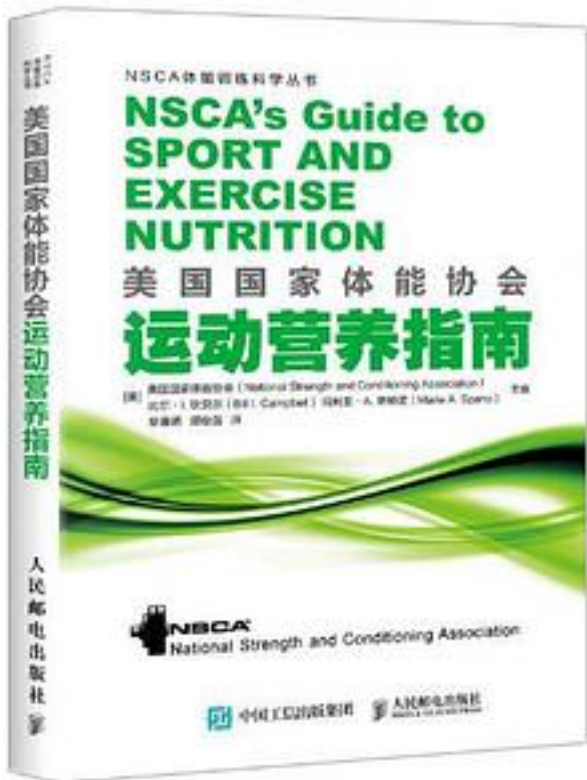


# 美国国家体能协会运动营养指南



[美国国家体能协会运动营养指南\\_下载链接1](#)

著者:美国国家体能协会

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-6

装帧:平装

isbn:9787115480590

本书是美国国家体能协会（NSCA）与众位世界运动营养学家联合编写的运动营养指南。书中不仅向读者介绍了国外运动营养领域新的研究成果，讲述了运动营养学的相关原理，还给出了基于不同人群和不同营养需求的营养建议，集科学性与实用性于一体。全书共分12章，分别介绍了运动营养与运动表现的关系；碳水化合物、蛋白质、脂肪、水、维生素和矿物质的营养学功效及其摄入量建议；力量和爆发力，以及有氧耐力训练相关的营养需求和补充建议；营养补充时机及能量消耗与体成分相关的营养学原理和建议。

；还从运动营养师的角度分别介绍了营养需求分析和营养计划制订的经验和理论。本书为体能教练、运动营养师、专项教练、运动员、健身人士，以及相关领域的教师和学生了解运动营养提供了重要参考。

## 作者介绍:

美国国家体能协会 (National Strength and Conditioning Association, NSCA) 是体育运动训练领域的专业组织，在56个国家拥有33000个会员，其资源和专业性知识均来自力量训练、体育科学、运动表现研究、教育和运动医学等领域的专家，能够为教练和运动员提供可靠的知识和训练指导资源。美国国家体能协会已成为实验室和运动场之间的连接纽带。

