

راهنمای NSCA برای

ورزش و تغذیه ورزشی

براستادان:

بیل ای. کمپبل - ماریا آ. اسپانو

ترجمه:

دکتر بختیار ترتیبیان - جواد طلوعی آذر

فخرالدین یعقوب نژاد - زهرا صمدیان - صبا حمزه زاده

راهنمای NSCA برای ورزش و تغذیه ورزشی / ویرایش بیل ای. کمپبل و. ماریا آ. اسپانو ، ترجمه دکتر بختیار ترتیبیان. جواد طلوعی آذر، فخرالدین یعقوب نژاد و... - ارومیه : دانشگاه ارومیه ، ۱۳۹۳ .
۴۷۰ص. : جدول ، نمودار . - (انتشارات دانشگاه ارومیه: ۱۴۴)

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۴۸-۳۴-۷

عنوان اصلی: NSCA's guide to sport and exercise nutrition.

کتابنامه

۱- ورزشکاران- تغذیه . ۲- ورزش ها. جنبه های تغذیه . الف . کمپبل ، بیل ای. ، ویراستار . ب. اسپانو، ماریا آ. ، ویراستار همکار. ج. ترتیبیان ، بختیار ، مترجم ،

د. فروغی . ۸۹ط / ۹۶ ، QD

عنوان: راهنمای NSCA برای ورزش و تغذیه ورزشی /

ویراستاران: ۱. کمپبل ، ماریا آ. اسپانو

مترجم: ترجمه دکتر بختیار ترتیبیان و جواد طلوعی آذر و فخرالدین یعقوب نژاد و زهرا

صمدیان و صبا حمزه زاده

ویراستار علمی: اصغر توفیقی

ویراستار ادبی: دکتر عبدالله طلوعی

ناشر: دانشگاه ارومیه

سال نشر: ۱۳۹۳

سری انتشارات: ۱۴۴

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۴۸-۳۴-۷

فهرست مطالب

پیشگفتار

مقدمه

۱	۱ مواد غذایی و مایعات در تمرینات ورزشی
۲۲	۲ کربوهیدرات
۶۳	پروتئین
۹۵	چربی
۱۳۸	۵ مایعات
۱۷۱	۶ ویتامین ها و مواد معدنی
۲۲۰	۷ مکمل های قدرت و توان
۲۵۵	۸ مکمل های استقامت هوازی
۳۰۱	۹ تنظیم زمان تغذیه
۳۷۳	۱۰ هزینه کرد انرژی و ترکیب بدن
۴۱۱	۱۱ تحلیل نیاز های تغذیه ای
۴۴۰	۱۲ مشاوره و پیشرفت برنامه های ورزشی
۵۰۰	منابع

یشگفتار مترجمین

علم تغذیه و عملکرد ورزشی، در حال پیشرفت است. از این رو با هر تحولی تعاریف ویژه ای را نیز باید انتظار داشت. متناسب با تغییرات در دهه جاری، تغذیه ورزشی عبارت است از مقادیر مناسب مواد غذایی که در زمان های خاصی به منظور بهبود عملکرد ورزشی مصرف می گردد. از سوی دیگر، دانش تغذیه ورزشی توسط متخصص های تغذیه ورزشی پیوسته سیر تکاملی خود را با پیشرفت های علمی بوجه امد به طور متناسبی طی می کند. کارشناسان و متخصص های تغذیه ورزشی، ورزشکاران را در ایجاد تغییرات در رژیم غذایی، زمان مصرف مواد مغذی و مکمل سازی (تکمیل اجزاء غایب) مربوط به مکمل ها را روشن می سازند و داشتن وعده های غذایی سالم تعمیم می دهد. با تیم حرفه ای به منظور بهبود برنامه درمانی ورزشکارانی که دچار اختلالات تغذیه ای هستند همکاری می کنند.

