第一图书网, tushu007.com

<<运动营养与健康和运动能力>>

图书基本信息

内容概要

《中国教练员培训教材：运动营养与健康和运动能力》层次清晰、形式多样，内容丰富。
《中国教练员培训教材：运动营养与健康和运动能力》针对维持人体健康和运动能力的营养素从功能、食物来源和不同人群推荐量进行了详尽的叙述，并对运动员和运动人群各种营养素需要量以及影响营养素利用的研究进展进行了系统的概述，提出了运动人群、运动员等不同群体的膳食营养推荐量和膳食营养改善建议。
与其他运动营养书不同的是本书还详细介绍了人体每一种营养素的评估方法，这是营养素合理摄入和补充的依据，并且通过知识链接等多种形式将营养知识和运动人群易出现的问题的相关知识介绍给大家。
在增进机能的物质中对当前运动领域目前使用的运动营养品的功效和使用方法进行了总结。
本书内容既有运动营养理论知识、研究方法的描述，又有便于操作的营养指南介绍，充分体现了理论性与实用性的良好结合，将会对我国运动营养在竞技体育中的合理应用提供重要的指导作用。

作者简介

作者:(美)梅琳达·玛诺 译者:曹建民、苏浩、许春艳

书籍目录

第一章 营养与运动和健康概述 第一节 营养在健身与竞技体育中发挥的作用 第二节 基础营养与膳食营养建议 第三节 平衡膳食的作用 第四节 营养与运动对预防疾病的作用 关键概念 本章回顾 关键词 相关信息 第二章 运动的燃料——碳水化合物 第一节 碳水化合物的功能、分类和饮食中的来源 第二节 运动中的糖代谢 第三节 碳水化合物的储存和饮食中的摄入 第四节 运动前碳水化合物的补充 第五节 运动中碳水化合物的补充 第六节 运动后和训练期间碳水化合物的补充 第七节 肌糖原的超量恢复 本章回顾 关键概念 关键词 相关信息 第三章 运动的燃料——脂肪 第一节 脂肪的功能、分类和食物来源 第二节 身体脂肪储备和膳食脂肪摄入量 第三节 运动时脂肪的代谢 第四节 脂肪氧化作用的增强 第五节 达到最佳健康水平与运动能力的脂肪膳食建议 本章回顾 关键概念 关键词 相关信息 第四章 蛋白质与运动 第一节 蛋白质的功能与分类 第二节 评价机体蛋白质含量的方法 第三节 蛋白质的食物来源 第四节 运动期间与运动后的蛋白质代谢 第五节 运动人群膳食蛋白质推荐量建议 本章回顾 关键概念 关键词 相关信息 第五章 能量与营养平衡 第一节 能量和营养素平衡 第二节 营养素平衡 第三节 能量消耗 第四节 能量摄入 本章回顾 关键概念 关键词 相关信息 第六章 获得健康的体重 第一节 饮食和运动对获得健康的体重所起的作用 第二节 减体重干预 第三节 在减体重计划中增加运动 第四节 维持或增加体重的建议 第五节 运动员的体重问题 本章回顾 关键概念 关键词 相关信息 第七章 体成分 第一节 体成分和健康 第二节 体成分和运动能力 第三节 体成分的评价模型和测试方法 第四节 体成分测试的评价 第五节 体成分测试法的准确性 第六节 场地测试法的选择标准 第七节 运动员体成分测试 第八节 体成分标准和健康 本章回顾 关键概念 关键词 相关信息 第八章 体液与电解质平衡 第一节 水和电解质平衡 第二节 运动时液体和电解质补充建议 第三节 运动饮料和补液饮料 第四节 炎热环境下的补液 第五节 寒冷环境下的补液 第六节 儿童、青少年的液体和电解质补充 本章回顾 关键概念 关键词 相关信息 第九章 B族维生素在能量代谢中的作用 第一节 与运动相关的能力与膳食需求 第二节 增加运动个体B族维生素需求量的机制 第三节 维生素水平的评估 第四节 运动与维生素需求 第五节 维生素与运动能力 本章回顾 关键概念 关键词 相关信息 第十章 抗氧化营养物质 第一节 抗氧化剂的功能 第二节 具有抗氧化活性的酶 第三节 具有抗氧化活性的营养物质 第四节 氧化损伤的评估 第五节 爱好运动的人需要补充抗氧化剂的原因 第六节 抗氧化剂和慢性疾病 第七节 抗氧化剂和运动能力 本章回顾 关键概念 关键词 相关信息 第十一章 矿物质与运动成绩 第一节 运动相关的功能、膳食需求和食物来源 第二节 矿物质营养状况的评定 第三节 体力活动人群的合理增加量 第四节 活动人群的营养状况 本章回顾 关键概念 关键词 相关信息 第十二章 血液中微量元素的重要作用 第一节 微量元素与运动相关的功能、膳食摄入量与食物来源 第二节 运动人群增加血液中微量元素摄入量的理由 第三节 血液中维生素与矿物质含量的评价 第四节 运动人群血液中微量元素的含量 本章回顾 关键概念 关键词 第十三章 营养素与骨健康 第一节 骨代谢回顾 第二节 钙 第三节 磷 第四节 镁 第五节 维生素D 第六节 骨代谢有关的其他营养素 第七节 运动与骨健康 本章回顾 关键概念 关键词 相关信息 第十四章 营养和体质评价 第一节 既往病史和现病史调查问卷 第二节 能量和营养摄入评估 第三节 每日能量消耗评估 第四节 体质评价 本章回顾 关键概念 关键词 相关信息 第十五章 运动女性与营养 第一节 能量与营养需求 第二节 女运动员三联征 本章回顾 关键概念 关键词 第十六章 增进机能的物质 第一节 体育运动中增进机能的物质 第二节 对增进机能的物质的评价 第三节 对增进机能物质的质量选择 第四节 评价两种增进机能的物质 本章回顾 关键概念 关键词 相关信息 附录A营养建议 附录B人工甜味剂与脂肪替代品 附录C能量平衡 附录D运动员体脂百分比 附表E营养与健康评估 索引