## 目录: 前言 IX

### 第1章 有益于训练和运动表现的食物和液体1

比尔·坎贝尔，博士，CSCS，FISSN

玛利亚·斯帕诺，MS，RD，LD，CSCS，CSSD，FISSN

营养研究的新进展 2 · 营养和运动表现 3 · 专业应用 9 · 小结 10

### 第2章 碳水化合物11

多诺万·福格特 (Donovan L. Fogt)，博士

碳水化合物的种类 12 · 体内糖的调节 18 · 碳水化合物和运动表现 24 · 专业应用 29 · 小结 30

### 第3章 蛋白质33

理查德·柯莱德 (Richard B. Kreider)，博士，FACSM，FISSN

身体中的蛋白质 33 · 蛋白质的类型 36 · 蛋白质和运动表现 43 · 专业应用 46 · 小结 47

### 第4章 脂肪 49

朗尼·洛厄里 (Lonnie Lowery)，博士，RD，LD

脂肪的消化与吸收 50 · 脂肪的种类 51 · 膳食脂肪与运动表现 60 · 专业应用 67 · 小结 68

### 第5章 体液71

鲍勃·西博哈尔(Bob Seebohar)，MS，RD，CSCS，CSSD

运动中的体液平衡 73 · 测量水合状态 76 · 水合作用和运动表现 77 ·

年龄相关的需水量 82 · 专业应用 84 · 小结 86

### 第6章 维生素和矿物质87

亨利·卢卡斯基 (Henry C. Lukaski)，博士，FACSM，FCASN

运动员的微量营养素需求 90 · 维生素和运动表现 92 · 矿物质和运动表现 100 · 专业应用 107 · 小结 109

### 第7章 力量与爆发力补剂111

科林·威尔柏 (Colin Wilborn)，博士，ATC，CSCS，FISSN

比尔·坎贝尔，博士，CSCS，FISSN

肌酸 114 · HMB 117 · 蛋白质和氨基酸 119 ·  $\beta$ -丙氨酸 123 · 专业应用 125 · 小结 126

### 第8章 有氧耐力补剂129

鲍勃·西博哈尔 (Bob Seebohar)，MS，RD，CSCS，CSSD

用作补剂的运动饮料 129 · 适合有氧耐力运动员的氨基酸和蛋白质 133 ·

高分子量碳水化合物 139 · 咖啡因 140 · 碳酸氢钠和柠檬酸盐 143 · 专业应用 144 · 小结 149

### 第9章 营养补充时机151

查德·柯克西克 (Chad M. Kerksick)，

博士，ATC，CSCS,\*D，NSCA-CPT,\*D

营养补充时机和有氧耐力表现 152 · 营养摄入和恢复 163 ·

营养补充时机、抗阻训练、力量和爆发力表现 167 · 专业应用 177 · 小结 182

第 10章 能量消耗和体成分185

保尔·拉·鲍提 (Paul La Bounty) , 博士, MPT, CSCS

约瑟·安东尼奥 (Jose Antonio) , 博士, CSCS, FACSM, FISSN, FNCSA

能量平衡 186 · 低热量膳食 188 · 高热量膳食 196 · 改善体成分的运动补剂 199 ·

专业应用 202 · 小结 203

第 11章 营养需求分析205

玛利亚·斯帕诺, MS, RD, LD, CSCS, CSSD, FISSN

测量体成分 205 · 记录和分析食物摄入量 212 · 专业应用 216 · 小结 219

第 12章 沟通并制订运动员营养计划225

阿曼达·卡尔森·菲利普斯 (Amanda Carlson Phillips) ,

MS, RD, CSSD

提供营养知识 226 · 保密 229 · 制订运动员营养计划 230 · 饮食紊乱与饮食失调 241 ·

女性运动员三联征 245 · 专业应用 246 · 小结 248

参考文献 249 · 作者介绍 301 · 撰稿者 303 · 译者介绍 304

· · · · · (收起)

[美国国家体能协会运动营养指南\\_下载链接1](#)

## 标签

運動營養學

健身

营养

运动

饮食

運動

2018

生活

## 评论

解决了我关于减脂和增肌的一些困惑

-----  
懂得了不少基本的健康常识，学到了一切都应该以自己反应为主。前十章是了解基本，第十一章和第十二章都是可操作性的。不错的一本书。

-----  
内容很全面了，关于运动饮食营养的基本都涉及到了。不过比较罗嗦，有些内容反复地说，也有前后不同研究的结论相反的。普通运动爱好者想获得简明扼要的营养指南的话可以只看每章后面的专业应用和小结这两部分。

-----  
关于糖，最快吸收的是葡萄糖。果糖可以拉长吸收时间。关于耐力补充：由于电解质补充，从美国橄榄球队角度，佳得乐是耐力饮品。关注蛋白质和氨基酸摄取。运动完可以半小时开始少量多次开始补充碳水和蛋白质。然后持续每两小时补充钠和其他元素。

-----  
比较详细 有原理 但是针对运动员 对一般人没有特别讲到

-----  
电子版的索引非常友好

-----  
很不错的一本运动营养学书籍  
对于有氧训练，无氧训练，力量训练的补剂和三大宏量营养素以及微量元素都做了详细可靠的推荐。

-----  
一本要好好记笔记的“教科书”非常棒

-----  
5月刷完第一遍，感觉自己什么都没记住，但是遇到相关的问题又像是知道，并且知道在哪里找答案。可能看书本来如此？

-----  
专业的一本书，没有基础理论知识很难看懂，我也只是粗略地翻了一下。

-----  
以理论为主，参考了大量文献，不偏不倚，不会带有过多的个人情感，实在是基于科学的一本系统专业的运动营养指南

-----  
针对运动员

-----  
2019年7月读完

-----  
内容详实，文献引用广泛，但又结构清晰，表达简洁明了，各章节包含了很多对不同类型运动员的饮食指导。翻译是在德国就读的专业人士，相信其准确性也很高。

-----  
专业全面，侧重运动应用。

-----  
告诉你吃多少，什么时候吃。但不会告诉你应该吃什么具体的东西，这本书需要有基础知识，不然看不懂。

-----  
[美国国家体能协会运动营养指南\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[美国国家体能协会运动营养指南\\_下载链接1](#)