

تغذیه ورزشی

با تأکید بر ورزش و فعالیت بدنی

■ دکتر یمنی سامی

هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

■ مجید امانی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

■ علی طهماسبی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

انتشارات حتمی

(ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

□ ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳ □



[ناشر: انتشارات حتمی با همکاری شرکت جازیکا]

[عنوان کتاب: تغذیه ورزشی (با تاکید بر ورزش و فعالیت بدنی)]

[تألیف: دکتر مینو یاسامی، مجید امانی، علی طهماسبی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: المیرا سلمانی] + [گرافست: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک] + [ناظر چاپ: بهمن سراج]

[حروفچینی: حانیه احمد شعار رازلیقی] + [تصحیح: المیرا سلمانی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

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

حتمان تهران، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرپرست پیام کوتاه (SMS): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

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

[قیمت: ۱۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی،
لطفاً پایه، گرایش تحصیلی، نام و نام خانوادگی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب بر آن انتشارات مقرر محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا
مقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: یاسامی، مینو، ۱۳۵۰ -

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه ورزشی با تاکید بر ورزش و فعالیت بدنی / مینو یاسامی، مجید امانی، علی طهماسبی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا: شرکت جازیکا، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۰۰۹-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ورزشکاران -- تغذیه

موضوع: آمادگی جسمانی -- تاثیر تغذیه

شناسه افزوده: امانی، مجید، ۱۳۶۲ -

شناسه افزوده: طهماسبی، علی، ۱۳۶۶ -

رده بندی کنگره: TX ۱۳۹۳ / ۴ / ۳۶۱ ب۲

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۳۱۷۶۶

مقدمه

۵	فصل اول: تعریف علم تغذیه و انرژی، دستگاه گوارش
۱۹	فصل دوم: طبقه بندی مواد غذایی کربوهیدرات ها
۴۵	فصل سوم: چربی ها
۶۷	فصل چهارم: پروتئین ها
۷۷	فصل پنجم: ویتامین ها
۸۹	فصل ششم: مواد معدنی
۱۰۳	فصل هفتم: آب و الکترولیت ها
۱۲۱	فصل هشتم: مکمل ها
۱۶۱	فصل نهم: دوپینگ ورزشی
۱۷۵	فصل دهم: نقش هورمون ها در رژیم ورزشی و سیستم ایمنی بدن
۱۸۵	فصل یازدهم: راهنمایی های تغذیه ای برای برخی رشته های ورزشی
۲۱۵	فصل دوازدهم: اختلالات تغذیه ای
۲۲۵	فصل سیزدهم: راهکارهای تغذیه ای برای جمعیت های خاص
۲۵۵	منابع

به نام دوست که هر چه داریم از اوست

مقدمه

دستگاه‌های مختلف بدن برای ادامه حیات و انجام و وظایف مختلف خود نیازمند یک تغذیه مطلوب و یا به عبارتی یک رژیم غذایی متعادل مواد مغذی و انرژی‌زای اساسی می‌باشند. بدون داشتن یک تغذیه مناسب با نوع فعالیت، نمی‌توان انتظار عملکرد مطلوبی را از دستگاه‌های مختلف بدن داشت. تغذیه یکی از عوامل اصلی اثرگذار بر بهداشت و تندرستی افراد نیز می‌باشد.

ملم تغذیه ورزشی به سرعت در حال توسعه است و بسیاری از محققان در این زمینه به پژوهش مشغول و تلاش علمی خود را بر پیشرفت این حیطه متمرکز کرده‌اند. نتیجه این توسعه دانش روشن شدن ابهامات علمی و دریافت عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای می‌باشد. تعداد ورزشکاران نخبه با گسترش رشته‌های ورزشی، به افزایش است و ورزشکاران گروه‌های سنی مختلف به رقابت می‌پردازند. واقعیت مسلم رقابت‌های ورزشی، جوایز متعدد موجود در آنها ممکن است کار ورزشکاران را در تنظیم الگوهای مناسب تغذیه‌ای به‌عبارت دیگر دستیابی به اهداف دلخواه دشوار سازد. در صورتی‌که ورزشکاران از برنامه تمرینی و تغذیه‌ای صحیح بهره‌مند باشند، احتمال موفقیت و سلامت آنها بیشتر می‌شود اما هر گونه اشتباه در این مورد ممکن است به آسیب‌های جبران‌ناپذیر ختم شود. فعالیت ورزشی می‌تواند به دستاوردهای شگرفی منجر شود. هدف اساسی این کتاب افزایش سلامت افراد درگیر در فعالیت‌های ورزشی با تاکید بر الگوهای غذایی مناسب و کمک به ورزشکاران به اوج اجرا می‌باشد. رعایت درست دستورهای غذایی تأثیر بسزایی در ظرفیت ورزشکاران در اجرای تمرین و عملکرد موفقیت‌آمیز آنها دارد.

در کتاب حاضر سعی شده است تا بر اساس آخرین ادعاهای علمی و نیازمندی‌های تغذیه‌ای ورزشکاران، یک مرجع نسبتاً جامع برای دانشجویان رشته تربیت بدنی، مربیان و ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی تهیه و ارائه شود. علی‌رغم تلاش فراوانی که برای پرز و جاس بودن کتاب شده است، بدون شک احتمالاً کاستی‌هایی وجود دارد که از دید نویسندگان مخفی ماندگار است. بنابراین، توصیه‌های صاحبان دانش و اساتید ارجمند در راه رفع اشکالات این کتاب و رشد غنای علمی آن، خواهشمند بود و از خوانندگان عزیز دعوت می‌گردد تا با ارائه نظرات و پیشنهادات خود بر غنای علمی این اثر و کیفیت آن بیافزایند. بدین منظوره، خواهشمند است ما را با ارسال نظرات ارزشمند خود در خصوص مطالب این کتاب به آدرس پست الکترونیکی snbook2013@gmail.com یاری فرمایند.