂异常人群健身指南>>

章节摘录

版权页：插图：高糖膳食也能引发血脂异常 长期摄入高脂膳食会引起血脂异常，需要注意的是，长期摄入高糖膳食也会引发血脂异常。

糖类的代谢产物是胆固醇和甘油三酯的合成原料，因此，如果糖类摄入过多，将导致内源性的胆固醇和甘油三酯合成增多，从而导致血液胆固醇和甘油三酯浓度的升高。

因此，在重点预防由高脂膳食引发血脂异常的同时，一定不能忽视由高糖膳食引发的血脂异常。

（三）饮食过量 正常人每日摄入的热量和消耗的热量基本上保持平衡。

如果一顿饭吃了太多的食物，导致摄入的热量多于消耗的热量，出现热量过剩，这时体内的乙酰辅酶A就会增多，胆固醇、甘油三酯的合成就会增加。

因此，即使没有吃脂肪含量高的食物，只是因为每顿饭总是吃得太多，饮食过量，也会引起血液胆固醇、甘油三酯的浓度升高。

所以，除了要注意控制动物性食物、含糖丰富的食物的摄入量，还应注意每顿饭的食物量，不要一次吃得太多，防止因饮食过量而导致热量过剩，引发血脂异常。

三、久坐少动 随着社会经济的发展，人们的生活方式也在发生改变，随着交通工具的进步，人们的出行越来越方便，乘车逐渐代替了步行、骑自行车；随着电视、电脑、互联网使用普及，人们把大量的业余时间花在了看电视、看电影、浏览网页、打游戏、进行网络沟通上；此外，还有一些职业人群，如作家、出纳、会计、汽车驾驶员、打字员、程序设计人员以及办公室工作人员等等，由于其工作性质决定，工作时间的活动很少。

这导致人们的活动时间越来越少，久坐少动的生活方式越来越普及，由此导致许多慢性疾病的患病人数增加。

久坐少动的生活方式也会导致血脂异常的患病率增加。

研究发现，脑力劳动者血脂异常的患病率高于体力劳动者，城市人群血脂异常的患病率高于农村人群，2002年“中国居民营养与健康状况调查”的数据显示，我国血脂异常的患病率城市人群为21.0%，农村人群为17.7%。

研究表明，习惯于久坐的人血液总胆固醇和甘油三酯的浓度高于坚持体育锻炼的人。

体育锻炼可以增高脂类分解代谢中一种叫脂蛋白脂酶的关键酶的活性，降低血液总胆固醇和甘油三酯水平，升高高密度脂蛋白胆固醇水平，并使通过饮食摄入的外源性胆固醇、甘油三酯在血液中的清除增加。

因此，要改变久坐少动的生活方式，让身体动起来！

四、体重增加 体重增加也是血脂水平升高的一个重要因素。

超重或肥胖可以使全身的胆固醇合成增加，从而导致血液胆固醇的含量随体重的增加而增高。

一般认为体重增加可以使人体血液胆固醇浓度升高约0.65mmol / L (25mg / dl)。

想知道自己有没有超重或肥胖，可以用一种叫做体重指数（BMI）的方法来判断。

体重指数是根据身高和体重计算而来的，它是判断超重或肥胖的常用方法。

有研究结果显示，体重指数（BMI）在27.1～30.0的人群平均血液胆固醇水平较体重指数在21.1～23.0范围内的人群高0.46 mmol / L (18mg / dl)。

而且这种体重增高伴随血液胆固醇水平的升高不仅见于男性，也见于女性（包括青年女性和更年期女性）。

<<血脂异常人群健身指南>>

编辑推荐

《血脂异常人群健身指南》讲述科学健身方法，普及科学健身知识。

科学健身，有益健康。

健康是人生第一财富。

让我们从现在开始，每天锻炼一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子。

<<血脂异常人群健身指南>>

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>