

<<运动营养学>>

图书基本信息

书名：<<运动营养学>>

13位ISBN编号：9787810711739

10位ISBN编号：7810711733

出版时间：2002-8

出版时间：北京大学医学出版社

作者：陈吉棣编

页数：440

字数：672000

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;

## 内容概要

运动营养学是作者根据学科发展的需要，多年来计划编写的一本书。这本书也是应运动队的医生、教练员、运动员和领导要求，以及广大体育院校和医学院校师生的期待而编写的，希望能为广大读者提供有关运动、营养、运动员健康与运动竞技能力理论和实践方面进展的信息，同时为运动营养科学研究、体育锻炼和合理营养防病健身提供一些新的理论依据和实践措施。

本书的特点是理论联系实际，共分为六篇。  
第一篇主要说明运动员合理营养的目的、意义和要求。  
第二篇是本书的重点篇，阐述了各种营养素的生理生化基础、运动引起的代谢变化、营养需要及食物来源。  
第三篇和第四篇介绍了运动员在不同情况下和不同运动专项的营养特点和强力措施。  
第五篇根据我国近年来与营养有关疾病模式的变化，推荐了运动科学和合理营养对防治慢性病的理论根据和办法。  
第六篇结合运动员的特点介绍了营养调查的方法。  
书的最后一部分根据实际应用的需要，列出了“我国运动员膳食营养适宜摄入量建议和食谱举例、运动员膳食指南、专业名词中英文对照”等备用。  
本书概括了运动营养学的基础、应用及临床应用，既有竞技体育的特殊营养，也有与全民健身有关的营养内容。  
既有理论性又有实践性，既有针对性又有实用性，既有新意又有特色，是我国第一部较全面的运动营养学学术专著，对医学院校和体育院校的广大师生、运动医学医生、营养工作者、队医、教练员和运动员都具有实用和参考价值。

## &lt;&lt;运动营养学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 运动员的合理营养 第一章 运动员合理营养的工作内容 第二章 营养对运动员健康、机能、运动能力和恢复的影响 第三章 运动员合理营养的基本要求第二篇 运动营养的生理、生化基础 第一章 运动与能量 第二章 运动与糖（碳水化合物） 第三章 运动与蛋白质 第四章 运动与脂肪 第五章 运动与水和电解质 第六章 运动与矿物质 第七章 运动饲料 第八章 运动与维生素第三篇 运动员在不同情况下的营养 第一章 运动员的比赛期的膳食营养 第二章 运动、营养与体重 第三章 热环境下运动训练的营养问题的措施 第四章 寒冷环境下运动训练的营养问题的措施 第五章 高原环境下运动训练的营养问题的措施 第六章 运动员旅行中的营养问题和措施 第七章 运动员发生过训练时的营养干预措施 第八章 妇女运动与营养 第九章 儿童青少年运动员的营养 第十章 素食运动员的营养 第十一章 运动性贫血与营养 第十二章 运动、营养与自由基反应第四篇 不同项群运动员的营养代谢特点和需要 第一章 不同项群运动员的营养需要特点 第二章 不同专项运动员营养需要特点第五篇 运动、营养与慢性病的防治 第一章 运动、营养与慢性病 第二章 运动与肥胖 第三章 运动、营养与动脉粥样硬化 第四章 运动、营养与糖尿病 第五章 运动、营养和骨质疏松 第六章 有氧运动、基因表达和慢性病第六章 运动员营养状况的评定 第一章 营养调查的目的 第二章 营养调查的方法附录

<<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>