

绪论

如何认识营养

目录

- 一. 基本概念
- 二. 基本原理
- 三. 历史背景
- 四. 学习方法



一. 基本概念



营养

机体摄取、消化、吸收和利用食物中养料，以维持生命活动的整个过程



营养素

食物中具有营养的物质，包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质、膳食纤维素和水等

营养学



研究人体营养规律及其改善措施的科学

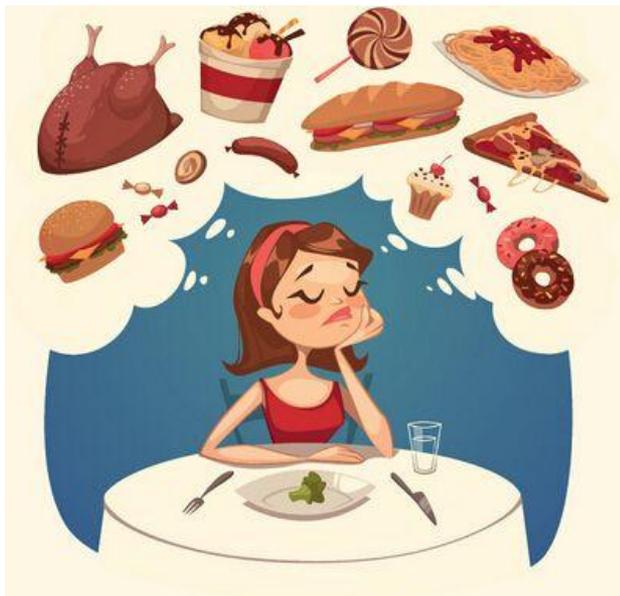
运动营养学



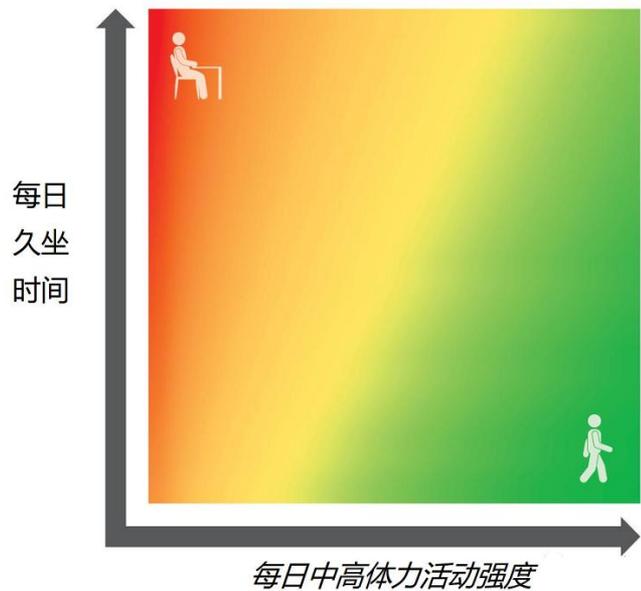
研究运动或运动训练过程中人体营养规律及其改善措施的科学

合理营养

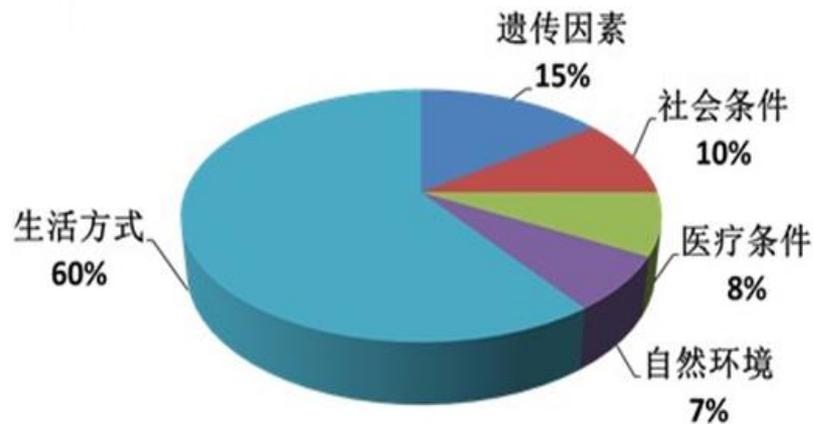
膳食中应该含有人体所需要的各种营养素，摄入体内的食物易于消化吸收，并能促进食欲，对机体无害



二. 基本原理



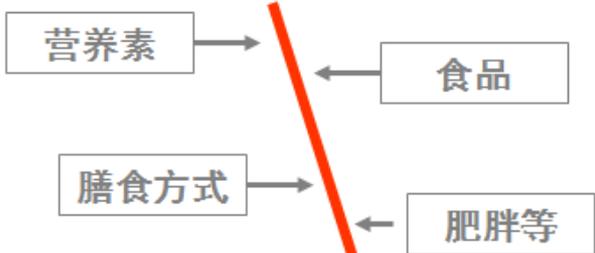
美国体力活动指导方针咨询委员会发布2018年科学报告，指出，体育活动是改善公共健康的“最佳选择”，而且运动是良药



