

สารบัญ

	หน้า
อาหารและโภชนาการ	6
สารอาหารแต่ละอย่างทำหน้าที่และมีประโยชน์อย่างไร	8
คาร์โบไฮเดรต	9
โปรตีน	10
ไขมัน	11
วิตามิน	12
เกลือแร่	13
เหล็ก	13
แคลเซียม	13
โซเดียมคลอไรด์	14
โปตัสเซียม	14
น้ำ	15
แหล่งพลังงานสำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	16
แหล่งพลังงานกับกีฬาประเภทต่างๆ	17
พลังงานที่ใช้สำหรับประกอบกิจกรรม	22
ปุจณา-วิชันนา อาหารและโภชนาการสำหรับนักกีฬา	33
ตัวอย่างรายการอาหารที่ให้พลังงาน 2500 กิโลแคลอรี/วัน	45
ตัวอย่างรายการอาหารที่ให้พลังงาน 3,500 กิโลแคลอรี/วัน	47
ภาคผนวก	49
ตัวอย่างอาหารที่ให้พลังงานในปริมาณต่างๆ	51
เอกสารอ้างอิง	54