

<<运动营养学>>

图书基本信息

书名：<<运动营养学>>

13位ISBN编号：9787040296532

10位ISBN编号：7040296535

出版时间：2010-9

出版时间：高等教育

作者：张钧//张蕴琨

页数：323

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>

## &lt;&lt;运动营养学&gt;&gt;

## 前言

随着社会和经济的迅猛发展，健康已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方面，日益受到人们的关注，也成为运动医学研究的热点。

运用运动营养学的知识，指导人们在健身运动和竞技体育中进行合理膳食营养，对提高健身运动促进健康的效果、提高运动能力及运动成绩有显著的作用。

本书的编写以实用性和创新性为宗旨，力求在教材的体系、内容等方面有所突破。

在第一版的基础上，进行了修改，突出了实用性和创新性，第二版增加了健身运动的合理膳食、不同健身需求人群的膳食营养、运动锻炼与常用药膳，以及营养评价和食品安全等内容。

在具体内容方面，增加了常用的膳食举例，以突出本书的可操作性。

本书的主要特色如下。

(1) 体现以健康为中心的理念。

本书介绍了健身运动的合理膳食，不同健身需求人群的膳食营养，儿童少年、中老年健身人群的膳食营养，常见慢性病患者锻炼期的膳食营养，运动锻炼与常用药膳等大众健身中的热点问题。

(2) 反映当代运动健身科学的特点，树立正确的营养观，揭示运动营养学在促进健康方面的重要作用。

(3) 突出运动营养学在体育专业中的地位，阐述了人体在运动过程中的营养需要及其与运动能力、功能适应和恢复之间的关系。

其内容既包括普通人在健身锻炼中的营养问题，也包括运动员在不同训练或比赛情况下的营养需要与干预措施。

(4) 强调实用性和可读性，在第一版的基础上增加了不同人群常用的膳食食谱。

## &lt;&lt;运动营养学&gt;&gt;

## 内容概要

《运动营养学(第2版)》主要面向体育专业学生、运动员、教练员及体育运动工作者,通过对健身人群和运动员营养需求、膳食要求等内容的介绍,指导人们针对不同的要求,合理地安排膳食、调理身心,以促进身体健康,提高运动成绩。

全书共分为十章,在全面介绍运动营养学基础知识和健身运动合理膳食的基础上,重点突出不同健身需求人群的膳食营养,儿童少年、中老年健身人群的膳食营养,常见慢性病患者锻炼期的膳食营养以及运动员的膳食营养,同时介绍了常见的运动营养补充剂、运动锻炼和常用药膳、运动营养补充的误区和违禁药物以及营养评价和食品安全等内容,具有很强的实用性与指导性。

这些内容将有助于读者了解运动营养学的理论和应用的专业知识。

又对本领域的发展方向有所了解,使体育专业的学生能够更好地适应社会的发展,为人类的体育事业作出贡献。

全书内容丰富、资料新颖、文字简明,反映了当前运动营养学的新知识和研究进展。

《运动营养学(第2版)》可作为全国普通高等学校体育专业本科学生使用的旨在普及运动营养学知识的选修课教材,也可作为运动人体科学专业、营养学专业、社会体育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 运动营养学基础 第一节 运动与营养素 第二节 运动与能量平衡第二章 健身运动的合理营养 第一节 合理营养的一般要求 第二节 健身运动者的合理膳食营养 第三节 常见健身项目锻炼者的膳食营养特点第三章 健身人群的膳食营养 第一节 增强肌力健身人群的膳食营养 第二节 减少脂肪健身人群的膳食营养 第三节 增加体重健身人群的膳食营养 第四节 亚健康健身人群的膳食营养第四章 儿童少年、中老年健身人群的膳食营养 第一节 儿童少年健身人群的膳食营养 第二节 中老年健身人群的膳食营养第五章 常见慢性病患者锻炼期的膳食营养 第一节 高血压患者锻炼期的膳食营养 第二节 高脂血症患者锻炼期的膳食营养 第三节 糖尿病患者锻炼期的膳食营养 第四节 骨质疏松症患者锻炼期的膳食营养 第五节 肥胖症患者锻炼期的膳食营养第六章 运动员膳食营养 第一节 运动员膳食营养制定的依据与措施 第二节 部分项群运动员的膳食营养 第三节 部分专项运动员的膳食营养第七章 常见的运动营养补充剂 第一节 增加肌肉合成代谢和肌力的运动营养补充剂 第二节 促进能量代谢的运动营养补充剂 第三节 促进疲劳消除和体能恢复的运动营养补充剂 第四节 减轻和控制体重的特殊营养补充剂 第五节 功能性食品第八章 运动锻炼与常用药膳第九章 运动营养补充的误区与违禁药物第十章 营养评价和食品安全附录

## <<运动营养学>>

### 章节摘录

插图：儿童少年时期是一个人体格和智力发育的关键时期，也是一个人行为和生活方式形成的重要时期。

儿童青少年在青春期生长速度加快，对各种营养素的需要增加，应给予充分关注。

充足的营养摄入可以保证其体格和智力的正常发育，为成人时期乃至一生的健康奠定良好基础。

青春期女性的营养状况会影响下一代的健康，也应特别予以关注。

根据儿童青少年生长发育的特点及营养需求，在一般人群膳食指南的基础上还应强调如下几点。

1.三餐定时定量，保证吃好早餐，避免盲目节食2002年中国居民营养与健康状况调查结果显示，一日三餐不规律、不吃早餐的现象在儿童少年中较为突出，影响到他们的营养摄入和健康。

三餐定时定量，保证吃好早餐对于儿童少年的生长发育、学习生活都非常重要。

还应注意不要盲目节食。

儿童少年应该建立适应生理需要的饮食行为习惯。

一般为每日三餐，每餐间隔4-6h。

三餐比例要适宜，正餐不应以糕点、甜食取代主副食。

<<运动营养学>>

编辑推荐

《运动营养学(第2版)》：普通高等教育“十一五”国家级规划教材,高等学校教材

<<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>