

تغذیه ورزشکاران

تألیف

دکتر محمود گودرزی

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران



انتشارات دانشگاه تهران

شماره ۲۸۲۹

شماره مسلسل ۵۵۲۱

گودرزی، محمود، ۱۳۳۲ - تغذیه ورزشکاران / تألیف محمود گودرزی - تهران: دانشگاه تهران، موسسه انتشارات و چاپ، ۱۳۸۶. شش، ۲۶۸ ص: جدول، نمودار. (انتشارات دانشگاه تهران: شماره ۲۸۲۹). ISBN 964-03-5521-6 ۲۸۰۰۰ ریال فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا. کتابنامه: ص. ۲۵۶-۲۶۸. ۱. ورزشکاران - - ۲. تغذیه. الف. دانشگاه تهران، موسسه انتشارات و چاپ. ب. عنوان. ۱۳۸۶ ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶ TX ۳۶۱ / ۴ گ ۹۶ ۱۰۳۵۰۱۳ کتابخانه ملی ایران		
--	--	--

شابک ۹۶۴-۰۳-۵۵۲۱-۶ ISBN 964-03-5521-6

عنوان: تغذیه ورزشکاران

تألیف: دکتر محمود گودرزی

ناشر: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

تاریخ انتشار: ۱۳۸۶ (چاپ اول)

چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران

مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف است.

«کلیه حقوق برای دانشگاه تهران محفوظ است»

بها: ۲۸۰۰۰ ریال

پست الکترونیک: Press@ut.ac.ir - آدرس سایت: Press.ut.ac.ir

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست

مقدمه مؤلف	هفت
فصل اول	۱
بخش ۱	۱
کلیات تغذیه - تاریخچه تغذیه در جهان	۱
تغذیه در ایران	۲
بخش ۲	۳
تعریف‌های رایج در تغذیه	۳
بخش ۳	۸
عوامل مؤثر بر تغییر تدریجی عادات‌های غذایی	۸
مروری بر کار دستگاه گوارش انسان	۱۱
نقش انرژی و مواد انرژی‌زا	۱۷
انرژی چیست؟	۱۷
اندازه‌گیری انرژی	۱۷
مواد انرژی‌زا کدام‌اند؟	۲۰
کربوهیدرات‌ها (مواد قندی)	۲۰
مقدار مصرف کربوهیدرات در یک تغذیه طبیعی	۲۱
فتوستت	۲۱
گلیکوژن یا قند حیوانی	۲۲
چربی‌ها یا لیپیدها با فرمول عمومی	۲۲
انواع چربی‌ها	۲۲
کدام یک بهترند؟	۲۳

۲۳	طبقه‌بندی چربی‌ها
۲۵	نقش چربی‌ها در بدن انسان
۲۵	گوارش و جذب لیپیدها
۲۶	متابولیسم چربی‌ها
۲۶	بیماری‌های ناشی از مواد چربی
۲۷	اسیدهای چرب آزاد FFA
۲۸	نقش چربیها در صرفه‌جویی گلیکوژن
۲۸	خطرهای رژیم‌های غذایی حاوی چربی و پروتئین زیاد
۳۱	پروتئین‌ها
۳۲	ترکیب شیمیایی
۳۲	اسیدهای آمینه Amino Acids
۳۲	طبقه‌بندی اسیدهای آمینه
۳۳	نقش پروتئین‌ها در بدن
۳۴	تقسیم‌بندی پروتئین‌ها
۳۵	گوارش و جذب پروتئین‌ها
۳۵	مقدار مصرف و نیاز روزانه
۳۶	بیماری‌های ناشی از کمبود پروتئین
۳۶	کدام پروتئین با ارزش‌تر است؟
۳۷	ارتباط متابولیسم مواد سه‌گانه قندها، چربی‌ها، پروتئین‌ها
۳۷	مواد معدنی
۴۳	ویتامین‌ها
۴۹	آب

۵۲	بخش ۴- تاریخچه تغذیه ورزش
۵۲	تاریخچه تغذیه ورزش در سایر کشورها
۵۳	توسعه علم و عملکرد تغذیه ورزشی

