

تغذیه ورزشی

دکتر فرید حامداسی

مجدد آملی

۱۳۹۲

انتشارات حتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: تغذیه ورزشی]

[تألیف: دکتر فرشید طهماسبی، مجید امانی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

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

[طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[خروفتجینی: حانیه احمد شعار رازلیقی] + [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): ۳۰۰۲۵۷۶]

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

[قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی 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: طهماسبی، فرشید، ۱۳۵۳-

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه ورزشی / فرشید طهماسبی، مجید امانی.

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

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۷۰-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ورزشکاران -- تغذیه

موضوع: آمادگی جسمانی -- تاثیر تغذیه

شناسه افزوده: امانی، مجید، ۱۳۶۲ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۷۹۴/۴ TX۳۶۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۷۸۲۸۳

فهرست مطالب

۴	قدمه
۵	فصل اول: تعریف علم تغذیه و انرژی، دستگاه گوارش
۱۹	فصل دوم: طبقه بندی مواد غذایی کربوهیدرات‌ها
۳۹	فصل سوم: چربی‌ها
۵۹	فصل چهارم: پروتئین‌ها
۶۹	فصل پنجم: ویتامین‌ها
۸۱	فصل ششم: مواد معدنی
۹۵	فصل هفتم: مواد غذایی ضروری آب
۱۱۱	فصل هشتم: مکمل‌ها
۱۴۹	فصل نهم: دوپینگ ورزشی
۱۶۳	فصل دهم: نقش هورمون‌ها در تغذیه ورزشی و سیستم ایمنی بدن
۱۷۳	فصل یازدهم: راهنمایی‌های تغذیه‌ای برای برخی رشته‌های ورزشی
۲۰۳	فصل دوازدهم: اختلالات تغذیه‌ای
۲۱۳	فصل سیزدهم: راهکارهای تغذیه‌ای برای جمعیت‌های خاص

به نام دوست که هر چه داریم از اوست

مقدمه

دستگاه‌های مختلف بدن برای ادامه حیات و انجام نقش‌ها و وظایف مختلفشان نیازمند یک تغذیه مطلوب و یا به عبارتی یک رژیم غذایی متعادل از مواد مغذی و انرژی‌زای اساسی می‌باشند. بدون داشتن یک تغذیه مناسب و متناسب با نوع فعالیت افراد، نمی‌توان انتظار عملکرد مطلوبی را از دستگاه‌های مختلف بدن داشت. تغذیه یکی از عوامل اصلی اثرگذار بر بهداشت و تندرستی افراد است. در این راستا از زمان توجه جوامع مختلف به بعد سلامتی انسان‌ها، تغذیه و اصول صحیح آن مد نظر و مورد مطالعه قرار گرفته است. انجمن ملی پژوهش ایالات متحده برای تغذیه مطلوب معیارهایی را معرفی کرده است که اصطلاحاً 'RDA' (مقدار پیشنهادی مواد غذایی روزانه) نامیده می‌شود. RDA یک ماده غذایی، برآوردی از مقدار مصرف کافی آن برای حفظ تندرستی است و برای عموم افراد جامعه امریکا توصیه شده است. در عین حال مقدار غذای پیشنهادی روزانه برای یک فرد ورزشکار ممکن است به مراتب بیشتر از افراد عادی باشد و از این رو RDA مذکور راهنمای تغذیه‌ای خوبی برای ورزشکاران نیست. در کتاب حاضر سعی شده است تا بر اساس آخرین اطلاعات علمی و نیازمندی‌های تغذیه‌ای ورزشکاران، یک مرجع نسبتاً جامع برای دانشجویان رشته تربیت بدنی، مربیان و ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی تهیه و ارائه شود. بدون شک توصیه‌های صاحبان دانش و اساتید ارجمند در راه رفع اشکالات این کتاب و رشد غنای علمی آن راه‌گشا خواهد بود. خواهشمند است ما را با ارسال نظرات ارزشمند خود در خصوص مطالب این کتاب به آدرس پست الکترونیکی farshidtahmasbi@yahoo.com، amani.m.ep@gmail.com یاری فرمائید.

فرشید طهماسبی - مجید امانی

تابستان ۱۳۹۲