

ضروریات کراتین در ورزش و سلامت



مؤلفین: جفری استوارب، دکتر آنتونیو، داگلاس کالمن

ویراستاران علمی:

دکتر ایوب سعیدی (دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی - بیوشیمی و متابولیسم)

دکتر نوشین نقوی (دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم پزشکی دانشگاه اوساکا-ژاپن)

دکتر معصومه باقرسلیمی (دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی - بیوشیمی و متابولیسم)

مترجمین:

حسن عموزاد مهدیرجی (ارشد فیزیولوژی ورزشی)

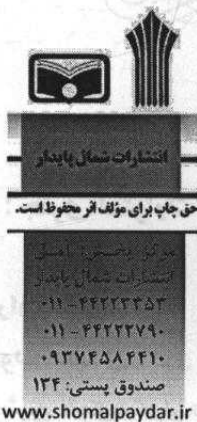
لیلا قره چلو (دکتری فیزیولوژی ورزشی - بیوشیمی و متابولیسم)

لیدا رادمهر (دکتری فیزیولوژی ورزشی - بیوشیمی و متابولیسم)

فریا شاهنده (دکتری فیزیولوژی ورزشی - بیوشیمی و متابولیسم)

دکتر شیما سادات مصطفوی پور (دکتری مدیریت ورزشی - دبیر هیات ورزشهای همگانی استان تهران)

عنوان و نام پدیدآور	ضروریات کراتین در ورزش و سلامت / اوپر استاران جفری آر. استاوت، ژوزه آنتونیو، داگلاس کالمن؛ مترجمین حسن عموزاد مهدیرجی... [و دیگران]؛ ویراستاران علمی ایوب سعیدی، نوشین نقوی، معصومه باقر سلیمی.
مشخصات نشر	آمل؛ موسسه فرهنگی هنری شمال پایدار، نشر شمال پایدار، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۳۲۱ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۸-۹۷-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Essentials of creatine in sports and health, c2008.
یادداشت	مترجمین حسن عموزاد مهدیرجی، لیلا قره چلو، لیدا رادمهر، فریبا شاهنده، شیماسادات مصطفوی پور.
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً با عنوان "اصول مصرف کراتین در ورزش و تندرستی" با ترجمه سیدمحسن آوندی توسط انتشارات دانشگاه سمنان منتشر شده است.
یادداشت	واژه نامه.
عنوان دیگر	اصول مصرف کراتین در ورزش و تندرستی.
موضوع	کراتین — جنبه های بهداشتی
موضوع	Creatine — Health aspects
موضوع	کراتین — اثر فیزیولوژیکی
موضوع	Creatine — Physiological effect
موضوع	ورزش کاغذ — تغذیه
موضوع	Athletes — Nutrition
شناسه افزوده	استاوت، جفری آر.، ۱۹۶۶ - م.، ویراستار
شناسه افزوده	Antoniou, J. R.
شناسه افزوده	آنتونیو، ژوزه، ۱۹۶۲ - م.، ویراستار
شناسه افزوده	Antoniou, Jose
شناسه افزوده	کالمن، داگلاس، ویراستار
شناسه افزوده	Calman, Douglas
شناسه افزوده	عموزاد مهدیرجی، حسن، مترجم
شناسه افزوده	۱۳۶۰ - م.، مترجم
شناسه افزوده	سعیدی، ایوب، ۱۳۶۸ - م.، مترجم
شناسه افزوده	نقوی، نوشین، ۱۳۵۲ - م.، ویراستار
شناسه افزوده	باقر سلیمی، معصومه، ۱۳۶۳ - م.، ویراستار
رده بندی کنگره	۱۳۹۷/۴۶۸۰۱ QP
رده بندی دیویی	۶۱۲/۰۱۵۲۴
شماره کتابشناسی ملی	۵۱۷۰۰۱۸



ضروریات کراتین در ورزش و سلامت

مؤلف:	جفری استاوت، جو آنتونیو، داگلاس کالمن
ویراستاران علمی:	دکتر ایوب سعیدی، دکتر نوشین نقوی، دکتر معصومه باقر سلیمی
مترجمین:	حسن عموزاد مهدیرجی، لیلا قره چلو، لیدا رادمهر، فریبا شاهنده، دکتر شیماسادات مصطفوی پور
ناشر:	انتشارات شمال پایدار
چاپ و صحافی:	چاپ نیک
صفحه آرایشی:	رضا کاوه
طراحی جلد:	رضا کاوه
نوبت چاپ:	نخست - ۱۳۹۷
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۸-۹۷-۶
قیمت:	۳۰،۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
فصل اول: مروری بر سوانح و نیاز کراتین	۹
فصل دوم: مکمل‌دهی کراتین در ورزش‌های قدرتی-توانی	۳۹
فصل سوم: مکمل‌دهی کراتین در ورزش‌های استقامتی	۶۵
فصل چهارم: مکمل‌دهی کراتین در شیرازان	۱۳۳
فصل پنجم: مصرف کراتین در سلامت	۱۶۹
فصل ششم: کاربردهای بالینی	۲۳۱
فصل هفتم: مروری بر کراتین	۲۸۵

پیشگفتار

صنعت مکمل خوراکی، به تنهایی صنعتی فراتر از ۲۱/۳ بلیون دلار در ایالات متحده است. این صنعت شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی، گیاهان دارویی، مکمل‌های خاص، پودرها و نوشیدنی‌های جایگزین وعده‌ی غذایی، و نیز مکمل‌های تغذیه‌ی ورزشی و کاهش وزن می‌باشد. احتمالاً عنصر منفردی در پیشینه‌ی مکمل‌های خوراکی که به بیش از کراتین مونوهیدرات مطالعه شده باشد وجود ندارد. به طور مختصر، کراتین کاملاً بی‌خطر است. جستجو در پایگاه‌های "کراتین مونوهیدرات" به تنهایی تا ۲۳۴ مقاله‌ی تحقیقاتی را می‌آورد، و کاملاً بسیاری از انتشارات به طور هم‌زمان مرور شده بر روی کراتین وجود دارند که بر روی مجموعه‌ی اطلاعات NLM و NIH دیده نمی‌شوند.

با تمام خبرهای نادرست با توجه به اثرات مکمل‌دهی کراتین بر سلامت و اجرای ورزشی، ضروریات کراتین در ورزش و سلامت با خود اطلاعاتی را در مورد چگونگی تأثیر کراتین بر ترکیب بدنی، اجرای فعالیت و سلامت به ارمغان می‌آورد. با حمایت انجمن بین‌المللی تغذیه‌ی ورزشی، این کتاب به موقع و برای حرفه‌هایی در زمینه‌ی تغذیه‌ی ورزشی ضروری است. مکمل‌دهی مطلوب با کراتین می‌تواند اجرا را هر دو ورزش استقامتی و قدرتی-توانی بهبود بخشد. جدای از سالم بودن، شاید مکمل منفرد دیگری که فوق‌العاده بی‌خطر و نیز مؤثر باشد وجود نداشته باشد. فصل دکتر پورتمن به خواننده اطلاعاتی در مورد کراتین می‌آموزد.

این متن برای دانشجوی، دانشمندان علمی، پزشک و متخصصان تغذیه‌ی ورزشی آخرین علم به روز کراتین را فراهم می‌نماید، و به همان اندازه آرمان‌های رایجی را در مورد بیان اصلی با توجه به چنین کمک انرژی‌زای مورد توجه که پخش شده‌اند را از بین می‌برد.

جفری آر. ستوت PhD

جوز آنتونیو PhD

داگلاس کالمن PhD, RD

www.ketab.ir