

<<运动与营养>>

图书基本信息

书名：<<运动与营养>>

13位ISBN编号：9787117143073

10位ISBN编号：711714307X

出版时间：2011-10

出版时间：人民卫生出版社

作者：（美）威廉姆 等著，荫士安 主译

页数：581

译者：荫士安

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>

## <<运动与营养>>

### 内容概要

《运动与营养(第3版)》mh William D. McArdle、Frank I. Katch、Victor L.

Katch原著，荫士安主译。

本书整体上反映了当今运动营养科学研究领域的最新进展，同时提出了国际性关注的研究课题。

该书包括了人类运动营养科学在内的运动营养学，探讨了各年龄段人群或个体良好的膳食习惯和规律且强度适中的体力活动与最佳健康状态之间的关系、营养与身体活动的建议。

书中重点介绍了从营养方面提高运动能力和训练反应能力，热应激时热调节的基础机制和适应性，药物、化学物和营养功能增进剂，体成分的评价和特定运动中体成分及其评价方法，能量平衡和体重控制指南，不同的运动员群体和其他积极身体活动的人群中饮食失调症的流行情况等。

<<运动与营养>>

作者简介

作者：威廉姆(William D.McArdle) (美国)Frank I.Katch (美国)Victor L.Katch 译者：荫士安

## <<运动与营养>>

### 书籍目录

#### 绪论

#### 第一篇 食物营养素：结构、功能和消化、吸收及同化

##### 第1章 宏量营养素

##### 第2章 微量营养素和水

##### 第3章 食物营养素的消化和吸收

#### 第二篇 运动、训练中的营养素生物能量学

##### 第4章 生物能量学中的营养素作用

##### 第5章 运动和训练中的宏量营养素代谢

##### 第6章 食物中和体力活动期间的能量测定

#### 第三篇 体力活动者的最佳营养：知情和健康选择

##### 第7章 体力活动人群的营养推荐

##### 第8章 高强度训练和体育竞技时的营养考虑

##### 第9章 正确选择营养品

#### 第四篇 热应激过程中的体温调节和体液平衡

##### 第10章 运动时的体温调节、体液平衡和补液

#### 第五篇 声称的功能增进剂

##### 第11章 药物及化学物功能增进作用的评价

##### 第12章 营养功能增进剂的评估

#### 第六篇 体成分、体重控制和饮食失调症

##### 第13章 体成分评价以及在特定运动中的观察结果

##### 第14章 能量平衡、运动和体重控制

##### 第15章 饮食失调症

##### 附录A 普通食物、酒类和不含酒精饮料、特制食品和快餐食品的营养价值

##### 附录B 家务劳动、职业、娱乐及体育活动的能量消耗

##### 附录C 能量和营养素摄入量的评估：三天膳食调查

##### 附录D 体成分的评估

##### 附录E 不同种类运动员的体成分特征

##### 附录F 三天身体活动日志

##### 中英文名词对照表

<<运动与营养>>

章节摘录

版权页：插图：

<<运动与营养>>

编辑推荐

《运动与营养(第3版)》是由人民卫生出版社出版的。

<<运动与营养>>

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:<http://www.tushu007.com>