

<<运动营养的应用方法与指导>>

图书基本信息

书名：<<运动营养的应用方法与指导>>

13位ISBN编号：9787564502591

10位ISBN编号：7564502592

出版时间：2010-9

出版时间：郑州大学出版社

作者：宋应华

页数：286

字数：441000

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>

## <<运动营养的应用方法与指导>>

### 内容概要

现代竞技体育运动非常重视营养学的研究，只有科学的营养供给，才能保证运动员的身体健康与运动成绩的提高。

本书介绍了运动营养的基础知识，分别对不同运动项目在不同训练阶段和比赛期间的膳食和营养，以及如何进行营养品的配伍应用等内容进行了详细阐述。

本书内容丰富，在长期的运动科研实践的基础上编写而成，力求突出基础理论的简单易懂，应用研究数据的真实性，方法的实用性、可操作性和指导性。

可作为竞技体育行业从事训练的教练员、运动员、随队科研人员、医务人员和餐饮工作者的参考书。有助于他们了解和应用基本营养知识，以及合理膳食、合理应用运动营养品，进行科学的营养恢复。

## <<运动营养的应用方法与指导>>

### 作者简介

宋应华，1962年出生于山东省青岛市，博士，副研究员，河南省体育科学研究所所长。

2006年毕业于上海体育学院，主要从事运动训练监控和营养恢复研究。  
先后主持国家级课题1项、省部级课题8项，并参加多项其他课题研究，获河南省科技进步二等奖1项、三等奖1项，河南省青

## <<运动营养的应用方法与指导>>

### 书籍目录

0 绪论 0.1 营养学的基本概念 0.2 营养学的意义 0.2.1 营养与生长发育及生理功能 0.2.2 营养与健康  
长寿及疾病防治 0.2.3 营养与运动 0.3 研究运动营养的目的和工作内容1 基础营养 1.1 运动与能量  
1.1.1 能量单位和能量系数 1.1.2 人体的能量消耗 1.1.3 人体能量需要及供给1.2 运动与糖 1.2.1 糖的  
概念、组成和生理功能 1.2.2 运动中糖原利用的调节 1.2.3 补糖的意义、方法和作用 1.3 运动与蛋白  
质 1.3.1 蛋白质的概念、生理功能和代谢 1.3.2 运动员氨基酸的补充 1.3.3 复方氨基酸、蛋白质的特  
殊作用 1.3.4 过量补充氨基酸和蛋白质的不良反应 1.3.5 蛋白质的食物来源 1.4 运动与脂肪 1.4.1 脂  
类的概念 1.4.2 脂类的生理功能 1.4.3 运动中脂肪营养的作用 1.4.4 运动中的脂肪酸代谢 1.4.5 运  
动员脂肪的需要量 1.4.6 脂肪的食物来源 1.5 运动与矿物质和维生素 1.5.1 矿物质 1.5.2 维生素 1.6  
运动与水和电解质 1.6.1 水与电解质的功能 1.6.2 运动与水盐的平衡和调节 1.6.3 运动补液2 运动膳  
食3 运动营养恢复4 运动训练营养补充策略5 特殊训练问题的监测与防治6 运动营养品的应用研究参  
考文献

## <<运动营养的应用方法与指导>>

### 编辑推荐

《运动营养的应用方法与指导》的特点是理论联系实际，共分6个部分。

第一部分是支持运动营养实践的基础营养知识，这一部分是后续各部分确定营养目标的理论依据。

第二部分关注的是运动员膳食和膳食组织，有效的膳食组织和合理的膳食结构对运动营养从基础理论转向实际应用，提供了组织保障。

有效膳食组织下的合理膳食能为额外的营养品补充提供具体的营养数据，使运动营养品的补充更加科学化。

第三部分是有关运动营养品、营养品的补充原则的归纳总结，便于根据需要合理选择和合理使用营养品。

第四部分注重的是对高水平运动员特殊训练情况下的营养补充，主要是结合膳食对解决诸如中枢神经疲劳、体能和力量等训练中的营养问题提供实践案例。

第五部主要是介绍大负荷强度训练期间高水平运动员所遇到的一些特殊医学问题的生化监控和膳食、营养补充及预防措施，为有效预防运动训练中这些医学问题的发生提供了测控、膳食、营养和预防方法等。

最后一个部分是运动实践过程中的有关膳食、营养补充或运动营养品配伍应用性研究。

这一部分突出了运动营养在运动训练的多样性，要注意不同的运动项目、不同的能量代谢特点所对应的膳食与营养补充或营养品配伍选择的应用条件等。

<<运动营养的应用方法与指导>>

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>