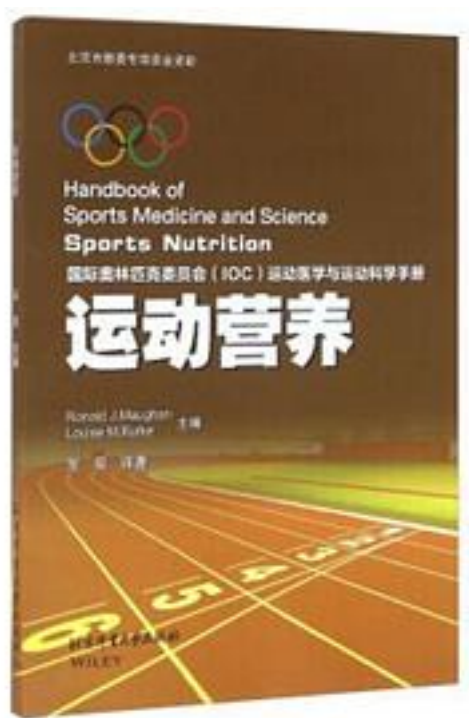


运动营养



[运动营养_下载链接1](#)

著者:Ronald J. Maughan

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2015-11

装帧:平装

isbn:9787564421229

这本关于运动营养的手册主要侧重于阐述身体训练和运动对能量的需求，以及合理营养摄入的相关需求。

本手册考虑到了所有与运动营养有关的不同方面，包括年龄、性别、竞赛和训练等，并且对每个方面都进行了详尽易懂的解读，可以作为运动员、营养工作者的参考书。

这本手册一定会引起营养学家、运动医学专家、教练员以及优秀运动员的广泛兴趣。不久的将来，它将作为运动营养最实用的参考书目应用到运动训练领域。

这是一本2001年出版的运动营运学经典著作，但中译本一直到2015年才问世。

作者介绍:

目录: 第一部分 训练中的营养需求

- 第一章 运动与能量需求
- 第二章 运动中的供能物质：糖和脂肪
- 第三章 运动员对蛋白质和氨基酸的需求
- 第四章 微量营养素：维生素与矿物质
- 第五章 液体与电解质
- 第六章 酒精与运动

第二部分 比赛时期的营养需求

- 第七章 赛前营养的储备
- 第八章 运动中的饮食和补液
- 第九章 赛后恢复的营养需求

第三部分 运动营养在实践中的应用

- 第十章 评估营养状态与营养需求
- 第十一章 体形与体成分的改变
- 第十二章 膳食补充和机能促进作用
- 第十三章 实现营养目标的实用策略
- 第十四章 外出旅行时的饮食策略
- 第十五章 特殊人群的营养措施
- 第十六章 特殊环境中的营养措施：热环境

· · · · · (收起)

[运动营养_下载链接1](#)

标签

运动

運動營養學

運動

营养

教练

健身

评论

[运动营养_下载链接1_](#)

书评

[运动营养_下载链接1_](#)