

<<运动营养学>>

图书基本信息

书名：<<运动营养学>>

13位ISBN编号：9787533727246

10位ISBN编号：753372724X

出版时间：2005-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：刘宏 等主编

页数：346

字数：280000

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>

<<运动营养学>>

内容概要

本书为面向运动员及体育运动工作者的营养学专家。

旨在通过对运动员营养需求、膳食要求等内容的介绍,指导教练员、运动员和体育院校师生针对不同的运动项目科学、合理地安排膳食,调理身体,以提高运动成绩。

内容主要包括营养学基础知识、专项运动的营养特点、运动员的膳食与食谱、食物的烹饪与营养及运动员的营养调整、营养监测等。

书中将营养学知识与运动实践紧密结合,具有很强的实用性与指导性。

全书内容丰富、资料新颖、文字简明,可作为体育院校的选修教材,也是广大教练员、运动员、营养工作者的必备参考书。

可作为体育院校的选修教材,也是广大教练员、运动员、营养工作者的必备参考书。

<<运动营养学>>

书籍目录

第一章 营养的基础知识 第一节 概述 第二节 运动员营养的基本要求 一、营养的摄入要适量,注意膳食平衡 二、供给运动员充足的能量 三、食物的体积要小,发热量要高,营养素要全 四、食物应多样化,防止挑食、偏食 五、运动员要制定合理的膳食制度 六、食物的烹饪和保存方法要合理 第三节 食物加工烹调对营养素含量的影响 一、主食加工、烹调后营养素的损失 二、蔬菜加工烹调后营养素的损失 三、动物性食物加工烹调后营养素的损失 第四节 未来营养的展望 一、当前世界各国国民的营养状况 二、展望未来食品与营养

第二章 运动员的热量代谢 第一节 术语和公式 一、热量单位 二、食物的热价 三、氧热价 四、呼吸商 五、基础代谢率 六、相对代谢率 第二节 人体消耗的总热量 一、基础代谢的热量消耗 二、体力活动的热量消耗 三、食物特殊动力作用的热量消耗 第三节 热量消耗的测定 一、公式简易推算法 二、活动观察计算法 三、体重平衡法 第四节 人体对热量的需要量 第五节 影响热量代谢的因素 一、肌肉活动的影响 二、精神、心理状态的影响 三、环境因素的影响

第三章 三大营养素的摄取与运动 第一节 生命的燃料——糖 一、什么是糖 二、糖在运动中的营养功能 三、糖的来源与供给量 四、糖的摄取与运动 第二节 生命的辅助剂——脂肪 一、什么是脂类 二、脂类在运动中的营养功能 三、运动员对脂肪的需要量 四、脂肪的摄取与运动 第三节 生命的载体——蛋白质.....

第四章 维生素的摄取与运动 第五章 矿物质的摄取与运动 第六章 水和纤维素的摄取与运动 第七章 运动与营养 第八章 运动员的膳食与食谱 第九章 种类食物中的营养 第十章 运动饮料与兴奋剂 第十一章 食物的营养与药用价值 第十二章 食物的烹饪与营养 第十三章 运动员的营养调查和营养监测 附录一 生长期营养素需要量 附录二 我国正常男子的身高与体重 附录三 运动中热量消耗与营养素摄取量 附录四 运动员在最大训练负荷时期一日所需要的营养素 附录五 最新运动营养剂主要参考文献

<<运动营养学>>

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>