

《健康青少年运动营养指南》

图书基本信息

书名：《健康青少年运动营养指南》

13位ISBN编号：9787500935100

10位ISBN编号：7500935102

出版时间：2008-12

出版社：杨则宜、孙风华、邹湛基 人民体育出版社 (2008-12出版)

页数：136

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

《健康青少年运动营养指南》

内容概要

《健康青少年运动营养指南》的写作目的在于告诉我国的青少年，他们正面临的社会竞争需要他们有健康的体魄和心态，同时也提出青少年在体质和健康方面存在的问题，并教给青少年如何从事有规律的体育运动，如何摄取合理的营养，帮助青少年以最佳的体质和健康状态度过青少年期，步入中年，为他们的中年创业打下一个良好的基础。

《健康青少年运动营养指南》

作者简介

杨则宜，1943年出生于湖南省沅江县。1981年毕业于北京大学医学部，运动医学研究所获硕士学位。历任国家体育总局运动医学研究所副所长，中国兴奋剂检测中心主任，国际奥委会医学委员会委员和兴奋剂与运动生化委员会委员，国家体育总局体能恢复与运动营养专家组组长，国家体育总局备战2004年奥运会专家小组成员，运动营养与体能恢复领域首席专家。现任国家体育总局备战2008年奥运会专家办公室专职专家，亚洲运动和体育科学学会执行委员，中国食品科学技术学会运动营养食品分会理事长。受聘于北京体育大学博士生导师，上海体育学院特聘教授。承担部委级以上级别课题18项，研究成果获部级或国家级奖20项，享受政府特殊津贴。发表研究论文100余篇，出版专著13本，培养硕士研究生4人，博士研究生14人。

《健康青少年运动营养指南》

书籍目录

序言第一章 青少年学生体质和健康的现状及分析一、我国青少年学生体质和健康的现状(一)青少年学生的形态发育、营养改善和患病率降低(二)青少年学生的体能、体质全面下降(三)中国学生的体质和体能同日本学生的差距二、青少年学生体质、体能下降的原因(一)体育活动不足(二)学习负担过重(三)膳食营养不合理及营养状况不佳三、我国政府高度重视青少年学生的体质健康第二章 科学运动与合理营养提高青少年的体质健康水平一、科学运动对青少年体质健康的影响(一)体育锻炼对青少年“德”的影响(二)体育锻炼对青少年“智”的影响(三)体育锻炼对青少年“体”的影响二、适合青少年的运动处方(一)如何增强青少年的心肺功能(二)如何增加青少年的肌肉力量(三)如何改善青少年的身体成分(四)如何改善青少年的柔韧性三、合理营养为运动和生长发育提供物质保障(一)青少年合理膳食的基本原则(二)青少年的合理膳食安排(三)青少年可以适当选用运动营养食品和保健品第三章 不同青少年群体的运动营养方案一、青少年体质达标的运动营养方案(一)身高不达标怎么办(二)如何改变“豆芽菜”体型(三)如何提高柔韧性(四)如何提高心肺功能和耐力素质二、肥胖青少年的运动处方和营养补充(一)肥胖青少年的运动处方(二)肥胖青少年的营养处方三、中考学生体育达标的运动营养措施(一)不同运动项目的针对性运动营养解决方案(二)达标测试期间的营养补充四、高考体育加试学生的运动营养方案(一)高考体育加试前期的营养补充重点(二)高考体育加试当天的营养补充重点五、从事专项体育训练青少年的特殊营养补充(一)膳食营养改进原则(二)合理的运动营养食品补充结语

《健康青少年运动营养指南》

编辑推荐

《健康青少年运动营养指南》：生命在于运动和营养科普丛书。

《健康青少年运动营养指南》

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