

40 岁 不 惑 篇

[新西兰] 吉姆·布莱尔
[新西兰] 林迪·海斯-汤普森 著
糜漫天 吕利 主译

健身营养 指南

Fit to eat

fitness & nutrition
in your

40s

健身营养阶段指南丛书



40岁不惑篇

健身营养 指南

[新西兰] 吉姆·布莱尔

[新西兰] 林迪·海斯-汤普森 著

插图: [新西兰] 罗里·比尔克

主译: 糜漫天 吕利

主审: 陈学存

译者 (以姓氏笔画为序):

韦娜 陈卡 郎海滨

袁家林 唐勇



重庆出版集团

重庆出版社

Jim Blair & Lindy Hayes-Thompson
FIT TO EAT: *Fitness & Nutrition in Your 40s*

First published in 2004 by David Bateman Ltd.,
30 Tarnsdale Grove, Albany, Auckland 1330, New Zealand
Copy right © Jim Blair and Lindy Hayes-Thompson, 2004
© David Bateman Ltd., 2004

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Chongqing Publishing House
Published by arrangement with David Bateman Ltd.

All rights reserved

本书中文简体字版由原出版社 David Bateman Ltd. 授权重庆出版集团·重庆出版社在中国大陆地区独家出版发行。未经出版者书面许可，本书的任何部分不得以任何形式抄袭、节录或翻印。

版权所有 侵权必究

版贸核渝字 (2006) 第 4 号

图书在版编目 (CIP) 数据

健身营养指南. 40 岁不惑篇 / (新西兰) 布莱尔 (Blair, J.) 著;
糜漫天等译. —重庆: 重庆出版社, 2007

ISBN 978-7-5366-8644-1

I. 健... II. ①布... ②糜... III. ①中年人—健身运动
②中年人—营养卫生 IV. R161.1 R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 041723 号

健身营养指南 (40 岁不惑篇)

JIANSHEN YINGYANG ZHINAN 40 SUI BUHUO PIAN

[新西兰] 吉姆·布莱尔 林迪·海斯-汤普森 著

糜漫天 吕利 等 译

出版人: 罗小卫 责任编辑: 陈伟 王念 王灿
责任校对: 廖应碧 装帧设计: 曹颖



重庆出版集团
重庆出版社

出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 7 字数: 134 千

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5366-8644-1

定价: 18.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换. 023-68809955 转 8005

引言

Introduction

人们常常向我们询问，如何才能有效地通过运动健身与科学营养提高人们的健康水平？让我们哀叹的是，在对这个问题的认识和实际运用上，人们往往存在很多误解和言行误区，尤其是很多人倾向于将这两者独立地分开来谈它们各自是如何有益健康的问题比较突出，这不免使我们感到问题的严峻性和紧迫性。比如在健身房，作为健身教练，他们本来应该额外掌握一些有关合理膳食的营养知识，从而指导健身者在运动后采取正确的饮食方式以促进运动锻炼的效果，但往往这些教练只注重如何通过各种运动器械和运动方式去塑造最让大众追捧的时髦形体，如女性追求的“骨感美”。而如今的一些营养师，在为他人提供健康咨询服务时，本来应该意识到运动也同样对强身健体具有积极的作用，但他们总是墨守成规地运用所学到的一切与膳食有关的营养知识去指导一个人如何改善健康状态。而对于那些推荐和销售时髦瘦

身饮食的供应商们，本来在此他们根本不值一提，但他们那种从不懂或是不太想去接触一些基本生理常识的消费者身上牟取暴利的行径，使我们意识到应该站出来，揭露其牟取暴利背后伤害人体健康的本质，从而引导大家尽早地远离这些害人的骗局。

运动或营养，单凭其中任何一种方式都无法独立地让你拥有健康的体魄，要发挥强身健体的功效是需要两者相互协同、配合才能实现的。有规律地锻炼身体本来是好的，但如果没有合理、科学的膳食搭配，那么这种在健身房进行的有益运动也将无法给你带来健康。反过来看，有时我们格外注意所摄入的食物，就是为了保持健康与理想的身材，但对于一个长期不爱动的人来说，即便是他/她把日常休闲时吃的甜点换成了蔬菜水果，这种膳食的均衡性调整也同样不能使人们达到健康的目的，正如那些喜欢没事就窝在沙发上看电视的人，其健康状况及体形不会因为单纯的科学膳食调配而发生实质性的转变。