章节摘录

版权页： 插图： 在极低卡路里饮食中是否应该包括一些糖类，这个问题一直存在争论。
含极少或者不含糖的极低卡路里饮食叫做生酮饮食，因为这种饮食促进酮体的生成，为中枢神经系统提供一种可供选择的能量来源。
然而，假如持续很长的时间，逐渐增加的酮体产物可能很危险，因此对酮体的监控很重要。
含糖的极低卡路里饮食叫做非酮饮食。
那些支持生酮的极低卡路里饮食的人的观点来源于这种饮食可以产生更好的减体重效果和抑制胰岛素水平的事实，它可以增加脂肪的利用率和减少蛋白质分解。
其他支持含糖的极低卡路里饮食（非酮饮食）的人认为这种饮食可以防止体液和电解质的过度丢失以及随之引起的低血压症。
（三）低卡路里饮食 低卡路里饮食（LCDs）是指每天提供1000～1500Kcal热量的饮食，这种饮食可能由常规食物组成，也可能由特殊配方的食物组成，或者这两种食物的结合。
这些饮食所提供的总能量中，往往来自于脂肪的能量少于30%，它提供了足够的糖以避免酮中毒（体内的酮异常增加——乙酰乙酸、丙酮或羟基丁酸等），通常还补充一些维生素和矿物质。
减肥中心、膳食中心、珍妮克莱格营养系统有这类饮食的商业计划。
快速瘦身饮食是特别配方的非处方食物的一个例子，它在这类低卡路里饮食计划里作为一种替代餐。
尽管这类饮食的减体重效果，平均每周减少0.5～1.5kg，不如极低卡路里饮食快，但是长期食用这类饮食可能会取得很好的效果，而且副作用更少。
低卡路里饮食相对安全，健康的肥胖者可以在没有医师监督的情况下食用。
对这种饮食所含的营养进行调查很重要，因为它的营养可能在低蛋白、高糖、营养平衡到毫无营养价值之间变化。
值得注意的是低卡路里饮食对大多数女性和所有的男性来说，它所含的能量和糖都太低。
这类饮食不能代替保证运动顺利进行所必需的葡萄糖。
设计这类饮食是为了帮助肥胖或者超重的人减肥，不是为了爱好运动的人或者运动员稍微减体重设计的。
对于大多数为了减脂肪和保持瘦体重而进行高强度运动计划的爱好运动的人来说，它所含的热量太低。
采用这类饮食的许多人，他们长期维持减体重的效果很差，除非他们能永久改变他们的生活方式。
Tsai和Wadden最近把极低卡路里饮食与低卡路里饮食进行了对比，他们发现在产生长期的减体重效果方面，极低卡路里饮食不比低卡路里饮食更好。
因此，假如要达到持久减体重的效果，与低卡路里饮食相比，采用极低卡路里饮食并没有真正的好处。
另外，低卡路里饮食往往还更便宜、更安全、更容易坚持。
（四）低糖、高蛋白饮食 按照低糖、高蛋白，也叫高脂肪、低糖的标准将饮食进行分类，可以分成许多种。
这些饮食所含的热量在低到中等热量的范围内变化，往往用很多的名字和营销策略对它们进行包装。
一般来说，这些饮食所含的热量有25%～30%或更多来自于蛋白质，糖每天消耗量/b=PlO09，余下的热量由脂肪提供（大约55%～65%热量）。
消费者实际上是否可以遵照这种常量营养物质的比例来摄人热量依然是个问题，因为许多消费者把低卡路里饮食作为限制面包和谷物摄入的一种方式，但是允许他们随意吃水果和蔬菜。
这种“自认为”的低卡路里饮食方法不与Atkins博士饮食中所建议的糖摄入量相匹配（诱导期内小于每天20g，保持期内小于每天90g）。
决不能建议训练期间的运动员摄人如此水平的糖量（每天小于100g），特别是耐力运动员，因为糖摄人量太低不能保证剧烈的运动、维持血糖水平和补偿肌糖原。
糖推荐的每日膳食建议量（RDA）是130g，这是一天中维持大脑消耗糖的最低量。
这种糖摄人量（130g/天）对运动员来说也太低，但是高于Atkins博士饮食建议的摄入量。

有人提出了食用高蛋白饮食减体重的两种机制。

编辑推荐

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