

<<运动营养学>>

图书基本信息

书名：<<运动营养学>>

13位ISBN编号：9787563354443

10位ISBN编号：7563354441

出版时间：2005-7

出版时间：张蕴琨 广西师范大学出版社 (2005-07出版)

作者：张蕴琨

页数：244

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>>

### 前言

随着社会和经济的迅猛发展，健康成为人类的第一需求。

营养与运动作为健康促进的两大基本要求，日益受到人们的关注，也成为研究的热点。

掌握并运用运动营养学的知识，指导人们在健身锻炼和竞技体育中的合理营养与膳食，是体育专业大学生乃至每一位工作者的责任。

本书以营养与运动两大健康要素为中心，揭示运动营养促进人体健康、提高运动能力的重要作用。

本书在介绍营养素、食物的营养价值和食品卫生等知识的基础上，重点阐述不同人群进行体育运动时营养需要的特点及营养补充的要求，同时还介绍了人体营养状况调查、评价、指导的原则和实践方法。

本书的主要内容包括营养学基础、营养评价与食品卫生、学生的营养与体育锻炼、女子的营养与体育锻炼、中老年人的营养与体育锻炼和运动员的营养特点等。

## <<运动营养学>>

### 内容概要

《全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材：运动营养学》以营养与运动两大健康要素为中心，揭示运动营养促进人体健康、提高运动能力的重要作用。

《全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材：运动营养学》在介绍营养素、食物的营养价值和食品卫生等知识的基础上，重点阐述不同人群进行体育运动时营养需要的特点及营养补充的要求，同时还介绍了人体营养状况调查、评价、指导的原则和实践方法。

《全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材：运动营养学》的主要内容包括营养学基础、营养评价与食品卫生、学生的营养与体育锻炼、女子的营养与体育锻炼、中老年人的营养与体育锻炼和运动员的营养特点等。

## &lt;&lt;运动营养学&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论第一章 营养学基础第一节 营养素第二节 人体的能量需要第二章 营养评价与食品卫生第一节 各类食物的营养价值第二节 人体营养状况的评价与指导第三节 食品卫生知识第四节 新型食品第三章 学生的营养与体育锻炼第一节 学生的生长发育和营养第二节 学生的营养状况第三节 学生常见的营养失衡第四节 学生的平衡膳食第五节 学生的体育运动与营养第四章 女子的营养与体育锻炼第一节 女子不同生理时期的营养第二节 女子常见的营养缺乏症第三节 女子体育锻炼与营养第五章 中老年人的营养与体育锻炼第一节 中年人的生理代谢特点与营养需要第二节 老年人的生理代谢特点与营养需要第三节 营养、运动与中老年疾病第六章 运动员的营养特点第一节 运动员的合理营养第二节 营养物质的补充与运动能力第三节 不同运动状态下的营养需要附录附录一 各种活动的能量消耗率附录二 中国居民膳食营养素参考摄入量附录三 食物一般营养成分附录四 推荐的不同项目运动员一日膳食各类食物适宜摄入量建议主要参考文献

章节摘录

(一) 饮食中的致癌因素人们通过膳食摄取所需要的营养素, 增强体质, 促进身体健康。但是摄入污染的食物或饮食方法不当, 也可促进肿瘤的发生和发展。

1. 饮食结构不合理长期进食高蛋白、高脂肪、高糖及低纤维素膳食, 可使乳腺癌、结肠癌等发病率明显提高。

如动物蛋白及总蛋白摄入量与乳腺癌、子宫癌、前列腺癌呈正相关。

膳食中的精制糖量与乳腺癌的发生率也有关; 膳食纤维摄入减少, 可提高大肠癌的发生率。

长期食用动物脂肪为主的膳食, 还可引起内分泌紊乱而易发生子宫癌、睾丸癌、前列腺癌等。

营养不良, 特别是蛋白质摄入不足, 能量偏低时, 可增强机体对致癌物的敏感性。

但蛋白质摄入过多, 也可增加肿瘤的发生率。

2. 食物被污染在食物的生产、加工、贮存、运输和销售等各个环节中, 由于自然因素或人为因素的作用, 使食物被对人体有害的物质污染, 其中有些是致癌物质。

常见的污染物有多环芳烃、霉菌毒素、亚硝胺、重金属和某些农药等。

如蔬菜在生长过程中施用了含砷或含氯的农药, 进入人体后就有一定的致癌作用。

<<运动营养学>>

编辑推荐

<<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>