健康，是人们常常关注的话题，也是本书贯穿全文的主线。因而在此我们先对其进行正确定义，以便读者能更好地理解文中所涉及的理论 and 知识。什么是健康？首先不要错误地理解为没有疾病困扰的状态就是健康，我们所说的健康是指一种心理和生理上的感觉，是一种愉悦的感受，在这样的状态下，你有充沛的精力去实施你所追求的人生目标。简而言之，健康就是能最大限度地享受生活乐趣的身体状态。

在我们致力于研究运动与营养如何促进健康时，我们发现应在如何选择适宜的健康生活模式时，将人们的年龄差异问题考虑在内。而现行的许多理论指导均未充分考虑人们的年龄问题，30岁人群的运动目的与运动能力自然与60岁人群有所不同。也就是说，我们应该随着人们年龄的增长来调整运动方式和膳食的模式，从而达到有的放矢，事半功倍的目的。在本系列丛中，我们以10年为一个年龄段，讲述从30多岁到60多岁不同人群各自应该在运动和营养方面采取的适宜措施，尽可能做到量体裁衣。

Contents

目录

引言 /1
Introduction

- 第1章 我们面临的挑战 /1**
The Challenge We Face
- 生命的延长并没有伴随健康水平的同步提高 /2
 - 健康的目标 /4
 - 正确评估自己的健康状态 /6
- 第2章 关注健身 /10**
Getting Fitness Into Focus
- 选择最适合你的 /12
 - 关注常规健身 /13
 - 初学者营养入门指导 /17
 - 怎么才能做到平衡膳食呢 /18
 - 正确对待糖类(碳水化合物) /21

第3章	自我评估 /24 Taking Stock Of Yourself
	有氧耐力测试 /25
	如何测量你的脉搏 /25
	有氧耐力测试——踏阶测试 /26
	恢复脉率 /27
	力量测试 /28
	柔韧性测试 /29
	血压 /34
	脂肪含量测试 /35
	全身评价 /36
	客观看待你的膳食习惯 /38
	膳食自我评估 /40
	定量体脂 /41
	体脂占体质量(体重)的百分比 /44
	家族史 /44
	每日记录膳食日志 /46
	食物频率表 /48
	膳食习惯 /50
第4章	营养与健身,方式要甄别 /51 Getting Priorities Right
	体脂和血压 /55

为了营养请选择在家就餐 /57

推荐的每日最少食物份量 /59

混杂类食物 /60

糖类(碳水化合物) /61

蛋白质 /64

脂肪 /65

微量元素 /69

铁 /70

钙 /71

钠 /72

素食者 /73

40 岁人营养特别建议 /75

第 5 章 制订你的训练课程计划 /78

Planning The Programme

目标训练范围(TTZ) /80

热身和放松运动 /81

伸展运动 /82

有氧耐力训练课程 /89

快步行走课程 /89

快步行走和慢跑课程 /91

慢跑课程 /92

循环训练 /94

循环训练入门课程 /95

- 腰背部疼痛缓解训练计划 /155
- 通过锻炼腹肌以加强腰背部的训练 /156
- 怀孕期间的锻炼 /158
- 力量训练 /162
- 塑造健美的腹部肌肉 /167
- 有氧健身长期训练计划 /174
- 健身房里的力量训练 /176
- 健身房里的力量训练练习 /179
- 力量维持训练计划 /203
- 根据训练要求制订合理的膳食计划 /203
- 能量平衡 /203
- 计算出自己的能量需求 /206
- 饮食计划 /209
- 生命中的一天 /210
- 黄金定律 /211
- 训练前或训练后适宜补充的小吃类食品 /212

第1章

我们面临的挑战

The Challenge We Face

现在，健康问题越来越受到人们的关注，目前社会上对生命及健康的认识也是五花八门。但可以肯定的是，我们这一代人在寿命上已经远远超过了我们的祖辈，但是，这种生存期的延长并不能掩盖慢性退行性疾病（如糖尿病、高血压、高脂血症和痛风等疾病）在我们当中日益盛行的事实，也就是人们常说的“富贵病”越来越普遍了。现代医药的功绩与关注点在于诊治危重疾病，也就是如何修复损伤、延续生命，而预防类的药品或者保健品常被人忽略或错误理解。人们在对待诸如胆固醇水平、低脂食品、抗氧化剂和自由基等健康热门话题时，常常存在混淆与错误的认识，甚至在行动上常采取无的放矢的“自我保健”。比如，对于目前日益广泛化和严重化的肥胖问题，现有的流行减肥方法就有很多不妥之处，如瘦身膳食和各类节食方法是社会上的主流减肥方法，但这些都不能长期有效，并对身体健康还有潜在的危

