

<<运动营养与健康>>

图书基本信息

书名：<<运动营养与健康>>

13位ISBN编号：9787561453131

10位ISBN编号：7561453132

出版时间：2011-6

出版时间：张友毅 四川大学出版社 (2011-06出版)

作者：张友毅 编

页数：233

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>

<<运动营养与健康>>

内容概要

《运动营养与健康》较为全面地叙述了各种营养素的理化性质、生物学功能，以及膳食供给量与运动对健康的影响，介绍了运动补给的功效，列举了常见病及健身的运动和营养处方。在编写本教材过程中，既注重营养学基本理论和基础知识的介绍，又联系运动实际，并结合教学实践和当前最新的科研成果，深入浅出，使健身的运动与营养知识及方案易懂、易行，便于操作。

<<运动营养与健康>>

书籍目录

第一章 人体构成及食物的消化吸收第一节 基础营养第二节 人体构成第三节 食物的消化吸收第二章 能量第一节 能量单位第二节 能量来源第三节 能量消耗第四节 能量消耗测定第五节 需要量及膳食参考摄入量第六节 能量的食物来源第三章 蛋白质第一节 蛋白质的组成和分类第二节 蛋白质的生理功能第三节 氨基酸第四节 蛋白质的消化吸收及代谢第五节 食物蛋白质的营养评价第六节 蛋白质的互补作用第七节 蛋白质需要量及膳食参考摄入量第八节 蛋白质的营养状况评价第九节 蛋白质的食物来源第四章 脂类第一节 脂类的分类第二节 脂类的生理功能第三节 脂肪的消化吸收第四节 脂肪酸第五节 磷脂及胆固醇第六节 膳食参考摄入量及食物来源第五章 碳水化合物第一节 碳水化合物的分类第二节 碳水化合物的生理功能第三节 碳水化合物的代谢第四节 膳食参考摄入量与食物来源第六章 运动与无机盐营养第一节 常量元素和微量元素第二节 常量元素与运动第一节 微量元素与运动第七章 运动与维生素营养第一节 概述第二节 维生素的分类第三节 维生素A与运动第四节 维生素D与运动第五节 维生素E与运动第六节 维生素K第八章 B族维生素与运动第一节 维生素B1与运动第二节 维生素B2与运动第三节 维生素B6与运动第四节 维生素B12与运动第五节 维生素C与运动第九章 运动与水营养第一节 水的生理功能第二节 水的代谢第三节 运动性脱水第十章 运动与膳食纤维营养第一节 膳食纤维的定义第二节 膳食纤维的功能第十一章 健康与亚健康第一节 亚健康的概念和成因第二节 不同人群健康状况的差异第三节 文艺和文化人第四节 老年亚健康和慢性病第十二章 减肥与营养第一节 什么是肥胖第二节 肥胖的分类第三节 肥胖的原因第四节 肥胖的危害第五节 肥胖的判定方法第六节 肥胖的治疗第七节 目前减肥过程中的一些错误认识第十三章 健美增肌与营养第一节 健美增肌原理第二节 健美常见误区第三节 健美增肌的科学训练第四节 健美增肌的营养补充要点第十四章 儿童、青少年的运动与营养第一节 儿童、青少年运动营养需求第二节 青少年体质健康与营养第十五章 营养素与运动第一节 运动与能量平衡第二节 蛋白质、氨基酸与运动第三节 脂肪与运动第四节 碳水化合物与运动第五节 水与运动第六节 矿物质与运动第七节 维生素与运动第十六章 常见食物与营养第一节 酸性食物和碱性食物第二节 常见食物的营养主要参考文献

<<运动营养与健康>>

章节摘录

版权页:第一章 人体构成及食物的消化吸收第一节 基础营养 “营养”作为一个名词、术语已为众所习用,但对它的确切定义却未必准确了解。

“营”在汉字里是谋求的意思,“养”是养生或养身,两个字组合在一起应当是“谋求养生”的意思。确切地说,应当是“用食物或食物中的有益成分谋求养生”。

“营养”一词确切而比较完整的定义应当是:“机体通过摄取食物,经过体内消化、吸收和代谢,利用食物中对身体有益的物质作为构建机体组织器官、满足生理功能和体力活动需要的过程。

”研究人体以及其他生物的营养问题的学问被称为营养学。

人类在生命活动过程中需要不断地从外界环境中摄取食物,从中获得生命活动所需的营养物质,这些营养物质在营养学上称为“营养素”。

人体所需的营养素有碳水化合物、脂类、蛋白质、矿物质、维生素,共五大类,其中不能在体内合成,而必须从食物中获得的,称为“必需营养素”。

这些必需营养素包括9种氨基酸:异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、色氨酸、缬氨酸、组氨酸;2种脂肪酸:亚油酸、 α -亚麻酸;碳水化合物;7种常量元素:钾、钠、钙、镁、硫、磷、氯;8种微量元素:铁、碘、锌、硒、铜、铬、钼、钴;14种维生素:维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素C、烟酸、泛酸、叶酸、维生素B₁₂、胆碱、生物素;加上水等,共计40余种。

其中碳水化合物、脂类和蛋白质因为需要量多,在膳食中所占的比重大,称为“宏量营养素”;矿物质和维生素因为需要量相对较少,在膳食中所占比重也较小,称为“微量营养素”;矿物质中有7种在人体内含量较多,称为“常量元素”,有8种在人体内含量较少,称为“微量元素”。

<<运动营养与健康>>

编辑推荐

《运动、营养与健康》由四川大学出版社出版。

<<运动营养与健康>>

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>