۶۵	فصل دوم
۶۵	بخش ۱

مواد غذایی ضروری و پیشنهادهایی در باب رژیم غذایی.....	۶۵
مواد غذایی ضروری و غیرضروری.....	۶۵
مواد غذایی ضروری بر انسان.....	۶۶
ساخت هرم غذایی شخصی شما.....	۶۸
کربوهیدرات‌ها یک منبع سوخت برای تمرین.....	۷۷
کربوهیدرات‌ها و قندی‌های اولیه در برنامه غذایی.....	۷۸
محاسبه قند یک غذا.....	۷۹
تأثیر هورمون‌های مختلف بر تولید سوخت طی فعالیت ورزشی.....	۸۱
نکات کلیدی در مورد تغذیه ورزشکاران پیش از مسابقه.....	۸۲
راهنمای علمی برنامه غذایی برای وعده‌های قبل از ورزش یا بین مسابقه.....	۸۳
توصیه‌های کاربردی برای دریافت کربوهیدرات در طی تمرین.....	۸۶
بخش ۲- چربی‌ها به عنوان یک منبع سوخت برای تمرینات.....	۹۳
ذخایر چربی بدن و دریافت چربی غذایی.....	۹۴
متابولیسم چربی در طی ورزش.....	۱۰۰
لیپیدهای خون.....	۱۰۱
توصیه تغذیه چربی‌دار برای سلامت و عملکرد مطلوب.....	۱۰۷
بخش ۳- پروتئین و تمرین.....	۱۱۳
فصل سوم.....	۱۲۷
انرژی و تعادل غذایی.....	۱۲۷
تعادل کربوهیدرات.....	۱۲۷
تعادل پروتئینی.....	۱۲۸
تعادل چربی.....	۱۲۸
شاخص توده بدن (BMI).....	۱۳۰
رابطه بین وزن و BMI.....	۱۳۱
نقش آب.....	۱۴۹
نیاز به آب در طول ورزش.....	۱۵۱

۱۵۸	ویتامین‌ها
۱۶۲	ویتامین‌ها و فعالیت ورزشی
۱۷۳	فصل چهارم
۱۷۳	ورزش و نقش‌های متابولیک مربوط به انرژی مواد معدنی
۱۷۶	کم‌خونی ورزشی
۱۸۱	سه‌گانه زنان ورزشکار و پوکی استخوان
۱۸۳	مواد ارگوتیک در ورزش
۱۸۶	مسائل اخلاقی
۱۸۸	ارزیابی مواد ارگوتیک
۱۹۵	فصل پنجم
۱۹۵	نقش مواد غذایی
۱۹۷	کربوهیدرات‌ها
۲۰۰	پروتئین‌ها
۲۰۵	چربی‌ها
۲۱۳	استفاده از مایعات در طول ورزش
۲۲۰	ترکیب بدن چگونه تخمین زده می‌شود؟
۲۲۶	توصیه‌های تغذیه پیش از مسابقه
۲۴۹	ضمایم
۲۵۶	منابع

مقدمه مؤلف

پیشرفت علوم و انتشار نتایج دستاوردهای علمی بشری با چنان سرعتی در شرف انجام است که اندک کم توجهی به ایجاد فاصله‌ای بعید می‌انجامد و بدیهی است که جبران این عقب‌ماندگی زحماتی مضاعف را طلب می‌کند. علوم ورزشی به‌عنوان بخشی از علوم مورد توجه مراکز علمی و آموزشی و تحقیقاتی نیز با سرعتی رو به تزاید در حال توسعه‌اند و بر دانشجویان و دانش‌پژوهان است که خود را با این شتاب فزاینده سازگار سازند و خود نیز در این جهت از هیچ تلاش و مجاهدتی دریغ نورزند.

نگارنده با توجه به سابقه‌ای که در امر تدریس تغذیه ورزشکاران داشته است، جای کتابی را که بتواند کلیه سطوح تحصیلی را در دانشگاه دربرگیرد خالی دید و بر آن شد تا با اندک بضاعت موجود نسبت به تهیه و گردآوری مطالب جدید و مفید و کاربردی در این زمینه اقدام کند. بدین لحاظ سعی شد از کتب معتبر موجود که به تازگی انتشار یافته‌اند نیز استفاده شود به همین منظور از کتاب‌های ارزشمندی مانند *Sport Nutrition for Health and Performance* و چند کتاب دیگر در همین سطح به‌عنوان منابع اصلی استفاده شد که پایه کتاب حاضرند که البته در پایان نام آنها ذکر خواهد شد. نظر به اینکه برگردان و همچنین ایجاد ارتباط روان و منطقی بین چندین کتاب با مؤلف‌های متعدد کاری دشوار است تلاش شده است تا این نقیصه به نحوی مرتفع گردد تا استفاده‌کنندگان عزیز از این جهت دچار زحمت نشوند.

به امید توفیق کلیه خادمان عرصه تعلیم و تربیت