

《运动营养》

图书基本信息

书名：《运动营养》

13位ISBN编号：9787500926627

10位ISBN编号：7500926626

出版时间：2005-5

出版社：

作者：罗纳德·J.莫恩

页数：640

译者：杨则宜

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

《运动营养》

内容概要

这本《运动营养》提供了大量的关于糖、脂肪和蛋白质代谢之间的关系资料，同时，也告诉我们维生素和矿物质在体育运动成功中的重要意义。在特殊的运动项目中，为达到最佳的运动能力要给予一些特别的关注。该书强调了合理的营养在增进健康及高质量的生活和保持男女运动员体能方面的作用。

本书主要介绍了营养与运动、运动生理学基础、膳食中的碳水化合物、运动中糖的补充、胃肠功能与运动、维生素：代谢功能、矿物质—钙、强力营养补剂、酒精与运动等内容。

本书分成4部分，每一部分着重描述运动营养技术和得科学的不同方面。第一部分——也是最大的一部分包含了支持运动营养实践的基础知识，这一部分的各章节以特殊题目的综述的形式提供确定的资料。第二部分关注的是许多特殊情况，从基础理论转向实际应用，将不同来源的资料同人类所关注的、影响运动能力的特殊问题结合起来。这一部分介绍特殊人群的营养需要和满足这些需要必须建立的策略。第三部分注重的是高水平运动员工作时所能遇到的一些实际问题。最后一个部分对各种不同项目的赛前准备和比赛中的有关特殊问题提供了详细的资料。

《运动营养》

作者简介

杨则宜，国家体育总局运动医学研究所运动营养研究中心，研究员，博士生导师；1981年毕业于北京大学医学部运动医学研究所，获硕士学位。1986年开始筹建国家体育总局运动医学研究所和中国兴奋剂检测中心，任筹建办公室副主任。1970年晋升为研究员。1991-1997年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。1993-1998年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。1998年任国家体育总局运动医学研究所运动营养研究中心研究员、博士生导师。2002年1月任国家体育总局体能恢复与运动营养专家组长。2001年5月任国家体育总局备战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。2002年3月-2004年5月任国家体育总局运动医学研究所、运动营养研究中心主任。2004年3月任中国食品科学技术学会运动营养食品分会理事长。2004年5月任北京体育大学博士后流动站导师。多年来一直从事运动营养生化研究和研究生培养工作。承担部委级以上课题18项，研究成果获部级或国家级奖16项，发表研究论文八十余篇，出版专著和译著8本（包括对体育工作有较大影响力《训练以外的强力手段》《药物与竞技体育》和《运动员合理营养知识手册》等），培养硕士研究生4人，博士研究生11人。

《运动营养》

书籍目录

作者名录译者名录序前言第一部分 营养与运动 第一章 运动生理学基础 第二章 运动生物化学
第三章 运动、营养与健康 第四章 体育与运动的能量消耗 第五章 膳食中的碳水化合物 第六章 运
动中的糖代谢 第七章 糖原储备的最佳化 第八章 运动中糖的补充 第九章 运动中氨基酸的代谢
第十章 运动对蛋白质代谢的影响 第十一章 运动中的氨基酸、疲劳和免疫抑制 第十二章 营养、神
经递质和中枢神经系统疲劳 第十三章 运动中的脂肪代谢 第十四章 对高脂膳食的适应 第十五章
体温调控和水、电解质平衡 第十六章 脱水和再水合（补水）对运动能力的影响 第十七章 运动中
水和电解质的丢失与补充 第十八章 胃肠功能与运动 第十九章 运动后的再水合和恢复 第二十章
维生素：代谢功能 第二十一章 维生素：运动对维生素需要量的影响 第二十二章 运动性氧化应激
和抗氧化营养素 第二十三章 矿物质——钙.....第二部分 特殊问题第三部分 实践问题第四部分
运动项目特殊营养

《运动营养》

精彩书评

1、个人感觉收藏的价值大于学习的价值纸张质量很好，参考文献很多但如果想系统学习运动营养学的话不推荐这本书了

《运动营养》

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