每日活动时间越多，久坐时间越少，死亡风险越低。
红色表示死亡风险高

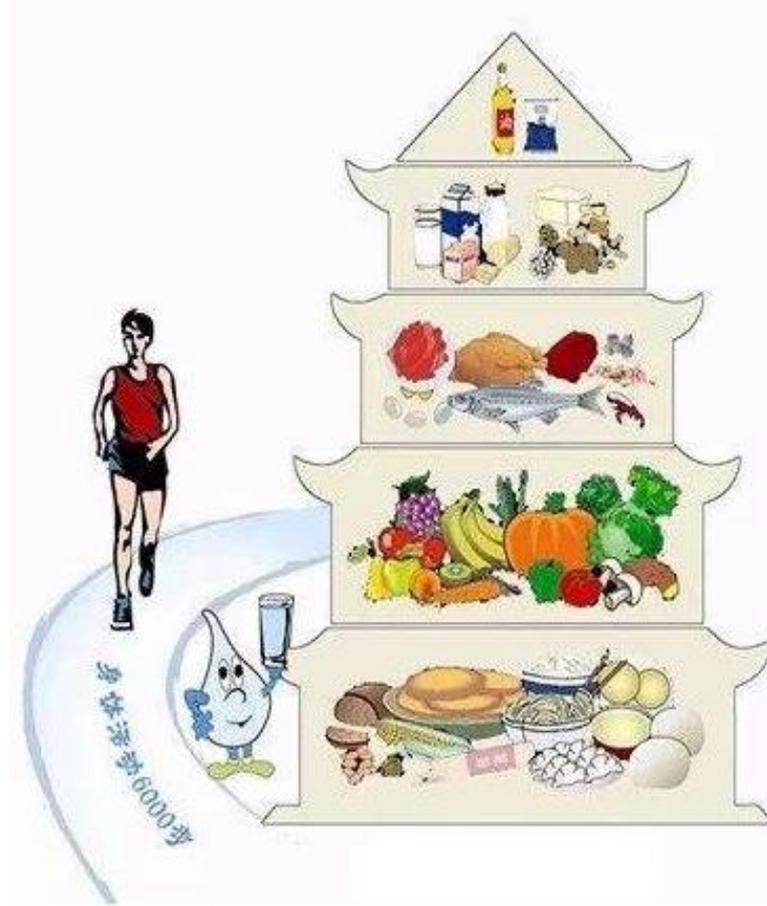


管好(住)嘴 迈开腿!



均衡
饮食

食物
多样

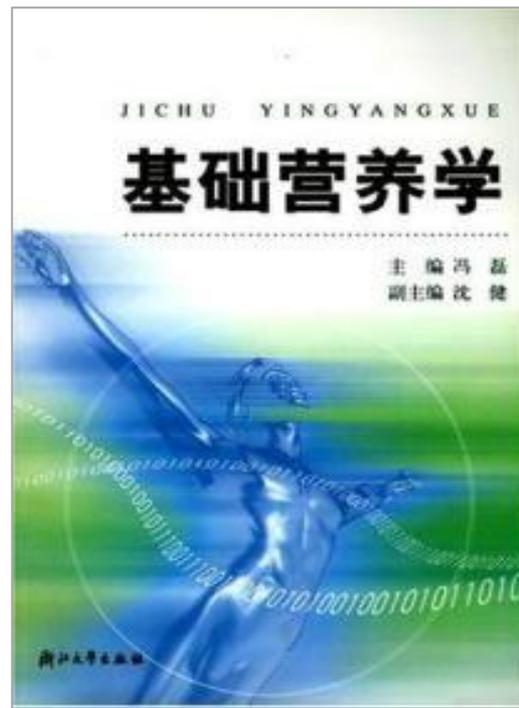
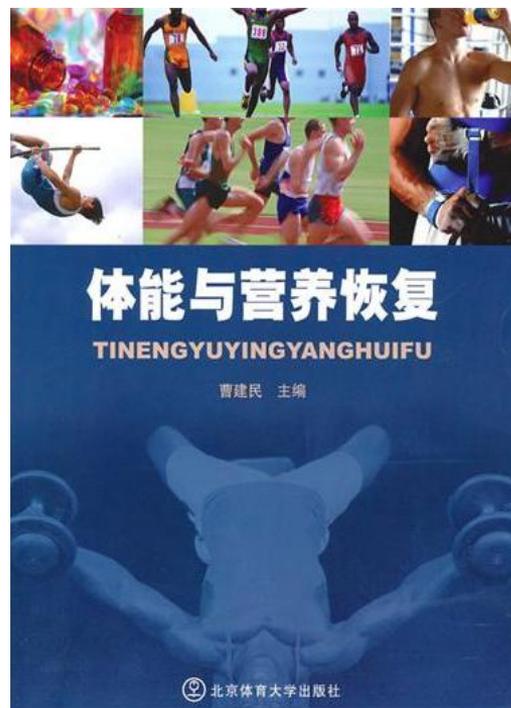
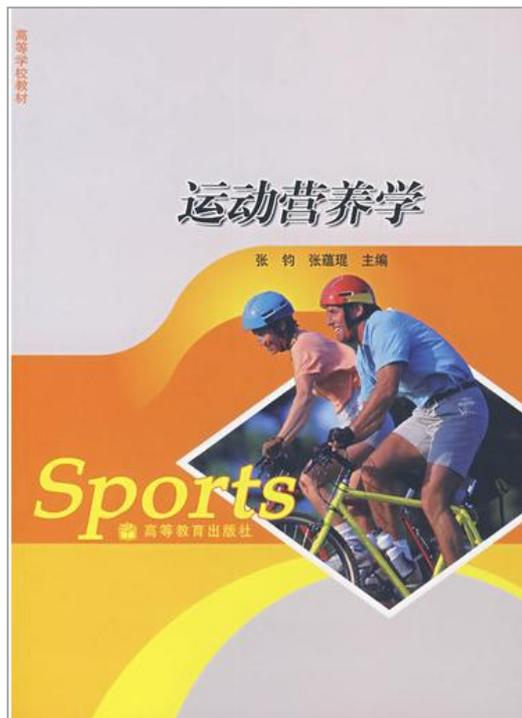


