

۱۴۵۵۰۲۸

تغذیه ورزش و

نمیرین

سوزان ای لانهام نیو - سامانتا جی استیر

سوزان ام شیرفز - آدام ال لینگ

ترجمه:

دکتر زهرا حجتی

(استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت)

شابک	4-26-7366-600-978: ۱۵۰۰۰۰ ریال
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۷۵۰۰۲
عنوان و نام پدیدآور	تغذیه، ورزش و تمرین/ [ویراستاران] سوزان ای لانهام نیو ... [و دیگران]؛ ترجمه زهرا حجتی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات آرماندیس، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۳۶ ص.؛ جثول، نمودار.
یادداشت	عنوان اصلی: Sport and exercise nutrition, 2011.
یادداشت	[ویراستاران] سوزان ای لانهام نیو، سامانتا جی استیر، سوزان ام شیرفز، آدام ال کالینز.
یادداشت	چاپ دیگر کتاب حاضر با عنوان "تغذیه ورزشی" با ترجمه روح اله رنجبر توسط دانشگاه شهید چمران در همین سال قبلاً گرفته است.
عنوان دیگر	تغذیه ورزشی.
موضوع	تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	Exercise -- Physiological aspects
موضوع	ورزش -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	Sports -- Physiological aspects
موضوع	تغذیه
موضوع	Nutrition
موضوع	آمادگی جسمانی -- فیزیولوژی
موضوع	Physical fitness -- Physiology
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱
رده بندی کنگره	RC۱۲۳۵/ت۶۷ ۱۳۹۵
شماره افزوده	لانهام نیو، سوزان، ویراستار
شماره افزوده	Lanham-New, S. (Susan)
شماره افزوده	بی، ز ۱۳۳ - مترجم
وضعیت فهرست نویسی	بها

تغذیه ورزش و تمرین

ناشر: آرماندیس

مولفان: سوزان ای لانهام نیو، سامانتا جی استیر، سوزان ام شیرفز، آدام ال کالینز

مترجم: زهرا حجتی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: هدف نوین

لیتوگرافی: راپیدگرافیک

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

مراکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی

بیش خیابان لیاقتی نژاد، پلاک ۲۰، طبقه دوم

انتشارات آرماندیس

تلفن: ۱-۶۶۹۶۴۴۸-۶۶۴۱۰۳۷۵-۶۶۴۸۵۴۳۱-۶۶۴۱۵۳۰۹

فاکس: ۶۶۴۱۰۳۷۵ همراه: ۶۶۴۱۵۳۰۹

فهرست مطالب

صفحه

۱۱

عنوان

فصل اول

تغذیه برای ورزش‌های مسافت متوسط و سرعت در استقامت

پیام‌های کلیدی

مقدمه

سیستم‌های انرژی در ورزشکاران مسافت متوسط

تغذیه دوره‌ای مطابق با برنامه‌های تمرینی دوره‌ای

کل انرژی دریافتی و تناسلیه نسبت مغذی‌ها

ریکاوری تغذیه‌ای پس از سرین

نیازهای ویژه ترکیب بدنی

مکمل‌ها برای ورزشکاران مسافت متوسط

چشم‌اندازی به مسیر تحقیقات آینده

اثرات دسترسی کربوهیدرات بر سازگاری تمرین استقامتی

اثرات دسترسی کربوهیدرات بر سازگاری تمرین قدرتی

نتیجه‌گیری

نکات تمرین

فصل دوم

تغذیه در تمرینات استقامتی و فوق‌استقامتی

پیام‌های کلیدی

مقدمه

سیستم انرژی برای تمرینات و رویدادهای استقامتی و فوق‌استقامتی

مشکلات رایج تغذیه‌ای و چالش‌ها

استراتژی‌های تغذیه‌ای جهت بهینه‌سازی تمرینات استقامتی و فوق‌استقامتی

۳۷

شاخص قندی کربوهیدرات برای ذخیره سازی بهینه گلیکوژن
انواع کربوهیدرات برای ذخیره سازی مجدد گلیکوژن عضله
اثر کربوهیدرات بر غلظت کورتیزول
رژیم پرکربوهیدرات برای تمرینات روزانه: خلاصه
اختصاصی نمودن مصرف کربوهیدرات
پروتئین مورد نیاز حین تمرین
اثر مصرف پروتئین بر اجرای تمرین و بازگشت به حالت اولیه پس از تمرین
نتیجه: مصرف کربوهیدرات و پروتئین جهت بهبود شرایط تمرینی
کاهش پیری بدن
تغذیه برای ارتقاء سیستم ایمنی
مکمل های آنتی اکسیدانسی
مشکلات معده - روده ای
کمبود آهن
مکمل های مولتی ویتامین و املاح معدنی
مکمل های پرکربوهیدرات
مکمل های مولتی ویتامین و املاح معدنی
مکمل های پر پروتئین
حیطه تحقیقات آینده و نتیجه گیری

فصل سوم

تغذیه برای برنامه تمرین با وزنه و مقاومتی

پیام های کلیدی

مقدمه

تغذیه پروتئین و تمرین مقاومتی

زمان بندی مصرف پروتئین

سازوکارهای واکنش

فعال سازی کمپلکس ۱

حرکات پویای سیگنال کمپلکس ۱

ملاحظات کاربردی
نتیجه‌گیری‌ها و سوالات باقی مانده

۱۰۱

فصل چهارم

تغذیه و ورزش برای گروه‌های خاص

۱۰۲

کودکان

پیام‌های کلیدی

مقدمه

عوامل مؤثر بر غذا

نیازهای انرژی

ریز مغذی‌ها

استفاده از مکمل‌های غذا

استفاده از مواد نیروافزا

ملاحظات

خلاصه

۱۰۵

زنان ورزشکار

پیام‌های کلیدی

مقدمه

تفاوت‌های جنسیتی در متابولیسم و عملکرد

انرژی

ریز مغذی‌ها

چرخه قاعدگی زنان ورزشکار

سندرم سه‌گانه ورزشکاران زن

خلاصه

تغذیه ورزشی برای افراد مسن

پیام های کلیدی

مقدمه

انرژی

درشت مغذی ها

ریز مغذی ها

مایعات

داروها

تدابیر کاربردی

نتیجه گیری