

รหัสวิชาและคำอธิบายรายวิชา

FOBU2110 โภชนศาสตร์ทางการกีฬาและการออกกำลังกาย 2(2-0-4)

Nutrition for Sports and Exercises

ความสำคัญของสารอาหารต่อการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย การเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีของอาหารชนิดต่าง ๆ การแปรสภาพของสารอาหารเป็นพลังงานในร่างกาย หลักการรับประทานอาหารในนักกีฬาและผู้ที่ออกกำลังกาย ประโยชน์ที่ได้รับจากสารอาหารชนิดต่างๆ รวมทั้งชนิดและปริมาณอาหารที่เหมาะสมเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง และความอดทนในนักกีฬา