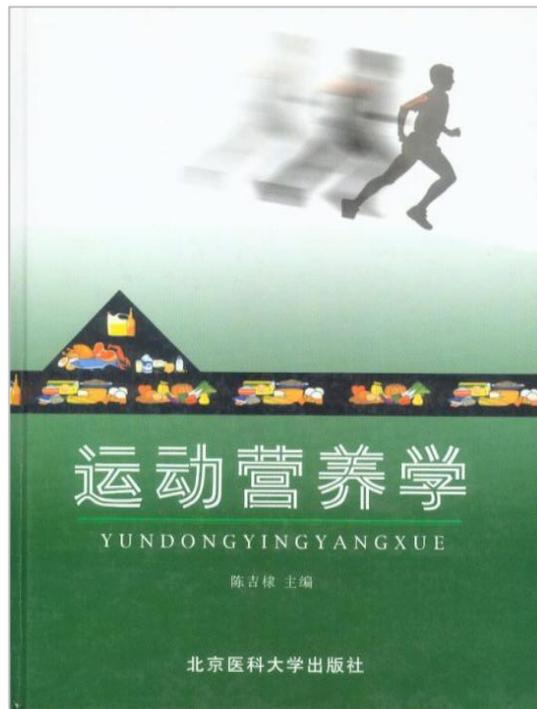
三. 影响饮食的因素

- 个人喜好：口味的酸与甜，辣与麻等习惯吃米饭或面食
- 民族习惯：回族等少数民族的饮食习惯
- 社会学因素：经济状况，消费水平等
- 食物的可获得性：易获得，好准备等
- 积极的和消极的联想：减肥食品等
- 特殊用途：儿童食品、病人餐
- 情绪因素：快乐或伤感时的饮食选择
- 价值观因素：宗教等因素



四. 学习方法





国家体育总局体育科学与技术资助出版项目 2004-4

运动营养

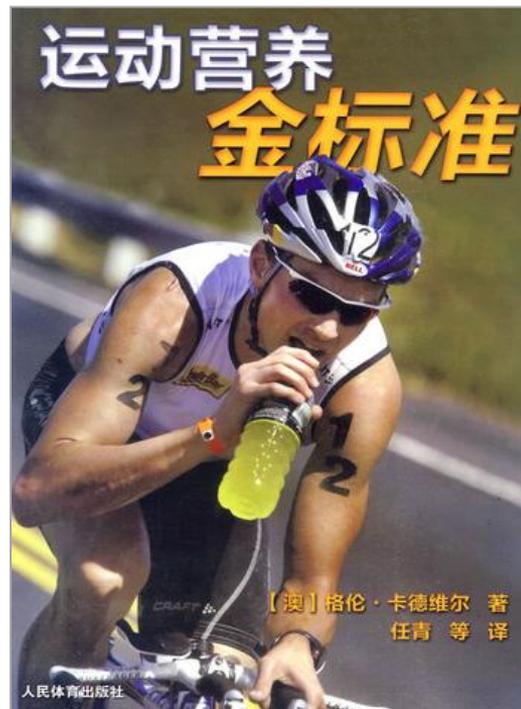
[英] 罗纳德·J. 莫恩 主编



运动医学百科全书 第七卷
国际奥委会医学委员会
国际运动医学联合会合作出版
杨刚立 译审



人民体育出版社



有关营养的专业网站

[中国营养学会](#)

[达能营养中心](#)

[中国食品科技学会](#)

www.foodstandard.gov.uk

www.pncd.gov.cn

www.fao.org

www.nutrition.org

www.cnsoc.org

www.nutsoc.org.uk

www.nutsoc.org.uk

www.betternutrition.com

www.modernnutrition.com



图片来源：拍信 Paixin.com