

<<运动营养学>>

图书基本信息

书名：<<运动营养学>>

13位ISBN编号：9787040195873

10位ISBN编号：7040195879

出版时间：2006-1

出版时间：高等教育出版社

作者：张钧、张蕴琨/国别：

页数：307

字数：340000

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

运动营养学是营养学中的一个新的分支，是运动医学的重要组成部分，是研究健身人群和运动员在运动过程中营养学问题的一门学科。

全书共分为十章，内容主要包括运动营养学基础知识、运动与健康膳食指导、营养与健身运动、不同健身人群的营养需求、体力活动和营养与常见慢性病，常见的运动营养品、不同相群运动员的营养代谢特点和需要、运动员在比赛期的膳食营养、运动营养补充的误区及违禁药物、运动员的营养状况评定等内容。

全书内容丰富、资料新颖、文字简明，反映当前运动营养学的新知识和研究进展。

本书既是普通高等学校体育(教育)专业本科学生教材，也可作为运动人体科学专业、营养学专业、体育人文社会学专业以及运动训练专业学生的选修课教材和参考书。

## &lt;&lt;运动营养学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 运动营养基础 第一节 运动与宏量营养素 第二节 运动与微量营养素 第三节 运动与水 第四节 运动与能量 第二章 运动与健康膳食指导 第一节 运动、营养与健康 第二节 运动、营养与抗氧化 第三节 运动、营养与免疫 第四节 运动与膳食平衡 第三章 营养与健身运动 第一节 健身运动项目的营养特点 第二节 健身运动与能量平衡 第三节 健身运动的合理膳食营养 第四章 不同健身人群的营养需求 第一节 儿童、青少年健身锻炼的营养 第二节 孕期及哺乳期女子健身锻炼的营养 第三节 老年人运动锻炼的营养 第四节 减、控体重者运动锻炼的营养 第五章 体力活动、营养与常见慢性病 第一节 体力活动、营养与心血管疾病 第二节 体力活动、营养与糖尿病 第三节 体力活动、营养与骨质疏松 第四节 体力活动、营养与肥胖 第六章 常见的运动营养补剂 第一节 增加肌肉合成代谢和肌力的特殊运动营养补剂 第二节 促进能量代谢的特殊运动营养 第三节 促进疲劳消除和体能恢复的特殊运动营养补剂 第四节 减轻和控制体重的特殊运动营养补剂 第七章 运动员的营养需要特点 第一节 运动员的能量需要量 第二节 不同项群运动员的营养需要特点 第三节 部分专项运动员营养需要的特点 第八章 运动员比赛期的膳食营养 第一节 运动员赛前调整期的膳食营养 第二节 运动员比赛当日的膳食营养 第三节 运动员赛后的膳食营养 第九章 运动营养补充的误区与违禁药物 第一节 运动营养补充的误区 第二节 体育运动中的违禁药物 第三节 国际奥委会和我国有关禁用兴奋剂的规定 第十章 运动员营养状况评定 第一节 运动员膳食调查与评定 第二节 运动员营养状况的人体测量学评价 第三节 运动员营养状况的生物化学评价

## <<运动营养学>>

### 编辑推荐

本书反映了这些年来我国运动营养学的发展、成就和相关经验，并吸收国外运动营养学的新知识和先进技术，力求是该书具有实用性、科学性、先进性。

该书概括地介绍营养学的基础理论，全面阐述了运动营养在健身人群健身运动中和运动员运动训练及比赛中的作用，以及运动和营养相结合对延缓运动性疲劳的发生，促进疲劳的恢复和增进人体健康的作用。

重点阐述了运动营养在健身人群健身运动和运动员运动训练和比赛中的应用。

<<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>