

علم تغذیه در ورزش

www.ketab.ir

|                       |                                         |
|-----------------------|-----------------------------------------|
| سرشناسه :             | مهری، امیر، ۱۳۶۶ -                      |
| عنوان و نام پدیدآور : | علم تغذیه در ورزش / مولف امیر مهری.     |
| مشخصات نشر :          | زنگان : قلم مهر، ۱۳۹۶.                  |
| مشخصات ظاهری :        | ۹۰ ص: مصور، جدول.                       |
| شابک :                | ۱۲۰۰۰۰ ریال: ۷-۳۱-۸۴۹۴-۶۰۰-۹۷۸          |
| وضعیت فهرست نویسی :   | فیبا                                    |
| موضوع :               | ورزشکاران -- تغذیه                      |
| موضوع :               | Athletes -- Nutrition                   |
| موضوع :               | آمادگی جسمانی -- تاثیر تغذیه            |
| موضوع :               | Physical fitness -- Nutritional aspects |
| موضوع :               | تغذیه -- فیزیولوژی                      |
| موضوع :               | Nutrition -- Physiology                 |
| رده بندی کده :        | ۱۳۹۶ و ۳۶۱/۹م۴ TX                       |
| رده بندی دیوب :       | ۶۱۳/۲۰۲۴ ۹۶                             |
| شماره کتابشناسی ملی : | ۹۶۱۹                                    |



انتشارات قلم مهر

[www.tabassom.org](http://www.tabassom.org)

عنوان کتاب: علم تغذیه در ورزش

مؤلف: امیر مهری

ناشر: انتشارات قلم مهر

شابک: ۷-۳۱-۸۴۹۴-۶۰۰-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

چاپ و صحافی: پیشگام

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| مواد مغذی .....                                 | ۱  |
| تغذیه .....                                     | ۲  |
| انواع غذاها .....                               | ۳  |
| متابولیسم .....                                 | ۴  |
| میزان متابولیسم پایه Basal metabolism .....     | ۵  |
| کالری .....                                     | ۶  |
| هیدرولیز .....                                  | ۷  |
| الکترولیت ها .....                              | ۸  |
| کربوهیدرات ها .....                             | ۹  |
| ساختار کربوهیدرات ها .....                      | ۱۰ |
| انواع کربوهیدرات ها .....                       | ۱۱ |
| منوساکار ها .....                               | ۱۲ |
| ساختار شکر یابی گلوکز .....                     | ۱۳ |
| دی ساکاریدها (قندسای مضاعف) .....               | ۱۴ |
| پلی ساکاریدها (قندهای چندانی) .....             | ۱۵ |
| ۱- نشاسته: .....                                | ۱۶ |
| ۲- گلیکوژن: .....                               | ۱۷ |
| ۳- فیبرهای غذایی (سلولزها) .....                | ۱۸ |
| نقش هورمون در کنترل گلوکز خون .....             | ۱۹ |
| نقش های مختلف کربوهیدرات ها در بدن .....        | ۲۰ |
| ۱- نقش پروتئینی کربوهیدرات ها .....             | ۲۱ |
| ۲- نقش کربوهیدرات ها در سیستم اعصاب مرکزی ..... | ۲۲ |
| ۳- منبع انرژی (فعالیت ها و بدن) .....           | ۲۳ |
| مواد قندی و ورزش .....                          | ۲۴ |
| نقش مواد قندی در فعالیت های کوتاه مدت .....     | ۲۵ |
| جذب کربوهیدرات ها .....                         | ۲۶ |

|    |                                                  |
|----|--------------------------------------------------|
| ۱۹ | نقش مواد قندی در فعالیت های طولانی مدت           |
| ۲۰ | نقش مواد قندی در زمان استراحت                    |
| ۲۰ | بارگیری کربوهیدراتها                             |
| ۲۱ | روش های مختلف بارگیری کربوهیدرات ها              |
| ۲۱ | اثرات بارگیری کربوهیدرات ها                      |
| ۲۲ | لیپیدها (چربی ها)                                |
| ۲۳ | ساختار آن شیمیایی چربی ها                        |
| ۲۳ | انواع چربی ها                                    |
| ۲۳ | الف) چربی های ساده                               |
| ۲۳ | ۱- اسیدهای چرب                                   |
| ۲۴ | اسیدهای چرب اد باع شده                           |
| ۲۴ | اسیدهای چرب اشباع شده                            |
| ۲۵ | ۲- چربی های نامشباع (نیمه سفت)                   |
| ۲۶ | ب) چربی های مرکب                                 |
| ۲۶ | سه ویژگی مهم فسفولیپیدها:                        |
| ۲۷ | طبقه بندی لیپو پروتئین ها بر بنای وزن مخصوص آنها |
| ۲۸ | ج) چربی های مشتق                                 |
| ۲۸ | عملکرد لیپیدها در بدن                            |
| ۳۰ | توصیه جهت مصرف چربی ها:                          |
| ۳۱ | روند جذب چربی ها                                 |
| ۳۲ | چربی ها و تمرین                                  |
| ۳۳ | پروتئین ها و ارتباط آن با فعالیت ورزشی           |
| ۳۶ | انواع اسیدهای آمینه ساخته شده                    |
| ۳۶ | انواع پروتئین ها                                 |
| ۳۶ | ۱) پروتئین های کروی                              |
| ۳۷ | ۲) پروتئین های رشته ای                           |
| ۳۷ | انواع پروتئین های رشته ای                        |
| ۳۷ | ۳) پروتئین های پیوستن                            |

