

《高级运动营养学》

图书基本信息

书名：《高级运动营养学》

13位ISBN编号：9787500936633

10位ISBN编号：750093663X

出版时间：2011-10

出版社：人民体育

作者：贝纳多特

页数：277

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

《高级运动营养学》

内容概要

《高级运动营养学》，本书内容包括：运动员的营养来源、达到最佳运动能力的营养因素、影响营养需要的因素、特殊能量系统的营养策略等内容。

《高级运动营养学》

作者简介

丹·贝纳多特，博士，研究总监，美国运动医学学会院士，是佐治亚州立大学健康学院(School of Health Professions)营养系的副教授，同时也是该大学运动机能与健康系(Department of Kinesiology and Health)的副教授。贝纳多特担任着优秀运动员运动能力实验室的联合总监，在该实验室中，运动员接受训练与营养补充计划，以期达到最佳的运动表现。

《高级运动营养学》

书籍目录

序前言致谢第1篇 运动员的营养来源 1 能量营养素 2 维生素与矿物质 3 液体与电解质 4 机能强化剂
第2篇 达到最佳运动能力的营养因素 5 消化和吸收 6 能量和液体摄入的时机 7 有效的氧运转 8 能源
的限制和营养物质利用第3篇 影响营养需要的因素 9 旅行 10 高海拔 11 性别与年龄 12 体成分与体
重第4篇 特殊能量系统的营养策略 13 高强度爆发型与力量型运动员的无氧代谢 14 耐力型运动员的有
氧代谢 15 爆发力与耐力结合项目的代谢需求第5篇 专项运动的营养计划 16 力量速度型运动项目 17
耐力型运动项目 18 力量耐力型运动项目附录 食品交换表参考文献作者简介

《高级运动营养学》

编辑推荐

运动员与教练员一直在寻求最佳训练效果与运动成绩的途径。《高级运动营养学》向运动员提供了获取体育优势所必备的、最佳的、以研究与成果为基础的资讯与建议。抛开典型的食物金字塔模式，这部综合指导性书籍专为各类体育项目的运动员量身定制，呈现了适用而有效的营养理念。著名的运动营养学家丹·贝纳多特博士将提高成绩的化学理论应用于比赛制胜法则中，确保运动员关键能量系统时刻保持良好储备状态。

精彩短评

- 1、这本书超级棒！
- 2、还可以，主要针对专业长期比赛的运动员
- 3、帮老公买的专业书，我也不知道他喜欢不
- 4、现在眼睛看食物都成卡路里了
- 5、强调了碳水化合物的重要性而不是蛋白质。
- 6、个人觉得很有用，图文并茂
- 7、太细致了 业余党看的有些力不从心
- 8、建议有一些生化基础再来读
- 9、非常细
- 10、很系统的一本教材。很好
- 11、某些内容太高深，当工具书读一读~
- 12、类容全面，很专业。值得阅读
- 13、运动
- 14、还没看完
- 15、看不懂
- 16、谁有纸质版或电子版愿意转给我，谢了
- 17、这本书写的很系统，正是我想要的专业参考书。很喜欢。
- 18、还没看过，应该是很不错的书
- 19、相当专业的书，强调了碳水化合物的重要性。把各种运动需要注意关键点和营养搭配列举出来
- 20、内容专业，详尽，不涉及专业运动的话不建议购买.....

《高级运动营养学》

精彩书评

《高级运动营养学》

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：www.tushu000.com