

<<体育职业营养概论>>

图书基本信息

书名：<<体育职业营养概论>>

13位ISBN编号：9787543936874

10位ISBN编号：7543936879

出版时间：2008-10

出版时间：冯立,陆大江 上海科学技术文献出版 (2008-08出版)

作者：冯立,陆大江

页数：171

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>

## <<体育职业营养概论>>

### 内容概要

《体育职业营养概论》是为适应体育职业院校新的教学需要而编写的。

《体育职业营养概论》介绍体育职业营养的相关理论与实践知识，重点介绍营养与运动和健康的关系。

《体育职业营养概论》由八个章组成，第一章为绪论，介绍了营养的基本知识和营养与健康的关系；第二章和第三章介绍营养素的基本理论；第四章介绍各类食物的营养价值及平衡膳食；第五章介绍食谱的编制原则和方法；第六章和第七章介绍运动营养的基本要求，各类运动项目的营养特点；第八章介绍健身运动的营养基本要求。

八个章的安排体现出教材的系统性和前瞻性。

同时，《体育职业营养概论》的编写能够理论联系实际，体现了应用性的特点。

因此，《体育职业营养概论》对于体育职业院校、体育运动技术学院的师生，各类体育健身中心、健身俱乐部的朋友及广大体育爱好者都有较高的指导价值和实用性。

## &lt;&lt;体育职业营养概论&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论一、增进健康的营养与运动二、营养的意义三、食物营养金字塔学说第二章 营养素（上）第一节 概述一、营养素的概论和分类二、七大营养素的生理功能三、营养素的需要量四、营养素的供给量第二节 糖类（碳水化合物）一、组成与分类二、营养作用三、糖类供给量与来源四、糖类与运动五、糖类与健康第三节 脂类一、组成与分类二、营养功能三、食用脂肪营养价值的评定四、脂肪的供给量与来源五、脂肪与运动第四节 蛋白质一、组成二、分类三、营养功能四、食物蛋白质营养价值的评定五、蛋白质的供给量与来源六、蛋白质营养失调对人体的影响七、蛋白质与运动第三章 营养素（下）第一节 维生素一、维生素A二、维生素D三、维生素E四、维生素B1五、维生素B2六、维生素C七、维生素PP第二节 无机盐一、钙二、磷三、钾四、钠与氯五、铁六、锌七、碘第三节 水的生理功能一、水在人体中的作用二、人体的需水量第四节 介绍膳食纤维的生理功能一、膳食纤维的作用二、合理食用膳食纤维第五节 热能一、热能单位二、热源物质三、人体的热能消耗四、供给量与来源第四章 食物的营养与合理膳食第一节 食物的营养一、谷类二、豆类及其制品三、肉类及水产四、蛋类五、奶类及其制品六、蔬菜和水果第二节 合理膳食一、合理膳食的基本要求二、平衡膳食的调配三、平衡膳食的组成四、健康的营养饮食习惯五、合理的膳食结构六、中国人的膳食指南第五章 食谱的编制第一节 食谱编制的基本原则和方法一、食谱的概述二、编制食谱的原则三、食谱编制的方法第二节 食物的合理烹调加工一、合理烹调的意义二、各种烹饪法对食物营养的影响三、营养保护的“十要”原则四、合理烹调的常用方法第三节 饮食行为与健康一、影响饮食行为的因素二、健康饮食行为的培养三、不良饮食习惯的危害第六章 专项运动项目的营养特点（上）第一节 运动营养的基本要求一、热能平衡二、热源物质比例恰当三、充足的维生素四、充足的无机盐及微量元素五、充足的水分六、食物的体积小，易于消化，酸碱平衡七、合理的膳食制度第二节 运动饮料一、运动饮料的生理意义二、饮料成分三、饮用方法第三节 速度型项目的营养特点一、项目特点二、合理的营养补充三、训练期的营养四、比赛期的营养第四节 耐力型项目的营养特点一、项目特点二、合理的营养补充三、训练期的营养四、比赛期的营养第七章 专项运动项目的营养特点（下）第一节 力量型项目的营养特点一、项目特点二、合理的营养补充三、训练期的营养四、比赛期的营养第二节 灵巧型项目的营养特点一、项目特点二、合理的营养补充三、训练期的营养四、比赛期的营养第三节 球类项目的营养特点一、项目特点二、合理的营养补充三、训练期的营养四、比赛期的营养第八章 健身营养第一节 健身活动中的营养配给方法一、健美类二、减脂类三、塑体类四、减轻瘦体重类五、代谢综合征类六、饮食紊乱类第二节 常见健身饮食方法的使用一、素食二、无糖类饮食三、脱脂饮食四、全肉食第三节 健身活动中的饮食设计一、计算每日的热量需求二、设计饮食第四节 现代健身与营养补剂一、营养补剂概述二、营养补剂的分类参考文献

## <<体育职业营养概论>>

### 章节摘录

**第一章 绪论 提要：** 本章将介绍营养的概念、意义；营养与运动、健康的关系；通过食物营养金字塔学说介绍饮食和体育运动对健康的作用。

**关键词：** 营养健康三要素 运动 休闲 食物运动金字塔 人必须依赖饮食才能得以生存，食物的功用在于维系生命，人体生命形式存在的质量高低与营养饮食有极大的关系：人的精神心理与食物关系密切，人的智力、体力、学习能力、运动能力、防病能力、康复能力、生殖能力、寿命、身高、体重都与营养饮食密切相关，以至于人的皮肤细嫩或粗糙以及身材是否适中都与营养饮食有密切的关系。

人体所需营养也受不同年龄段、不同生长环境、不同职业等自身及外在条件的限制。

机体摄取、消化、吸收和利用食物中的养料的整个过程称为营养。

营养学是研究事物、营养素与人体健康关系的科学。

**一、增进健康的营养与运动** 随着我国经济的快速发展，一些疾病，如肥胖病、糖尿病、高血压、脂肪肝、心脑血管疾病等严重困扰着现代人。

这些疾病主要是由长期不良的生活习惯及营养饮食不当造成的。

所以，了解生活中的营养知识及体育保健常识是现代人应该掌握的基本技能，这对于每个人及其家人的身体健康都至关重要。

每个人都很重视自身的健康状况，但要问什么是健康，恐怕就说法不一了。重视健康，首先要了解健康的新概念，才能进一步实现健康的目的。

.....

## <<体育职业营养概论>>

### 编辑推荐

为了体现应用性的特点,《体育职业营养概论》不仅注重对营养知识的介绍,还介绍了营养、运动、健康三者的关系以及各类实用性的知识,有利于加深读者对营养知识的理解并能运用于实际生活中。《体育职业营养概论》实用性很强,可以作为运动员、教练员、体育教师、健身教练员以及全民健身指导员等的参考书。

<<体育职业营养概论>>

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>