

مکمل‌های غذایی

از تئوری تا کاربرد

تألیف و گردآوری :

نسیم دارابی

عارف شیرازی

عادل شیرازی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسی	دارابی، نسیم، ۱۳۷۴-
عنوان و مبدع	مکمل‌های غذایی از تنوری تا کاربرد/تالیف و گردآوری نسیم دارابی، عارف شیرازی، عادل شیرازی.
مشخصات نشر	تهران: صفر تا صد، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۳۱۱ ص.: مصور(رنگی)، جدول؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	۲۰۰۰۰۰ ریال ۸-۱-۹۵۱۱۷-۶۲۲-۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	موادهای مواد غذایی
موضوع	Dietary supplement
شناسه افزوده	شیرازی، عارف، ۱۳۷۲-
شناسه افزوده	شیرازی، عادل، ۱۳۷۰-
رده بندی کنگره	۵۸۰.۲۸۸۷۹۶/۶۱۳: ۳۹۷، ۶۴۳.۸:
رده بندی دیویی	۵۲۸.۹۹۲۷:
شماره کتابشناسی ملی	

www.iranlib.ir

فهرست

- ۱..... فصل اول : مواد معدنی
- ۲..... مواد معدنی و مواد آلی
- ۲..... مواد معدنی
- ۳..... مواد معدنی اصلی و منابع آن ها
- ۴..... نقش مواد معدنی در بدن
- ۶..... مواد معدنی اکرو
- ۶..... کلریم
- ۸..... کلرین
- ۸..... سدیم
- ۹..... یتاسیم
- ۱۰..... منیزیم
- ۱۱..... فسفر
- ۱۲..... مواد معدنی کمیاب
- ۱۲..... آهن
- ۱۶..... منگنز
- ۱۸..... مس
- ۲۰..... روی
- ۲۲..... کروم
- ۲۴..... سلنیوم
- ۲۵..... ید

۳- مواد معدنی سمی : ۲۷

آرسنیک ۲۸

کادمیوم ۲۹

سرب ۲۹

عناصر تشکیل دهنده بدن انسان ۳۰

فصل دوم : آب ۳۴

آب یا نوشیدنی پزشکی؟ ۳۹

کدام از نوشیدنی ها باعث می شود که بدن آب بیشتری را از دست بدهد؟ ۴۱

از کجا بدانیم که بدن ما دچار کم آبی شده است؟ ۴۱

بزرگترین نشانه هشدار در از دست دادن زود هنگام آب ۴۲

تنظیم دمای بدن ۴۲

آب درمانی چیست؟ ۴۳

روش اجرای آب درمانی چگونه است؟ ۴۳

طبقه بندی آب از نظر درجه حرارت ۴۴

آب درمانی به شیوه ژاپنی ۴۴

آب چگونه باعث لاغری و کاهش وزن می شود؟ ۴۷

فواید بی نظیر نوشیدن آب در حال ناشتا ۴۹

کمبود آب در بدن ۵۱

مسمومیت آبی ۵۵

فصل سوم : مواد آلی ۵۶

کربوهیدرات ۵۷

- ۵۹..... گلوکز
- ۶۲..... دی ساکارید ها یا دوقندی ها
- ۶۳..... پلی ساکاریدها یا چند قندی ها
- ۶۵..... کارکرد مواد قندی و نشاسته در بدن
- ۶۶..... لیپیدها یا چربی ها
- ۶۶..... چربی اشباع و غیر اشباع چیست؟
- ۶۹..... کلسترول چیست؟
- ۷۰..... تری گلیسرید چیست؟
- ۷۰..... LDL چیست؟
- ۷۱..... LDL چیست؟
- ۷۱..... HDL چیست؟
- ۷۲..... نوکلئیک اسیدها
- ۷۲..... DNA (اسید دئوکسی ریبونوکلئیک)
- ۷۳..... RNA (اسید ریبونوکلئیک)
- ۷۴..... فصل چهارم : کربوهیدرات ها
- ۷۷..... قند، نشاسته و فیبر
- ۷۸..... هرگرم کربوهیدرات چند کالری دارد؟
- ۷۸..... کربو هیدرات های خوب و بد
- ۸۰..... کاهش وزن
- ۸۱..... اهمیت کربوهیدرات ها در تغذیه ورزشکاران
- ۸۲..... منابع غذایی حاوی کربوهیدرات

