

<<高级运动营养学>>

图书基本信息

书名：<<高级运动营养学>>

13位ISBN编号：9787500936633

10位ISBN编号：750093663X

出版时间：2011-10

出版时间：人民体育

作者：贝纳多特

页数：276

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>

## <<高级运动营养学>>

### 内容概要

《高级运动营养学》主要内容包括：运动员的营养来源、达到最佳运动能力的营养因素、影响营养需要的因素、特殊能量系统的营养策略等。

## <<高级运动营养学>>

### 作者简介

丹·贝纳多特，博士，研究总监，美国运动医学学会院士，是佐治亚州立大学健康学院(School of Health Professions)营养系的副教授，同时也是该大学运动机能与健康系(Department of Kinesiology and Health)的副教授。

贝纳多特担任着优秀运动员运动能力实验室的联合总监，在该实验室中，运动员接受训练与营养补充计划，以期达到最佳的运动表现。

## <<高级运动营养学>>

### 书籍目录

- 序
- 前言
- 致谢
- 第1篇 运动员的营养来源
  - 1 能量营养素
  - 2 维生素与矿物质
  - 3 液体与电解质
  - 4 机能强化剂
- 第2篇 达到最佳运动能力的营养因素
  - 5 消化和吸收
  - 6 能量和液体摄入的时机
  - 7 有效的氧运转
  - 8 能源的限制和营养物质利用
- 第3篇 影响营养需要的因素
  - 9 旅行
  - 10 高海拔
  - 11 性别与年龄
  - 12 体成分与体重
- 第4篇 特殊能量系统的营养策略
  - 13 高强度爆发型与力量型运动员的无氧代谢
  - 14 耐力型运动员的有氧代谢
  - 15 爆发力与耐力结合项目的代谢需求
- 第5篇 专项运动的营养计划
  - 16 力量速度型运动项目
  - 17 耐力型运动项目
  - 18 力量耐力型运动项目
- 附录 食品交换表
- 参考文献
- 作者简介

## <<高级运动营养学>>

### 编辑推荐

运动员与教练员一直在寻求最佳训练效果与运动成绩的途径。

《高级运动营养学》向运动员提供了获取体育优势所必备的、最佳的、以研究与成果为基础的资讯与建议。

抛开典型的食物金字塔模式，这部综合指导性书籍专为各类体育项目的运动员量身定制，呈现了适用而有效的营养理念。

著名的运动营养学家丹·贝纳多特博士将提高成绩的化学理论应用于比赛制胜法则中，确保运动员关键能量系统时刻保持良好储备状态。

<<高级运动营养学>>

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>