害。实际上，有规律的运动锻炼才是解决这类问题不可缺少的科学方法。此外，运动锻炼还能恢复人们对自我体形的自信心，但这种科学的减肥方式并没有得到广泛的实践。

21世纪伊始，慢性疾病与层出不穷的健康问题给我们的生活蒙上了灰色的阴影，我们或多或少地依赖医学的发展与药物治疗来维系我们的生命，进而延长我们的寿命。但与此同时，我们不得不饱受退行性疾病的折磨。而对于那些追求时髦身材的人们来说，他们更多的是被各类饮食规则所困扰，甚至有时神经质地犹豫哪些该吃，哪些不该吃。其实，诸如肥胖一类或多或少与能量过剩有关的健康问题，通过适当的运动锻炼是可以很好地解决的，无须非得通过医疗手段才能解决。因而，针对这样的能量过剩引发的健康问题，我们完全可以从现在做起，通过科学的运动锻炼与膳食营养平衡，使自己达到理想的健康水平和身材标准。

■ 寿命的延长并没有伴随健康水平的同步提高

在现代社会，特别是在20世纪，发达国家的居民平均寿命增幅尤为显著。具体的增长值随着国家的不同而略有变化，但总的来说女性寿命的增加趋势比较稳定。在许多物质水平比较发达的国家里，在20世纪之初，这些居民的平均寿命为50岁，到了20世纪中叶时，其平均寿命为70岁，到21世纪之初，人们的平均寿命已达到80岁左右。这种趋势

在 21 世纪会保持下去，只是增长速度趋于平缓而已。许多专家结合人类的生理特点和现代社会的发展水平，预测人类寿命将达到 120 岁左右。

人类寿命在过去的 100 年中保持增长的事实有着客观的基础，那就是医疗技术和公共卫生事业的长足发展提高了人们控制疾病恶化与减少死亡的能力，特别是那些曾经夺取婴幼儿生命的疾病，如今都能通过医学手段降低其死亡率。一种生物的幼体死亡率往往会在很大程度上影响人们统计分析平均寿命值，这也是 20 世纪呈现出人类寿命平均值显著增加的根本所在。人类医疗卫生水平的发展降低了婴幼儿（尤其是女婴）的死亡率，这对计算人类平均寿命提供了不可忽视的贡献。

对于这个事实，应该是值得庆幸的，但它暗含着一个矛盾，这一矛盾与我们的生活质量密切相关，那就是我们在大谈寿命增加的同时，很少提到这种生命延续过程中所伴随的各类生活乐趣限制与病痛折磨困扰，一个很明显的事实就是我们生命期的延长并没有伴随更好的体质，甚至还伴随健康水平的下降。药物治疗的确能拯救我们的生命和降低病症的痛苦，但它没有，也不可能让我们拥有感知更多生活乐趣所应具备的强健体魄。

■ 健康的目标

对于健康的生活究竟应该如何实现的问题，我们不妨来看一个生活中的实例。杰克现年40多岁，在10年前，他可算是一个运动型的人才，经常获得一些网球比赛的奖项。但后来一段时间，他身体“发福”了，加之膝关节的一些旧伤，使得他的运动量明显减少了。现在，杰克除了日常整理花园、偶尔游泳和打打高尔夫球之外，大多数时间都用来坐卧养神，与此同时，他的失眠越来越厉害了，继而杰克开始依靠安眠药来维持足够的睡眠。他在几年前就已经戒烟了，但饮酒量依然居高不下，超出了他的身体能够承受的范围。在身体逐渐臃肿和脸部赘肉越发明显的现实面前，他非常苦恼，甚至时不时地求助于一些减肥的饮食方法来调整自己的体形。尽管这些方法也起到了明显的作用，但他不得不接受一个现实，那就是当这些措施停止后，身体又开始变得臃肿起来。杰克患有高血压，一直靠药物控制着。由于杰克的父亲在60多岁死于脑卒中，所以他一直担心自己的心脏多少有些问题，因而一直在服用一些可能有益于降低心血管疾病发病率的药物。由此可以看出，杰克受到太多这样那样问题的困扰，自己对于身体的不适也过于敏感，他尽其所能求助于各种治疗手段。

