

اصول ورزش

9

تغذیه ورزشی

ماریا دانفورد

دکتر محمدرضا اسد (عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور)

فرح حدادی

۱۳۹۲

انتشارات حتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)



[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: اصول ورزش و تغذیه ورزشی]

[تألیف: ماریا دانفورد]

[ترجمه: دکتر محمدرضا اسد، فرح حدادی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: الهه جلالیان و شمه سرا] + [طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[سروفرجینی: معصومه زیرک] + [تصحیح: المیرا سلمانی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: فرشاد گودرزی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (SMS): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۵۰.۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه
محقق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و
متغلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: دانفورد، ماری، ۱۹۵۲ - م. Dunford, Marie

عنوان و نام پدیدآور: اصول ورزش و تغذیه ورزشی/ماریا دانفورد؛ [ترجمه] محمدرضا اسد، فرح حدادی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۵۹-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: c2010. Fundamentals of sport and exercise nutrition

موضوع: ورزشکاران -- تغذیه

موضوع: آمادگی جسمانی -- تاثیر تغذیه

موضوع: تمرین (ورزش) -- فیزیولوژی

موضوع: ورزش -- برنامه‌ریزی

شناسه افزوده: اسد، محمدرضا، ۱۳۵۵ - مترجم

شناسه افزوده: حدادی، فرح، ۱۳۵۵ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۴۲۲/و TX۳۶۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۱۷۷۸۵

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

بخش اول : به بخش ورزش و تغذیه ورزشی خوش آمدید	
فصل اول : ورزش و تغذیه ورزشی چیست؟	۳
فصل دوم : در مورد تغذیه ورزشی چه کاری می توان انجام داد؟	۱۳
بخش دوم : ورزش و تغذیه ورزشی از چه بخش هایی تشکیل شده است؟	
فصل سوم : تعادل و عدم تعادل انرژی	۲۵
فصل چهارم : کربوهیدرات	۴۷
فصل پنجم : پروتئین	۷۳
فصل ششم : چربی	۸۹
فصل هفتم : ویتامین ها	۱۰۳
فصل هشتم : مواد معدنی	۱۱۹
فصل نهم : آب، الکترولیت ها و تعادل مایعات	۱۴۱
فصل دهم : وزن، ترکیب بدن و اجرا	۱۶۷
فصل یازدهم : ورزشکاران و سوء تغذیه	۱۹۱

تفکر مشکل ترین کارهاست و شاید
به این دلیل است که کمتر کسی زحمت آن
را به خود می دهد.
«هنری فورد»

ستایش و سپاس خداوند یکتا و متان را که لطف و عنایت بی دریغش را شامل حال ما کرد تا این توفیق
حاصل آید تا بتوانیم ترجمه کتاب Fundamentals of sport and exercise nutrition نوشته Marie
Dunford انتشارات Human Kinetics را به سرانجام رسانیم.

کتاب «اصول ورزش و تغذیه ورزشی» بسیار پر محتوا و از لحاظ نگارش شیوا تحریر شده است که ما سعی
بر آن داشتیم تا با حفظ اصول امانت داری، مطالب، علمی و قابل درک باشند.
در سال های اخیر تغذیه ورزشی بسیار مورد توجه قرار گرفته و نقش حیاتی در عملکرد ورزشکاران دارد.
انتشار کتاب ها و مقاله های متعدد در زمینه تغذیه ورزش این مهم را تأیید می کند.
ماهیت رقابت ورزشی و میل به کسب جوایز بی شمار، می کند ورزشکاران را نسبت به راهبردهای
تغذیه ای مناسبی که آن ها را برای دست یابی به هدف های عالی کمک می کند، غافل سازد.
کتاب حاضر شامل ۱۱ فصل است :

- ورزش و تغذیه ورزشی چیست ؟
- تعادل و عدم تعادل انرژی
- پروتئین
- ویتامین
- تعادل آب ، الکترولیت ها و مایعات
- ورزشکاران و رژیم غذایی نامناسب
- با تغذیه ورزش چه می توان انجام داد؟
- کربوهیدرات
- چربی
- مواد معدنی
- وزن و ترکیب بدن و عملکرد

که انتظار می رود مطالعه این فصول اطلاعات جامع و کاملی را در اختیار ورزشکاران و متخصصان ورزشی
جهت کسب نتایج بهتر قرار دهد.

جا دارد از تلاش و فعالیت های انتشارات وزین حتمی که با نهایت دقت سعی در چاپ کتاب های پرمغز و
پر محتوای تربیت بدنی و علوم ورزشی را دارد تشکر نمایم .

از تمامی صاحبان علم و اندیشه درخواست داریم که بر ما منت گذارند و از راهنمایی های ارزشمند خود از
طریق آدرس aseman.d asemani @yahoo.com , m_r_asad@yahoo.com ما را بی دریغ نفرمایند.

محمد رضا اسد
فرح حدادی