در تغذیه ورزشی و در تحقیقات مربوط به رژیم های غذایی ورزشکاران، سه موضوع ماکرو مغذی ها - هیدراسیون و الکترولیت های الکترولیتیک بیشتر مورد توجه قرار می گیرد. نوع و مقدار ماکرو مغذی ها (کربوهیدرات - پروتئین و چربی) و نیز زمان مصرف آنها به دلیل آنکه بر اعمال حیاتی بدن انسان از جمله حفظ یکپارچگی عملکردی و ساختاری بدنی ضروری هستند می توانند تاثیرهای قابل توجهی بر عملکرد ورزشی، بر گشت به حالت اولیه و سلامتی عمومی افراد و ورزشکاران بگذرانند.

روشن شده است که عوامل زیادی در موفقیت ورزشی نقش دارند. همین خاطر در نگارش و تدوین کتاب حاضر تلاش شده است تا با در نظر گرفتن ملاحظات های موجود مناسبترین راهکارهای تغذیه ای ایجاد کننده سلامتی و توسعه عملکرد ورزشی ارائه شوند. جهت نیل به این اهداف این کتاب در ۱۲ فصل تدوین شده است. در فصل اول، تاثیرات تغذیه بر عملکرد و تمرین ورزشی مورد توجه قرار گرفته شده است. بخش های دیگر، به معرفی درشت مغذی ها به ویژه چگونگی سوخت و ساز، ذخیره

و اکسیداسیون آنها جهت تولید انرژی می پردازد و نکته های علمی را در مصرف درشت مغذی ها برای بهینه سازی تمرینات قدرتی، عملکرد های هوازی و بی هوازی ارائه می دهد. فصل ۵، مایعات مورد نیاز ورزشکاران هوازی و قدرتی و مشکلات شایعی که در نتیجه ی دریافت نامناسب یا بیش از حد مایعات وجود دارد را بررسی می کند. در فصل ۶، ریز مغذی ها و نقش آنها در سوخت و ساز ورزشی بررسی شده است. فصول بعدی نیز، در باره ی روش های تغذیه ای ویژه و حمایت های ارگونومیک غذایی که در بهبود استقامت هوازی، عملکرد قدرتی و بهبود ترکیب بدنی دخالت دارند، بحث می کند. در ۲ فصل پایانی نیز، به مشاوره و پیشرفت برنامه های غذایی قابل انجام ورزشکاران یا الگو های تغذیه ای و تحلیل و ارزیابی نیاز های غذایی توجه خاص شده است. به علاوه به منظور درک بهتر مفاهیم تغذیه ورزشی و یا آشنایی بیشتر با اصطلاحات تخصصی در تغذیه ورزشی و عملکرد های ورزشی، بخش مشخصی به نام کاربرد های ویژه در کتاب استفاده شده است.

امید است تلاش نویسندگان و مترجمین کتاب حاضر در ارتقای علمی دانش تغذیه ی ورزشکاران و بهبود عملکرد های ورزشی آنها و همچنین در گسترش بیشن تغذیه سالم در بین افراد جامعه ایرانی مفید واقع گردد.

بختیار تربیتیان

در ابتدایی ترین سطح تعریف تغذیه ی ورزشی می توان گفت: تغذیه ورزشی عبارت است از مقادیر مناسب مواد غذایی که در زمان های خاصی جهت بهبود عملکرد ورزشی مصرف می گردد. بهبود عملکرد ورزشی هدف بعضی از ورزشکاران است؛ با وجود اینکه بسیاری از افراد در فعالیت ورزشی شان، حالت رقابتی ندارند؛ با این حال برای سبب ترکیب بدنی مطلوب خود، اهمیت زیادی قائل هستند. یکی از جنبه های فریبناپذیر تغذیه ی ورزشی، همان اصولی است که برای ورزشکاران نخبه بکار می رود اما برای افرادی که به تازگی وارد حرفه ی ورزشی شده اند نیز کاربرد دارد.

