

《营养学》

图书基本信息

书名：《营养学》

13位ISBN编号：9787811005394

10位ISBN编号：7811005395

出版时间：2006-8

出版社：北京体育大学出版社

作者：高言诚

页数：279

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《营养学》

内容概要

营养学，ISBN：9787811005394，作者：高言诚

书籍目录

第一章 绪论第二章 营养素 第一节 概述 第二节 蛋白质 第三节 脂类 第四节 碳水化合物 第五节 维生素 第六节 矿物质 第七节 水第三章 热能 第一节 热能的生理意义与热能单位 第二节 热源物质 第三节 人体的热能消耗 第四节 热能消耗的测定 第五节 热量过多与不足的危害第四章 各营养素之间的关系 第一节 各种营养素之间的关系 第二节 食物指导第五章 食物的营养价值与合理膳食的构成 第一节 食物的营养价值 第二节 合理膳食 第三节 食谱的编制 第四节 合理烹调第六章 动员营养 第一节 运动员合理营养的基本要求 第二节 宏量营养素与运动 第三节 各类运动的营养特点 第四节 比赛期的营养 第五节 运动饮料 第六节 运动员控体重的营养问题 第七节 某些与运动有关的营养补充品第七章 儿童、老人与特殊环境的营养 第一节 儿童及青少年营养 第二节 老人营养 第三节 特殊环境下的营养第八章 营养与肥胖 第一节 肥胖的概念与评定 第二节 肥胖的种类 第三节 肥胖的原因 第四节 超重与肥胖的危害 第五节 肥胖的预防 第六节 减肥的方法 第七节 运动员的控制体重第九章 营养与疾病 第一节 营养缺乏病 第二节 营养与疾病第十章 营养康复 第一节 概述 第二节 常见康复膳食的特点和适应症 第三节 心血管系统疾病的营养康复 第四节 消化系统疾病的营养康复 第五节 肝胆疾病的营养康复 第六节 外科及严重创伤病人的营养康复 第七节 危重病人的营养支持第十一章 食品强化与食品添加剂 第一节 食品强化 第二节 食品添加剂第十二章 营养状况的评定 第一节 营养状况评定概述 第二节 膳食调查 第三节 膳食营养评定 第四节 体格检查 第五节 生化检验附表 附表1中国居民体重代表值 附表2按体重计算基础代谢的公式 附表3人体各种活动与运动的能量消耗 附表4中国居民膳食营养素参考摄入量 附表5常用食物营养成分主要参考文献及书目

《营养学》

编辑推荐

本书是1992年版《营养学》的修订版，本书纠正了原书中的错误和不妥之处，删除不适合现在专业要求的内容，补充新的营养科学知识，力求反映近几年来营养科学研究的成果，并适当增加一些营养学基础理论深度和实用的知识，使本书的适应面较大。本书较全面地介绍了营养学的基本理论和实用知识，可作为体育院校有关专业的教材，也可供运动营养工作者、运动队医生、教练员、运动员以及一般人参阅。

《营养学》

精彩短评

- 1、这个详细~~
- 2、数据说话，比看什么养生书都强啊。ps编者是我大姑爷爷哦，80岁了还天天打网球！！

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：www.tushu000.com