

به نام خدا ۱۸۵/۴۸۱

## تغذیه ورزشی

مؤلفان

بهرام صالح نیا

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن)

حمیده غلامی ایرانق

(مدرس تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن)

یراستار

محمد حسن زاده غنوی

(پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)



|                     |                                                                                       |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | صالح‌نیا، بهرام، ۱۳۵۳ -                                                               |
| عنوان و نام پدیدآور | تغذیه ورزشی / مولفان بهرام صالح‌نیا، حمیده غلامی ایرانق؛ ویراستار محمد حسن‌زاده غفوری |
| مشخصات نشر          | تهران: پادینا، ۱۳۹۶.                                                                  |
| مشخصات ظاهری        | ۱۷۰ ص: مصور، جدول، نمودار.                                                            |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۸۸-۴۲-۹                                                                     |
| وضعیت فهرست نویسی   | قیفا                                                                                  |
| موضوع               | ورزشکاران -- تغذیه                                                                    |
| موضوع               | Athletes -- Nutrition                                                                 |
| شناسه افزوده        | غلامی ایرانق، حمیده، ۱۳۶۶ -                                                           |
| شناسه افزوده        | حسن‌زاده غفوری، محمد، ۱۳۵۱ -، ویراستار                                                |
| رده بندی کنگره      | ۷۷۴۲۱۷۵۷ / TX۳۶۱ و ۱۳۹۶/۲۳ ص                                                          |
| رده بندی دی‌سی      | ۲۰۲۴۷۹۶/۶۱۳                                                                           |
| شماره کتابشناسی ملی | ۱۴۰۰۰ (۲۸۰۱)                                                                          |



## تغذیه ورزشی

مؤلفان: بهرام صالح‌نیا و حمیده غلامی ایرانق

ویراستار: محمد حسن‌زاده غفوری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۸۸-۴۲-۹

ناشر: انتشارات پادینا

شمارگان: ۵۰۰ جلد

- نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۶

چاپ و نشر پادینا- ۶۶۹۰۴۱۸۰

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ ریال

www.padinapub.com تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۸۰۸۸۳۸۱

padina.pub@gmail.com

## فهرست مطالب

### فصل اول

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| ۸  | مقدمه                                     |
| ۹  | آشنایی با اصطلاحات تغذیه                  |
| ۱۱ | محاسبه انرژی مورد نیاز بدن                |
| ۱۲ | • متابولیسم پایه                          |
| ۱۳ | • انرژی مورد استفاده در فعالیت های روزانه |
| ۱۴ | • انرژی حاصل از گرمایی غذا                |
| ۱۵ | وزن بدن                                   |
| ۱۶ | محاسبه میزان چربی بدن                     |
| ۱۶ | شاخص وده                                  |
| ۱۹ | نسبت دور دمر به دور لگن                   |
| ۲۰ | کالبر                                     |
| ۲۶ | معیار چربی بدن                            |
| ۲۸ | باد پاد                                   |
| ۲۹ | افزایش و کاهش وزن بدن                     |
| ۳۴ | راهکارهایی برای افزایش وزن                |

### فصل دوم

|    |                              |
|----|------------------------------|
| ۳۶ | مقدمه                        |
| ۳۷ | آشنایی با گروه های هرم غذایی |
| ۴۱ | هرم غذایی ورزشکاران          |
| ۴۵ | هرم غذایی نوجوانان فعال      |

### فصل سوم

|    |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|
| ۴۷ | کربوهیدرات ها                                         |
| ۴۸ | مقدمه                                                 |
| ۴۹ | انواع کربوهیدرات ها                                   |
| ۵۵ | نقش کربوهیدرات ها در بدن                              |
| ۵۷ | نقش کربوهیدرات ها در فعالیت ورزشی                     |
| ۶۰ | مصرف کربوهیدرات پیش از فعالیت ورزشی                   |
| ۶۱ | حفظ کربوهیدرات در هنگام اجرای فعالیت ورزشی            |
| ۶۱ | جبران یا بازسازی ذخایر کربوهیدرات بعد از فعالیت ورزشی |

