

تغذیه سالم و تمرین سخت:

مواد ممنوعه رایج در پاورلیفتینگ

(۲۰۱۷)

مؤلف: آرماسلبر

(به همراه اضافات)

مترجمین:

سعید علی اعظم

(دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی)

دکتر سولماز بابائی بناب

(استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران، مراغه)



نام کتاب: تغذیه سالم و تمرین سخت:

مواد منوعه رایج در پاورلیفتینگ (۲۰۱۷)

مؤلف: ج.آر. ماسلیو؛

مترجمین (به همراه اضافات): سعید علی اعظم، دکتر سولماز بابائی بناب

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۶۱-۴

ناشر: انتشارات توپ

صفحه آرایشی و حروف چینی: پویا کتاب

طراح روجلد: محمد علیزاده

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷ / تعداد صفحات: ۱۵۰ صفحه، قطع رقی

شمارگان: ۵۰۰ جلد / قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش میدان آذربایجان - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹

کلیه حقوق

برای ناشر / مؤلف محفوظ است.

سرشناسه	ماسلیو، ج. آر. Muscular, J. R.
عنوان و نام پدیدآور	تغذیه سالم و تمرین سخت: مواد منوعه رایج در پاورلیفتینگ (۲۰۱۷) / مؤلف ج.آر. ماسلیو؛ مترجمین سعید علی اعظم، دکتر سولماز بابائی بناب.
مشخصات نشر	تهران: نشر توپ، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۵۰ ص: مصور (بخشی رنگی)، جد. (بخش سیاه و سفید).
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۶۱-۴
وضعیت فهرست نویسی	فهرست نشده
پادداشت	عنوان اصلی: Eat Clean, Train Hard: The Steroid Use in Powerlifting.
موضوع	داروهای استروئیدی
موضوع	Steroid drugs
موضوع	ورزشکاران -- سوء مصرف دارو
موضوع	Athletes -- Drug use
موضوع	ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	Athletes -- Nutrition
موضوع	تمرین های ورزشی
موضوع	Exercise
شناسه افزوده	علی اعظم، سعید، ۱۳۵۲ - مترجم
شناسه افزوده	بابائی بناب، سولماز، ۱۳۶۶ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ RM۲۹۷/الف
رده بندی دیویی	۶۱۵/۳۶۴
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۹۵۷۹۲

فهرست

XI	پیشگفتار
۱	مقدمه
	برونده‌های استروئیدی
۶	دست‌و‌سترئون (انانتات، سیپیونات، پروپیونات، سوسپانسیون)
۱۱	عوارض جانبی مصرف تستوسترون
۱۲	دوز (مقدار مصرف)
۱۵	دکاه
۱۶	مزایای مصرف دهانه
۱۷	عوارض جانبی دهانه
۱۹	اکپیوز (بولادون آنکالکات)
۲۲	ماسترون
۲۲	عوارض جانبی ماسترون
۲۳	ماسترون در قالب یک ضد استروژن
۲۳	نحوه مقایسه ماسترون با استروئیدهای دیگر
۲۴	بسته‌های ماسترون
۲۵	توصیه‌های ماسترونی
۲۶	ترنبولون (استات و انانتات)
۲۷	عوارض جانبی ترنبولون
۲۸	استات در مقابل انانتات
۳۰	دوز پیشنهادی و مدت زمان مصرف آن
۳۱	دیانا بول
۳۲	مصرف دیانا بول
۳۴	عوارض جانبی
۳۵	آنادرول (اکسی متولون)
۳۶	مزایای آنادرول

۳۷	عوارض جانبی آنادربول
۳۸	چرخه‌های آنادربول و دوزهای آن
۳۹	آناوار (اوکساندرولون)
۴۱	رشد عضله
۴۱	کاهش کردن
۴۲	تقویت ورزش
۴۳	عوارض جانبی
۴۳	توتستر
۴۴	پایه های هالو استین
۴۵	زمان مصرف
۴۶	خطر هالو استین
۴۷	مصرف کلی دوز بند و مدت زمان مصرف آن
۴۷	چودرایز (مبولرون)
۴۸	کاربردها و ویژگی‌های چودرایز
۴۹	اثرات چودرایز
۵۰	عوارض جانبی چودرایز
۵۴	نحوه اجرای چودرایز
۵۴	راه دسترسی به چودرایز

مطلب تکمیلی

۵۶	حقه‌های کاهش وزن در زمان مصرف آنابولیک‌ها
۵۶	چرخه‌های نمونه
۵۹	چرخه‌های آغازین
۶۱	چرخه‌های متوسط
۶۱	تستوسترون همراه دکا و دی بول
۶۳	چرخه‌های پیشرفته
۶۵	چرخه‌های رده جهانی

