

<<运动营养指导>>

图书基本信息

书名：<<运动营养指导>>

13位ISBN编号：9787302156666

10位ISBN编号：7302156662

出版时间：2007-11

出版时间：清华大学

作者：张冰

页数：299

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>

## <<运动营养指导>>

### 内容概要

本书主要介绍营养学基本知识，并重点讲述运动与营养的关系，不同运动项目的营养需求，参与体育活动时应注意的营养问题等。

书籍目录

1 营养概述 1.1 营养的概念 1.2 营养素 1.3 食物与食品 1.4 运动与营养2 营养素及其生理作用 2.1 糖类 2.1.1 糖的分类 2.1.2 糖的生理功能 2.2 脂类 2.2.1 脂类的分类及其生理功能 2.2.2 脂类营养价值评价 2.2.3 脂肪在膳食能量中的比例和食物来源 2.3 蛋白质 2.3.1 蛋白质的化学组成 2.3.2 蛋白质的分类 2.3.3 蛋白质的生理功能 2.3.4 必需氨基酸 2.3.5 具有特殊功效的肽与氨基酸 2.3.6 蛋白质营养价值的评价 2.3.7 膳食中蛋白质的供给量 2.4 无机盐类 2.5 水 2.6 维生素 2.7 重要功能因子 2.7.1 生物类黄酮 2.7.2 皂苷 2.7.3 活性多糖 2.7.4 二十八烷醇 2.7.5 辅酶Q(泛醌) 2.7.6 褪黑素 2.7.7 超氧化物歧化酶(SOD) 3 物质代谢 3.1 能量发生的机制 3.1.1 肌肉收缩的直接能源 3.1.2 人体的三个供能系统 .....4 能量代谢 5 运动与营养6 专项运动与营养补充7 运动与运动营养补剂8 运动与强力手段 主要参考文献

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>