## فصل چهارم

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| ۶۷ | چربی‌ها                                   |
| ۶۸ | مقدمه                                     |
| ۶۸ | نقش چربی در بدن                           |
| ۷۷ | رابطه چربی با فعالیت‌های ورزشی            |
| ۷۹ | مصرف چربی بیش، هنگام و پس از فعالیت ورزشی |

## فصل پنجم

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| ۸۲ | مقدمه                            |
| ۸۴ | طبقه‌بندی پروتئین‌ها             |
| ۸۶ | نقش پروتئین‌ها در بدن            |
| ۸۸ | منابع منابع پروتئین‌ها           |
| ۹۶ | پروتئین و ورزش                   |
| ۹۷ | پروتئین مورد نیاز ورزشکاران      |
| ۹۷ | مصرف پروتئین پیش از فعالیت ورزشی |
| ۹۸ | مصرف پروتئین هنگام فعالیت ورزشی  |
| ۹۸ | مصرف پروتئین پس از فعالیت ورزشی  |

## فصل ششم

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| ۹۹  | ویتامین‌ها، مواد معدنی و الکترولیت‌ها        |
| ۱۰۰ | ویتامین‌ها                                   |
| ۱۰۰ | انواع ویتامین‌ها                             |
| ۱۰۸ | نقش ویتامین‌ها در فعالیت‌های ورزشی           |
| ۱۱۰ | مواد معدنی و الکترولیت‌ها                    |
| ۱۱۱ | انواع مواد معدنی                             |
| ۱۱۶ | الکترولیت‌ها                                 |
| ۱۱۷ | نقش الکترولیت‌ها                             |
| ۱۱۹ | اهمیت الکترولیت‌ها در ریکاوری پس از ورزش     |
| ۱۳۱ | نوشیدنی‌های ورزشی مطلوب و ریکاوری پس از ورزش |
| ۱۳۲ | مواد معدنی، الکترولیت‌ها و عملکرد ورزشی      |

## فصل هفتم

|     |                                     |
|-----|-------------------------------------|
| ۱۳۵ | آب                                  |
| ۱۳۶ | مقدمه                               |
| ۱۳۷ | تعادل آب در بدن (آب مصرفی، آب دفعی) |

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۱۳۰ | ..... وظایف آب در بدن                 |
| ۱۳۰ | ..... کمبود و ازدیاد آب در بدن        |
| ۱۳۱ | ..... مصرف مایعات پیش از فعالیت ورزشی |
| ۱۳۲ | ..... مصرف مایعات هنگام فعالیت ورزشی  |
| ۱۳۳ | ..... مصرف مایعات پس از فعالیت ورزشی  |

## فصل هشتم

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| ۱۳۵ | ..... برنامه‌ریزی غذایی در ورزشکاران |
| ۱۳۶ | ..... تغذیه قبل از فعالیت ورزشی      |
| ۱۴۱ | ..... تغذیه در هنگام فعالیت ورزشی    |
| ۱۴۲ | ..... تغذیه پس از ..... ایام         |

## فصل نهم

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۱۴۶ | ..... مقدمه                                        |
| ۱۴۶ | ..... مکمل غذایی و مواد غذایی بیرونی               |
| ۱۴۸ | ..... تفاوت بین مکمل و دارو                        |
| ۱۴۹ | ..... رموز و اژدها و اصطلاحات ضروری مکمل‌های ورزشی |
| ۱۵۳ | ..... دسته‌بندی مکمل‌ها                            |
| ۱۶۶ | ..... خطرات ناشی از مصرف مکمل‌های ورزشی            |
| ۱۶۶ | ..... نحوه استفاده ایمن از مکمل‌های ورزشی          |
| ۱۶۹ | ..... منابع                                        |