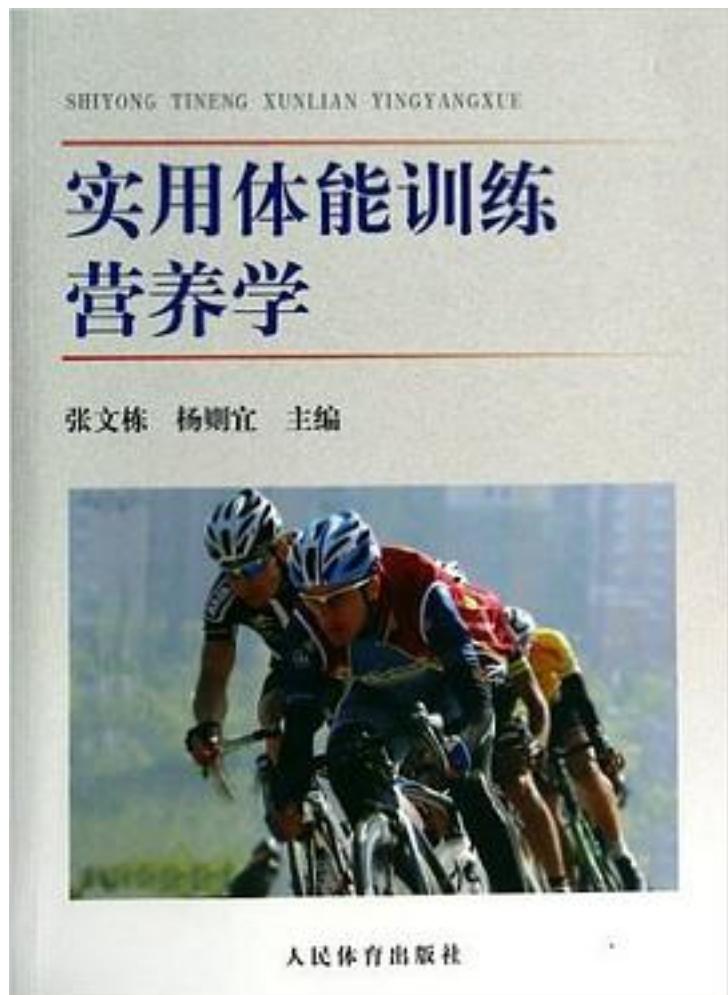


# 实用体能训练营养学



[实用体能训练营养学 下载链接1](#)

著者:张文栋, 杨则宜

出版者:人民体育出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:

isbn:9787500945611

《实用体能训练营养学》由张文栋、杨则宜所著, 本书共分5章, 主要介绍了体能训练的营养生化基础、不同强度体能训练对运动机体的影响及体能训练中的合理膳食、运动

员采用不同方法或在不同环境下从事体能训练的营养策略和辅助手段、科学使用营养品对体能训练的实施和运动后体能快速恢复的重要作用、以时相营养学为基础的精确的营养品补充方案等内容。这本书全面阐述体能训练对人体代谢和机能产生的影响，并提出有针对性的、实用的营养解决方案和措施，以保证运动员在体能训练期得到营养支持。

作者介绍：

目录: 第一章 体能训练的营养生化基础

第一节 运动营养与体能训练

一、运动营养学的产生与发展

二、影响运动员体能训练的营养因素

三、合理营养对体能训练的作用

第二节 碳水化合物与体能训练

一、碳水化合物的主要作用

二、国内外运动员碳水化合物的摄入状况

三、碳水化合物摄入不足的影响

第三节 蛋白质与体能训练

一、体能训练运动员的蛋白质需要量

二、蛋白质的类型

三、蛋白质与运动能力

第四节 脂肪与体能训练

一、膳食脂肪的类型

二、膳食脂肪与运动能力

第五节 体能训练中的液体需求

一、运动中的液体平衡

二、运动性脱水

三、低血钠症

四、水合状况的评价方法

五、水合与运动能力

第六节 维生素和矿物质与体能训练

一、维生素与体能训练

二、矿物质与体能训练

第二章 不同运动强度对人体机能的影响和营养恢复原则

第一节 不同运动强度对身体机能的影响

一、运动强度的评定

二、不同运动强度对身体机能的影响

第二节 不同强度运动的营养恢复原则

第三章 特殊环境下体能训练的营养策略

第一节 高温、高湿环境下人体的适应及营养策略

一、热环境下体能训练对身体机能的影响

二、热环境下体能训练的营养辅助

第二节 高原环境下人体的适应及营养策略

一、高原环境的特点

二、高原环境对人体各系统机能的影响

三、高原环境下的运动营养原则

第四章 合理膳食对体能训练的重要性

第一节 合理膳食的基本原则

一、合理膳食概述

二、运动员合理膳食基本原则

三、运动人群营养推荐

四、运动人群的膳食指南

## 第二节 碳水化合物摄入对体能训练的影响及改进

一、碳水化合物特性

二、体内储存与膳食来源

三、高碳水化合物膳食对运动能力的影响

四、小结

## 第三节 脂肪对体能训练的影响

一、脂肪在体内的贮存

二、脂肪在运动中的动员

三、高脂膳食对训练能力的影响

四、高脂膳食对健康的影响

五、运动员的膳食脂肪建议

## 第四节 用餐安排合理化与体能训练效能

一、营养调查与营养评价

二、营养配餐方案制定

## 第五节 训练中要重视水的及时补充

一、水的生物学功能及其调节

二、体能训练与补液

## 第五章 体能训练与营养品的合理使用

### 第一节 改善机能状态的营养品使用方法

一、精氨酸

二、谷氨酰胺

三、 $\gamma$ -氨基丁酸

四、抗氧化剂

五、小结

### 第二节 力量和爆发力训练的营养品使用方法

一、肌酸

二、HMB

三、蛋白质和氨基酸

四、B-丙氨酸

五、专业应用

六、小结

### 第三节 耐力能力训练的营养品使用方法

一、强化机能的运动饮料

二、有氧耐力运动员的氨基酸和蛋白质

三、谷氨酰胺

四、高分子量碳水化合物

五、咖啡因

六、碳酸氢钠和柠檬酸钠

七、铁制剂

八、专业应用

九、小结

### 第四节 中草药补剂

一、红景天

二、人参

三、玛咖

### 第五节 体能训练与恢复——时相营养

一、能量时相

二、合成时相

三、生长时相

• • • • • (收起)

标签

营养学

运动

体育训练

健身

健康

2015wish

评论

---

[实用体能训练营养学 下载链接1](#)

书评

---

[实用体能训练营养学 下载链接1](#)