第一图书网, tushu007.com

<<青少年运动员营养全攻略>>

图书基本信息

书名：<<青少年运动员营养全攻略>>

13位ISBN编号：9787500933717

10位ISBN编号：7500933711

出版时间：2008-7

出版时间：珍妮·皮尔斯、蔡兴林、 谭爱华 人民体育出版社 (2008-07出版)

作者：珍妮·皮尔斯

页数：182

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

《青少年运动员营养全攻略》献给一切热爱运动的儿童和青少年，以及他们的教练员与父母。书中所有的内容都是提供给大家的建议和参考，还有来自不同运动营养学家和运动专家的专业指导与建议。

显而易见，孩子们的运动能力随着他们的成长不断提高。
五六岁以下的孩子不适合参加技术性强的运动项目，也不适合参加高强度的集体项目。
因为他们的运动和认知能力都没有发育成熟，对安全的认识也不足。

虽然10岁左右孩子的注意力有所提高，比较容易领会大人的意图，但是在这一阶段中，他们也只能领会一些简短和易懂的指令。

认识到不同年龄人群都有自己不同的需要，这一点至关重要，如果他们的需要无法达成的话，就会导致运动员产生压力和焦虑。

《青少年运动员营养全攻略》的第一章除了探讨体育运动给人类带来的各种好处之外，还分别描述了儿童和青少年身体生长和发育各个阶段的情况，并且提供了正确采购食品的方法，提醒大家采购食品时一定要注意每个食品包装上的标签，弄清楚其营养成分的构成。
第二章则分别探讨了人体所需要的各种营养素，并解释它们在运动和身体发育中起到的不同作用。
第三章就如何让青少年达到最佳的运动表现，以及满足身体发育而科学合理地安排膳食提出了一些建议，并对青少年体重偏重和饮食不调等热点问题提出了解决方案。
第四章提供了各种附加的相关资料和信息，以方便大家查阅。

作者简介

作者：(新西兰)珍妮·皮尔斯 译者：蔡兴林 谭爱华

<<青少年运动员营养全攻略>>

书籍目录

第一章 健康在何处1 参加体育运动的作用2 培养健康的生活方式3 了解身体生长发育状况4 正确选购食品5 营养建议6 青少年运动员的未来健康第二章 保持热量均衡7 碳水化合物--运动燃料8 纤维素--身体的调节器9 脂肪--人体必需的营养成分10 蛋白质--肌肉和身体发育的动力能源1l 维生素--身体的保护器12 矿物质--身体的调节器和保护器13 消化系统--24小时都持续工作的"工厂"第三章 为青少年运动员提供营养'燃料"14 能量需求15 零食--让能量更加充分16 保持水分--水分对运动员非常重要17 比赛前后及比赛期间的膳食和饮料安排18 青少年运动员与素食19 青少年儿童运动员与肥胖20 体重偏轻的青少年运动员的营养建议21 认识并克服饮食失调问题22 营养品23 酒精第四章 附录关于青少年运动员的九点营养建议运动营养小贴士青少年运动员运动营养实施计划　参考文献常用网站作者介绍

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