

<<实用运动营养问答>>

图书基本信息

书名：<<实用运动营养问答>>

13位ISBN编号：9787500909231

10位ISBN编号：7500909233

出版时间：1993-6-1

出版时间：人民体育出版社

作者：延峰

页数：139

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>

## <<实用运动营养问答>>

### 书籍目录

- 为什么要讲究运动营养卫生？
- 什么是运动员的合理营养？
- 我国运动员饮食目前存在的问题有哪些？
- 膳食的合理搭配为什么对运动有利？
- 运动员饮食为什么要注意酸碱平衡？
- 如何加强运动队的营养管理？
- 为什么不同项目的运动员对营养的要求也不同？
- 田径运动员对营养有什么要求？
- 体操、技巧运动员对营养的要求也不同？
- 冰雪项目运动员对营养有什么要求？
- 举重、摔跤、柔道运动员对营养有什么要求？
- 游泳运动员对营养有什么要求？
- 球类运动员对营养有什么要求？
- 登山运动员对营养有什么要求？
- 射击、射箭、击剑运动员对营养有什么要求？
- 棋类运动员对营养有什么要求？
- 什么是蛋白质？
- 蛋白质的生理功能有哪些？
- 运动员每日所需蛋白质是什么？
- 运动员摄入蛋白质为什么要适宜？

<<实用运动营养问答>>

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>