第一图书网, tushu007.com

<<高级运动营养学>>

图书基本信息

书名：<<高级运动营养学>>

13位ISBN编号：9787500936633

10位ISBN编号：750093663X

出版时间：2011-10

出版时间：人民体育

作者：贝纳多特

页数：276

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

内容概要

《高级运动营养学》主要内容包括：运动员的营养来源、达到最佳运动能力的营养因素、影响营养需要的因素、特殊能量系统的营养策略等。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

丹·贝纳多特，博士，研究总监，美国运动医学学会院士，是佐治亚州立大学健康学院(School of Health Professions)营养系的副教授，同时也是该大学运动机能与健康系(Department of Kinesiology and Health)的副教授。
贝纳多特担任着优秀运动员运动能力实验室的联合总监，在该实验室中，运动员接受训练与营养补充计划，以期达到最佳的运动表现。

<<高级运动营养学>>

书籍目录

序
前言
致谢
第1篇　运动员的营养来源
　1能量营养素
　2维生素与矿物质
　3液体与电解质
　4机能强化剂
第2篇　达到最佳运动能力的营养因素
　5消化和吸收
　6能量和液体摄入的时机
　7有效的氧运转
　8能源的限制和营养物质利用
第3篇　影响营养需要的因素
　9旅行
　10高海拔
　11性别与年龄
　12体成分与体重
第4篇　特殊能量系统的营养策略
　13高强度爆发型与力量型运动员的无氧代谢
　14耐力型运动员的有氧代谢
　15爆发力与耐力结合项目的代谢需求
第5篇　专项运动的营养计划
　16力量速度型运动项目
　17耐力型运动项目
　18力量耐力型运动项目
附录　食品交换表
参考文献
作者简介

编辑推荐

运动员与教练员一直在寻求最佳训练效果与运动成绩的途径。
《高级运动营养学》向运动员提供了获取体育优势所必备的、最佳的、以研究与成果为基础的资讯与建议。
　抛开典型的食物金字塔模式，这部综合指导性书籍专为各类体育项目的运动员量身定制，呈现了适用而有效的营养理念。
著名的运动营养学家丹·贝纳多特博士将提高成绩的化学理论应用于比赛制胜法则中，确保运动员关键能量系统时刻保持良好储备状态。

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