

สารบัญ

คำนำ	
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของอาหารนักกีฬา	1
ความหมายของอาหาร โภชนาการ และสารอาหาร	4
บทที่ 2 อาหารหลัก 5 หมู่	6
อาหารหมู่ที่ 1	6
อาหารหมู่ที่ 2	7
อาหารหมู่ที่ 3	8
อาหารหมู่ที่ 4	10
อาหารหมู่ที่ 5	11
บทที่ 3 สารอาหาร	13
คาร์โบไฮเดรต	13
โปรตีน	15
ไขมัน	17
เกลือแร่	19
วิตามิน	24
น้ำ	34
บทที่ 4 อาหารนักกีฬา	37
ความหมายของอาหารนักกีฬา	37
สารอาหารที่จำเป็นสำหรับนักกีฬา	39
หลักการจัดอาหารนักกีฬา	48