杰克的母亲吉尔，现年70岁，她已经一个人生活快10

年了。在此之前，她就职于一个学校来供养家里的生活，很少关注自己的身体健康。吉尔始终有着纤细的身材，直到现在，她还为自己能穿上结婚时的婚纱而自豪。在退休后的5年里，她就像变了一个人似的，更加青春焕发了。她加入了“勇敢者探险旅游俱乐部”，在刚结束了为期2个月的南美洲探险旅游后，现在她又马不停蹄地和比她年轻的朋友开始策划柬埔寨徒步旅游了。她在日常饮食中从不刻意地去考虑什么该吃什么不该吃，但不太喜欢那些“垃圾食品”和工业化加工的食品。有时她会和朋友分享一点优质的葡萄酒。除了每天清晨会做些轻柔的伸展运动外，她还会适量地进行快步走锻炼，她充分享受着这种运动给身体带来的轻快感。由于杰克告诉过她关于杰克父亲的死因及遗传风险，担忧杰克的身体状况是她唯一操心的事情，除此之外再没有什么能困扰她了。

这两个来自同一个家庭的成员，给我们诠释了什么是真正的健康生活，可以看出，杰克的母亲比杰克享受的欢乐时光更多、更健康。杰克的实例多多少少就是现在我们社会普遍现象的写照。在过去的100年中，工业技术的发展与变革已经潜移默化地改变了我们的生活。机械化和计算机化使以前本来用以谋生和维系日常生活所消耗的体能被节省了下来，这样一来，身体中能量过剩的问题也就越发明显。汽车的出现取代了多数人的步行活动，由于担心孩子们户外运动不安全而使

他们从幼年便开始大量采取室内活动方式,这使得现代人从小就缺乏应有的运动与锻炼,从而导致了大量健康问题的出现。

类似的问题还存在于我们膳食结构的改变上。自20世纪之初开始,我们逐渐养成了食用工业化加工制作成的方便食品的习惯,从高糖高甜味的软包装饮料到冰激凌、油腻的炸薯条、奶酪三明治和五花八门的各类甜点,如此的垃圾食品能在便利店、超市、移动摊点等各种场合见到,而这还仅仅是表面现象,更深层次的问题是我们的健康正被蚕食着,而肥胖、高血压和高血脂症日趋严重,“心血管疾病”这个在1912年首次出现在学术文章中的术语,目前已经成为了夺取人类生命的头号病魔。

■ 正确评估自己的健康状态

一个适宜的健身和营养模式应该以达到最大限度的健康水平为目标。我们强调根据个体差异及具体情况设计科学的健身及营养方案,反对不加区别的“大统”做法(即一种方式人人都适用)。可以想象,一个处于巅峰状态的运动员,他所期望的“健康”是指能够维系他近几年良好竞技水平的状态;而一个年过半百的老年人,他所期望的“健康”则是如何减缓身体的衰老,安享晚年。对于年龄、生活目标和生理机能等方面迥然不同的人群来说,如果让他们都采取相同

的“健身”及“营养”模式，那么，很显然是不合时宜又自欺欺人的。

要达到健康的目的，我们不得不先从构建身体必不可少的“营养物质”谈起。比如，在面对减肥时，我们就存在很多营养认识误区。诸如，高糖类（碳水化合物）饮食和低脂膳食、高蛋白低糖类膳食、组合膳食以及快速减肥餐分别是什么？它们具有相同的减肥作用吗？选择的依据及适用标准是什么？低脂食品就是低胆固醇食品吗？减肥期间能不能吃黄油？工业化加工食品存在什么不利因素？为什么专家们对同一问题的看法分歧那么大？这些疑惑都需要我们具备一定的营养知识才能正确地做出判断。

其实，营养学并不神秘，目前出现的一些疑惑主要是因为大家过于主观地追求苗条的身材，这让那些迎合这种思想的广告宣传有了可乘之机，扰乱了人们对科学营养知识的认识。要想正确认识营养，首先就要摒弃人为设定的“时髦形体”目标，这说起来容易，但是做起来却很难，特别是当你已经感受到周围的人对你身体“发福”的暗示时。当然，我们这样说，并不是打算否认目前“超重”威胁健康的严重性，我们说，肥胖固然有害，但简单地寻求另一个极端——“纤细”，那也会对身体健康造成危害。当我们适度减肥的时候，我们的确能感受到它所带来的诸多益处，包括身心的自我满意度等，但减多少体质量（体重）是适宜的呢？而对于那些不停减肥的人们来说，他们往往只看中减肥的速度与