استروئیدهای آنابولیک؛ سوء مصرف و عوارض

۷۱	عوارض جانبی مصرف استروئیدهای آنابولیک
۷۳	اعتیاد
۷۸	استفاده و سوء استفاده از دارو در ورزش
۷۹	دریغ دوپینگ
۸۰	استروئیدهای آنابولیک
۸۱	روهای هم خانواده تستوسترون
۸۱	بیوسنتز
۸۱	بیوسنتز، فیزیک ورزشی، تستوسترون
۸۳	شیوه عمل تستوسترون
۸۳	نقش فیزیولوژیکی تستوسترون
۸۴	تأثیرات اندروژنیک
۸۵	تأثیرات آنابولیک
۸۵	شباهت ساختاری تستوسترون و استروئیدهای آنابولیک
۸۶	کاربردهای بالینی استروئیدهای آنابولیک، استروژنیک
۸۸	تأثیرات زیان آور اندروژن
۹۰	استروئیدهای آنابولیک و ورزش
۹۷	مزایای استروئیدهای آنابولیک
۱۰۲	تأثیرات منفی استروئید آنابولیک بر ورزشکاران
۱۰۴	قلبی-عروقی
۱۰۷	تأثیرات استروئیدهای آنابولیک بر چربی های خون و لیپوپروتئین ها
۱۰۷	اثرات سوء بر قوه جنسی
۱۲۵	خطرات دراز مدت سوء استفاده از استروئیدهای آنابولیک
۱۲۶	پیامدهای غیر مستقیم سوء مصرف استروئید آنابولیک

منابع

پیشگفتار

با پایان یافتن قرن نوزدهم و آغاز قرن بیستم ورزش شکل دیگری بخود گرفت و پا به عرصه جدیدی نهاد. در این میان ورزشکاران و حامیان آن‌ها سعی می‌کردند از هر ابزاری برای اول شدن و در صدر بودن استفاده کنند و متأسفانه بدین سان پدیده دوپینگ به نفعی برای ورزش باقی نماند. با وجود این که مصرف استروئیدها به قصد افزایش توان و سارایی ورزشکاران برای سلامت آدمی مضر و خطرناک بوده و حتی موجب به خطر افتادن سلامت حلقی مسابقات برگزار شده نیز می‌شوند اما به جرات می‌توان گفت که ورزش‌های فیزیکی مانند ورزش‌های المپیک و ورزش‌های آماتور، پرورش اندام، پاورلیفتینگ به این معنا و به این برداشتی که امروزه مصطلح شده است منهای استروئید و منهای داروهای ممنوعه در ورزش عملاً وجود خارجی نخواهد داشت.

استفاده از استروئیدها در ورزش به هر طریقی که هر شیوه و روشی که صورت بگیرد برای سلامتی آدمی خطرناک و مضر بوده و در قوانین المپیک و ورزش نیز دوپینگ محسوب می‌شود اما این مهم را نیز نمی‌توان نادیده گرفت و استفاده غیر اصولی و غیر علمی از این داروهای شیمیایی و هورمونی در قیاس با استفاده‌های علمی و معقولانه‌تر موجب بروز عوارض جانبی و پیامدهای منفی به مراتب شدیدتر و تشدیدتری می‌شود. هدف از پرداختن به مسائل استروئیدها در این کتاب یقیناً کمک به اشیاء علمی و ورزشی و یا تجویز و تأیید مصرف این دسته از داروها در ورزش نبوده است و منظور ما از این کتاب به این مسائل کمک به افزایش سطح دانش و بالا بردن سطح آگاهی عمومی ورزشکاران و مربیان و در نتیجه کم کردن از میزان تقاضا برای مصرف این دسته از داروهای ممنوعه در ورزش و کم کردن از تبعات منفی استفاده‌های احتمالی ورزشکاران از این دسته از

داروها بوده است.

اغراق نیست اگر ادعا کنیم تمام تلاش خود را برای ترجمه روان و سلیس به کار بستیم اما ممکن است اشکالاتی وجود داشته باشد. از این رو مایه امتنان خواهد بود اگر مطالعه کنندگان محترم ضعف‌های احتمالی در ترجمه را که همگی آن‌ها را شخصاً می‌پذیریم یاد آور شوند تا اگر فرصت تجدید چاپ فراهم شد برطرف گردد. در پایان ایمیل خود را جهت ارتباط در اختیاران می‌گذاریم.

saeedaliaazam@yahoo.com

so_babaei@yahoo.com

باتشکر