第一图书网, tushu007.com

<<运动营养师培训教程>>

图书基本信息

书名：<<运动营养师培训教程>>

13位ISBN编号：9787500932727

10位ISBN编号：7500932723

出版时间：2008-12

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：杨则宜

页数：429

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

内容概要

《运动营养师培训教程》综合各国以往的经验，作者认为要成为一名合格的运动营养师，需要营养学、生理生化学和运动学等多方面的理论和实践知识。
作为一名运动营养师应该能够承担起三大运动指导和六大营养指导的责任。
为了让有志于运动营养师工作的人全面地掌握所需的知识，在走上运动营养师岗位以后能够胜任这九大责任，我们编写了这本运动营养师培训教材，奉献给我们未来的同行。
希望它能够成为未来的运动营养师们的良师益友。

作者简介

杨则宜，中国食品科学技术学会运动营养食品分会理事长、国家体育总局备战2008年奥运会“运动营养与体能恢复领域”首席专家、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、亚洲运动和体育科学学会执行委员。
主要工作业绩：2002—2004年国家体育局运动营养研究中心主任；2001—2004年国家体育总局备战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；1998—国家体育总局运动医学研究所运动营养研究中心研究员；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；1989—1994年加拿大魁北克大学客座教授；1993—北京体育大学客座教授；1981—1990年北京大学医学部第三医院运动医学研究所助理研究员、副研究员、研究员；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。
获奖：　1.第28届奥运会科技特殊贡献奖；　2.第28届奥运会科技攻关与服务二等奖一项；3.第28届奥运会科技攻关与服务三等奖一项；4.2004年中国体育科学学会科学技术奖2项；5.国家体育总局1983、1985、1987、1989、1991、1992、1993、1996、1998、2000年科技进步奖14项；6.1992年开始享受国家政府津贴；7.1992年国家科技进步一等奖一项。
发表文章七十余篇、发表著作十余部、国内外会议发表文章四十余篇。

<<运动营养师培训教程>>

书籍目录

绪论运动营养学进展和运动营养师的责任1 运动营养的定义2 人体营养素代谢、需要量及其与运动能力的关系3 运动人群营养生化监控系统的形成及其在运动实践中的应用4 合理膳食营养和营养学强力手段的应用5 运动营养师的责任第一篇 基础营养第一章 运动与能量代谢1 能量单位2 能量来源3 能量消耗4 能量需要量及膳食能量推荐摄人量第二章 运动与碳水化合物1 碳水化合物的概念2 碳水化合物的消化吸收3碳水化合物与血糖指数4碳水化合物在体内的利用与调节5碳水化合物的需要量及膳食参考摄人量6运动人群碳水化合物需要量7碳水化合物的食物来源第三章 运动与蛋白质营养L 蛋白质的组成和分类2 氨基酸3 蛋白质的消化吸收及代谢4 蛋白质的生理功能5 运动时蛋白质的代谢6 运动健身人群的蛋白质需求及补充7 蛋白质的补充来源第四章 运动与脂类营养1 脂类的分类2 脂类的生理功能3 脂肪的消化吸收4 脂肪酸5 磷脂及胆固醇6 脂肪的膳食参考摄入量及食物来源7 运动时脂肪的利用第五章 运动与无机盐营养1 常量元素和微量元素2 钙3 磷4 镁5 钾6 钠7 铁8 碘9 锌10 硒11 铜12 铬第六章 运动与维生素营养1 概述2 维生素A与运动3 维生素D与运动4 维生素E与运动5 维生素K与运动6 维生素B1 与运动7 维生素B2 与运动8 维生素B6与运动9 维生素B12 与运动10 维生素C与运动第七章 运动与水营养1 水的生理功能2 水的代谢3 运动人群的水代谢特点4 不同人群水的需要量和参考摄入量5 运动性脱水6 运动饮料7 常见补液时的错误做法第八章 运动与膳食纤维营养1 膳食纤维的定义2 膳食纤维的分类3 常见的膳食纤维4 膳食纤维的生理功能5 膳食纤维在运动人群中的应用6 膳食纤维的食物来源7 膳食纤维的适宜摄入量第二篇 营养强化与运动营养食品第一章 运动营养食品的概念及发展第二章 运动营养食品的合理选择和使用第三章 兴奋剂的危害第三篇 各类人群的运动营养第一章 运动、营养与健康第二章 减肥与营养第三章 健美增肌与营养第四章 青少年的运动与营养第五章 中老年人营养与膳食第六章 女性的运动与营养第七章 慢性病的运动与营养第四篇 运动营养师基本技能第一章 膳食营养素参考摄入量第二章 营养调查与营养评估第三章 营养配餐与运动营养方案的制定方法第四章 体质测试第五章 运动方案的制定后记

第一图书网, tushu007.com

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