۸۲.....	برنج
۸۴.....	موز
۸۴.....	میوه ها و سبزیجات
۸۵.....	حبوبات
۸۵.....	انبات
۸۵.....	علائم
۸۵.....	کمبود کربوهیدرات
۸۶.....	علائم کمبود کربوهیدرات
۹۰.....	فصل پنجم: پروتئین ها
۹۱.....	پروتئین چیست؟
۹۲.....	هفت گروه اصلی پروتئین ها
۹۴.....	آمینو اسید چیست؟
۹۶.....	چه میزان پروتئین برای سالم ماندن نیاز دارید؟
۹۸.....	کمبود پروتئین
۹۸.....	برخی از عوارض کمبود پروتئین در بدن
۱۰۰.....	علائم و نشانه های کمبود پروتئین
۱۰۱.....	پروتئین های گیاهی و حیوانی
۱۰۴.....	انتخاب پروتئین مناسب
۱۰۵.....	برخی از غذاهای حاوی پروتئین حیوانی
۱۰۷.....	برخی از خوراکی های حاوی پروتئین گیاهی
۱۱۰.....	فصل ششم: آمینو اسیدها

- ۱۱۲..... آمینو اسیدهای ضروری
- ۱۱۲..... هیستیدین
- ۱۱۳..... لیزین
- ۱۱۵..... فنیل آلانین
- ۱۱۷..... متیونین
- ۱۱۸..... آمینو اسیدهای شاخه ای
- ۱۱۹..... لیوسین
- ۱۲۰..... ایزوآرژین
- ۱۲۱..... والین
- ۱۲۲..... ترئونین
- ۱۲۳..... آمینو اسیدهای غیر ضروری
- ۱۲۴..... گلوتامین
- ۱۲۶..... آرژنین
- ۱۲۸..... کارنیتین
- ۱۳۱..... سیستین
- ۱۳۲..... اچ ام بی
- ۱۳۴..... فصل هفتم : ویتامین ها.
- ۱۳۶..... خصوصیات ویتامین های محلول در آب
- ۱۳۷..... خصوصیات ویتامین های محلول در چربی
- ۱۳۷..... نشانه های کمبود ویتامین ها در بدن و عوارض آن ها
- ۱۳۸..... چگونه به کمبود ویتامین پی ببریم؟

- خواص ویتامین ها ۱۴۱
- مولتی ویتامین ها چه هستند؟ ۱۴۱
- چه کسی باید مولتی ویتامین مصرف کند؟ ۱۴۲
- خطرات استفاده زیاد از مولتی ویتامین ها ۱۴۴
- گیاهخواری چیست؟ ارتباط آن با ویتامین ها چگونه است؟ ۱۴۵
- فواید گیاهخواری ۱۴۵
- مضرات گیاهخواری ۱۴۶
- اشکال مختلف دایمی مولتی ویتامین ها چیست؟ ۱۴۷
- چرا مصرف مولتی ویتامین ها مهم است؟ ۱۴۸
- بهترین زمان برای مصرف ویتامین ها ۱۴۸
- روش صحیح نگه داری ویتامین ها ۱۴۹
- انواع ویتامین ها ۱۴۹
- ویتامین A ۱۵۰
- ویتامین های گروه B ۱۵۴
- ویتامین C ۱۶۴
- ویتامین D ۱۶۶
- ویتامین E ۱۶۹
- ویتامین K ۱۷۲
- فصل هشتم : ورزش و مکمل های غذایی ۱۷۵
- فواید ورزش در زندگی انسان ۱۷۶
- ورزش و تأثیرات آن بر بدن انسان ۱۸۰

- ۱۸۰.....تأثیر ورزش بر قلب و عروق
- ۱۸۱.....درمان سرطان با ورزش
- ۱۸۳.....تغذیه مناسب کلید موفقیت در ورزش
- ۱۸۷.....نوشیدنی های مکمل در ورزش
- ۱۸۹.....نوشابه های انرژی زا
- ۱۹۵.....نوشیدنی های انرژی زا در مقابل نوشیدنی های ورزشی

بیشگفتار

کتاب مکمل‌های غذایی از تئوری تا کاربرد، با محوریت معرفی علمی انواع مکمل‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن در هشت فصل تالیف شده است. اصول این کتاب شامل مواد معدنی، آب، مواد آلی، کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، ورزش و مکمل‌های غذایی می‌باشند. در ارائه‌ی معرفی کتاب حاضر سعی بر آن شده است که علاوه بر مباحث تئوری، مبانی کاربردی و ایمنی استفاده‌ی تمامی افراد نیز ذکر گردد. تمامی مطالب ذکر شده بر اساس مقالات و پژوهش‌های روز دنیا می‌باشد. کتاب مکمل‌های غذایی از تئوری تا کاربرد قابل استفاده برای مربیان ورزشی (و دوره تئوری مربیگری)، ورزشکاران رشته‌های مختلف از جمله رشته‌ی بدنسازی و همچنین افرادی که قصد کاهش و یا اضافه وزن دارند می‌باشد. شایان ذکر است که اصول غذایی مطرح شده در این کتاب برای سلامت جسمانی و روانی تمامی افراد جامعه مناسب است.