یکی از اهداف اولیه ی این کتاب، راهنمایی ها و پاسخ های کاربردی و نیز اطلاعات علمی برای ورزشکاران، قائل و نیز ورزشکارانی که برای تحصیل آمادگی تلاش دارند می باشد. طی چند سال اخیر، تحقیقات علمی در زمینه ی تغذیه ی ورزشی، افزایش یافته است. در واقع در سال ۱۹۸۰، تعدادی از محققان در حیطه ی تغذیه ی ورزشی مقالات زیادی را منتشر کردند. تحقیق مقاله ی مروری مرتبط با تغذیه ی ورزشی می تواند نظراتی در مورد اصول پایه ی دریافت مواد غذایی، مکمل ها و عملکرد ورزشی از جمله مصرف مقادیر پروتئین مواد غذایی که موجب بیشترین سازگاری ورزشی می گردد، امینی مکمل های کراتینی و تعیین میزان ترکیبات مورد استفاده در بهبود عملکرد، را ارائه دهد.

این مطالعه در ارتباط با بسیاری از افراد، اعم از مادران، نوجوانان، زنان شرکت کننده در رشته های مختلف ورزشی تا قهرمانان المپیک که فقط در رشته ی ورزشی تخصص دارند، می باشد.

موضوع مورد بحث در این کتاب، در خصوص مقادیر مواد غذایی و مکمل های ورزشی که با عملکرد بیولوژیکی بدن سازگاری دارند همچنین، چگونگی بهبود

عملکرد ورزشی و دریافت مواد غذایی ویژه در ورزش می باشد. بخش های دیگر، اطلاعاتی را در مورد ارزیابی وضعیت غذایی و پیشرفت برنامه ریزی در جهت این ارزیابی ها ارائه می دهد. این کتاب بطور کلی، به خوانندگان درک بهتری را در مورد چگونگی سوخت و ساز، ذخیره و اکسیداسیون مواد غذایی جهت دریافت انرژی به مخاطبان می دهد. بعلاوه، نشان می دهد که چگونه انتخاب صحیح مواد غذایی باعث بهبود عملکرد می گردد.

این کتاب شامل ۱۲ فصل می باشد. فصل اول، تاثیرات تغذیه بر عملکرد و تمرین ورزشی را شامل می شود. بخش های دیگر، به معرفی درشت مغذی ها (کربوهیدرات، پروتئین و چربی)، به ویژه چگونگی متابولیسم، ذخیره و اکسیداسیون آنها جهت تولید انرژی مورد نیاز و نظراتی علمی را جهت هضم درشت مغذی ها برای بهینه سازی تمرینات قفسه، عملکرد های هوازی و بی هوازی ارائه می دهد. فصل ۵، مایعات مورد نیاز ورزشکاران، هوازی و قدرتی و مشکلات شایعی که در نتیجه ی دریافت ناکافی یا بیش از حد مایعات وجود دارد را بررسی می کند. فصل ۶، ریز مغذی ها و نقش آنها در متابولیسم ورزشی را شامل می دهد. فصول بعدی نیز، درباره ی روش های تغذیه ای ویژه و حمایت های ارگونومیک غذایی که در بهبود استقامت هوازی، عملکرد قدرتی و بهبود ترکیب بدنی ماحالت دارد بحث می کند. ۲ فصل نهایی نیز، اهمیت اطلاعات و وضعیت ارزیابی غذایی را به همراه پیشرفت برنامه ریزی جامع بر پایه ی این ارزیابی ها بیان می کند. تغذیه ی ورزشی با پیشرفت جتر مانند است که می تواند اطلاعات زیادی را در بر گیرد. امید است که در سال های آینده، خواننده به اطلاعات بیشتری در مورد مقدار مواد غذایی و مکمل های ورزشی و تاثیر آن بر دستگاه های زیستی بدن و چگونگی بهبود عملکرد ورزشی دست یابد.