|    |                                                                    |
|----|--------------------------------------------------------------------|
| ۳۸ | پروتئین های غذایی                                                  |
| ۳۹ | مهمترین منابع غذایی حاوی پروتئین                                   |
| ۳۹ | نیاز بدن به اسیدهای آمینه و پروتئین                                |
| ۳۹ | (۱) نقش اسیدهای آمینه در تأمین رشد و تهیه بافت های جدید            |
| ۴۰ | (۲) نقش اسیدهای آمینه در ساختن ترکیبات ضروری بدن و نگهداری بافت ها |
| ۴۰ | (۳) تنظیم مایعات بدن                                               |
| ۴۰ | (۴) تثبیت PH خون                                                   |
| ۴۱ | (۵) محرک سنتز پادتن                                                |
| ۴۱ | (۶) تولید انرژی                                                    |
| ۴۲ | هضم و پررنگ ها                                                     |
| ۴۲ | نیاز بدن به پروتئین                                                |
| ۴۴ | تبادل مواد بین تمرینات ورزشی                                       |
| ۴۶ | ساخته شدن پروتئین بدن از تمرینات ورزشی                             |
| ۴۶ | نیاز ورزشکاران به مواد پروتئینی                                    |
| ۴۷ | مقدار مصرف پروتئین توصیه شده در رشته های ورزشی                     |
| ۴۷ | مضرات مصرف بیش از حد پروتئین و جایگزین های آن                      |
| ۴۸ | ویتامین ها                                                         |
| ۴۹ | انواع ویتامین ها                                                   |
| ۵۱ | محلول در چربی                                                      |
| ۵۲ | ویتامین های محلول در آب                                            |
| ۵۷ | مواد معدنی و ارتباط آن با فعالیت های ورزشی                         |
| ۵۸ | مواد معدنی از کجا می آیند                                          |
| ۵۸ | طبقه بندی مواد (عناصر معدنی) براساس وظایف آن در بدن                |
| ۵۸ | الف) وظیفه ساختمانی                                                |
| ۵۹ | ب) نگهداری تعادل محیط داخلی                                        |
| ۵۹ | ج) وظیفه همراهی و همکاری                                           |
| ۶۰ | طبقه بندی عناصر معدنی                                              |
| ۶۱ | مواد معدنی و اثرات آن (کمیاب)                                      |

|         |                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|
| ۶۳..... | مواد معدنی و اثرات آن (فراوان)                                          |
| ۶۵..... | نقش مواد معدنی در فعالیت های ورزشی                                      |
| ۶۶..... | هضم و جذب مواد معدنی                                                    |
| ۶۷..... | آب و ارتباط آن با فعالیت های ورزشی                                      |
| ۶۸..... | نقش های مختلف آب در بدن                                                 |
| ۶۸..... | توصیه های لازم جهت مصرف آب                                              |
| ۶۹..... | آمار کم آبی بر عملکرد ورزشی                                             |
| ۷۰..... | مقدار مایعاتی که هنگام فعالیت ورزشی با توجه به وزن بدن باید خورده شود.. |
| ۷۰..... | تغذیه در سه سطح قبل از مسابقه، در حین مسابقه و پس از مسابقه             |
| ۷۱..... | تغذیه پیش از مسابقه                                                     |
| ۷۲..... | تغذیه هنگام مسابقه                                                      |
| ۷۲..... | راهبردهای تغذیه ای در حین مسابقه                                        |
| ۷۳..... | تغذیه پس از مسابقه                                                      |
| ۷۳..... | هدف های تغذیه پس از مسابقه                                              |
| ۷۳..... | توصیه های کاربردی در ارتباط با تغذیه و پلیکوژنی                         |
| ۷۴..... | روند افزایش و کاهش وزن در ورزشکاران                                     |
| ۷۴..... | کاهش وزن                                                                |
| ۷۶..... | میانگین درصد چربی بدن ورزشکاران در رشته های مختلف ورزشی                 |
| ۷۷..... | افزایش وزن                                                              |