

《老年人健步走的减脂效果与脂联素》

图书基本信息

书名：《老年人健步走的减脂效果与脂联素等基因多态性的关联性研究》

13位ISBN编号：9787564408084

10位ISBN编号：7564408081

出版时间：2011-7

出版社：北京体育大学出版社

作者：李晓霞

页数：156

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《老年人健步走的减脂效果与脂联素》

内容概要

《老年人健步走的减脂效果与脂联素等基因多态性的关联性研究》是在李晓霞的博士论文的基础上编写而成的。《老年人健步走的减脂效果与脂联素等基因多态性的关联性研究》的内容摘要如下：

目的：研究健步走对中老年人BMI(身体质量指数)、体成分等体测量指标和血液、脂肪细胞因子的影响，以及与过氧化物酶增殖物活化受体 2、脂联素等基因多态性的关联性，探讨可用于制订中老年人个性化运动处方的分子标记。

方法：将92名中老年(50~65岁)单纯型肥胖患者，随机分为实验组(70人)和对照组(22人)，实验组根据BMI进行分组，BMI ≥25为肥胖组，23 BMI<25为超重组。通过递增负荷运动试验测定其功能能力F.C.，从而推算靶心率。有氧健步走作为主要方式，运动强度范围为开始的40%~50%F.C.至50%~65%F.C.，有效运动时间分别为40分钟/次，运动频率为5次/周，运动周期为3个月。

通过实验研究得出以下结论。

1.健步走可以降低中老年超重、肥胖人群的BMI、体重、腰围、腰臀比、腹部皮褶、游离脂肪酸。
2.健步走是中老年肥胖人群降低体脂百分比、血脂，提高脂联素水平，改善体测量指标的有效健身方法。

3.APM-1 T45G基因TT基因型与BMI、体重、血脂指标独立关联，TG基因型与体脂百分比、脂联素独立关联。TT、TG基因型均可考虑作为运动的基因敏感标记。APM-1基因G 276 T多态性变化规律与T45G多态性相似，运动后GT基因型与BMI、体重、体脂百分比、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇独立关联。GT基因型可以考虑作为预测运动减脂敏感效果的基因标记。

4.PPAR 2 Pr012Ala基因CC基因型与BMI、体重、总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇独立关联。PPAR 2 C161T基因CC基因型与血脂、脂联素、游离脂肪酸独立关联。CC基因型可以考虑作为预测血液、体质量指标运动敏感效果的基因标记。

《老年人健步走的减脂效果与脂联素》

书籍目录

1 前言

2 文献综述

2.1 超重、肥胖相关概念及分类

2.2 肥胖的流行病学及其危险性

2.3 有氧运动减肥的机制

2.4 运动项目、运动处方及注意事项

2.5 遗传与肥胖

3 研究方案

3.1 技术路线

3.2 研究对象和方法

4 研究结果

4.1 问卷调查结果

4.2 健步走对人体各类指标影响的实验结果

4.3

健步走干预中老年人人体脂效果与APM-1基因SNP / G276T、SNP / T45G和PPAR γ 2基因Pro12Ala、C161T多态性的关联结果

4.4 健步走对老年肥胖人群减肥效果的综合评价标准研究

4.5 老年肥胖人群健步走锻炼预测减重的数学模型研究

5 分析与讨论

5.1 健步走运动对人体形态测量学指标、血液生化指标的影响分析

5.2

健步走干预中老年人人体脂效果及与APM-1基因T45G、G276T和PPAR γ 2基因Pro12Ala、C161T多态性的关联分析

6 结论

展望

致谢

参考文献

附件1 济南市中老年人身体状况调查表

附件2 营养调控

附件3 老年肥胖人群运动减脂效果评价标准

附件4

附件5

附件6 老年肥胖人群6分钟健步走步数的实验步骤研究方法

《老年人健步走的减脂效果与脂联素》

编辑推荐

李晓霞编著的这本《老年人健步走的减脂效果与脂联素等基因多态性的关联性研究》旨在通过等位基因频率和基因型频率上的个体变化，推测与所研究表型的关联，确定人类运动与肥胖相关的基因多态标记，即对比某一生理指标(体脂、血脂、骨密度、肺活量等)在不同基因变异运动前后的变化，从而确定哪种变异(基因型)对于运动更敏感。

《老年人健步走的减脂效果与脂联素》

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:www.tushu000.com