

تغذیه و ورزش

www.ketab.ir

مہتاب اقتداری

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی)

واحد سما تهران)

سرشناسه	:	اقتداری، مهتاب، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تغذیه و ورزش / مهتاب اقتداری.
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۴ ص.
شابک	:	978-622-02-0304-9
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	:	Athletes -- Nutrition
موضوع	:	مواد غذایی
موضوع	:	Food
رده بندی کنگره	:	X ۷۷۷ الف ۷۷۷ ۱۳۹۸
رده بندی دیویی	:	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۹

تغذیه و ورزش

تألیف: مهتاب اقتداری

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۹-۳۰۴-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

مقدمه

یکی از عوامل مهم و تاثیر گذار در عملکرد ورزشکاران، انتخاب نوع تغذیه در قبل، هنگام و پس از تمرین و مسابقات ورزشی می باشد. بنابراین اطلاعات لازم در این زمینه برای دانشجویان، مربیان و ورزشکاران در هر سطحی برای حفظ تندرستی و افزایش عملکرد ورزشی ضروری می باشد.

در تغذیه ورزشی تمرکز مطالعاتی بر روی نوع و مقدار مایعات و مواد غذایی گرفته شده توسط یک ورزشکار به هنگام تغذیه است، همچنین مصرف مواد مغذی همچون ویتامین ها، مواد معدنی، مکمل ها و مواد ارگانیک (شامل کربوهیدرات ها، پروتئین ها و چربی ها) را مورد بررسی قرار می دهد. نیاز بدن انسان به مایعات و انرژی که از راه مواد غذایی تامین می شود بر حسب سن، جنس، وضعیت بدنی و نوع ورزشی که انجام می دهد متفاوت است و این نیاز باید بر حسب شرایط و شرایط مناسبی تعدیل شود. باید انرژی مورد نیاز برای فعالیت ورزشی را از ترکیب مناسبی از کربوهیدرات، چربی و پروتئین بدست آورد. این گروه از مواد غذایی (انرژی) شما هستند. هم غذاها ترکیب یکسانی از نظر محتوا ندارند. ورزشکاران نیز نیاز به مواد غذایی دارای درجه کیره بدرات بالا دارند.

کتاب تغذیه و ورزش که حاصل اطلاعات ارائه شده از منبع معتبر تغذیه ورزشی می باشد. که جهت آموزش دانشجویان تربیت بدنی تألیف گردیده است. ما در این مطالعه کتاب فوق بتواند در جهت افزایش دانش تغذیه ای و بهبود عملکرد ورزشی و در نهایت افزایش سطح ورزش کشور راه گشا باشد.

مehتاب افتداری

عضو هیئت علمی دانشگاه

آزاد اسلامی واحد سما تهران

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۱	فصل اول: غذا
۱۲	غذا چیست؟
۱۲	غذا و نقش آن در بدن
۱۲	مواد مغذی
۱۳	تقسیم‌بندی مواد مغذی
۱۵	فصل دوم: کربوهیدرات‌ها
۱۶	کربوهیدرات
۱۶	۱. مونوساکاریدها
۱۷	۲. دی ساکاریدها
۱۷	۳. پلی ساکاریدها
۱۹	نقش کربوهیدرات‌ها در بدن
۲۰	مقدار توصیه‌شده کربوهیدرات‌ها
۲۱	هضم کربوهیدرات
۲۳	جذب کربوهیدرات‌ها
۲۳	نقش کربوهیدرات در فعالیت ورزشی
۲۵	فصل سوم: پروتئین‌ها
۲۶	پروتئین‌ها
۲۶	طبقه‌بندی اسیدهای آمینه
۲۷	نقش پروتئین‌ها در بدن
۲۷	منابع غذایی پروتئین‌ها
۲۸	اختلال در تعادل پروتئین‌ها
۲۹	مصرف خودسرانه مکمل ورزشی

۲۹	نقش پروتئین در فعالیت ورزشی
۳۰	ملاحظات در خصوص مصرف پروتئین ها
۳۱	فصل چهارم: چربی ها
۳۲	چربی ها
۳۲	طبقه بندی چربی ها
۳۳	خصوصیات کلسترول
۳۴	نقش چربی ها در بدن
۳۵	منابع غذایی
۳۶	عوارض مصرف زیاد چربی
۳۶	مشکلات ناشی از مصرف زیاد چربی ها
۳۷	فصل پنجم: ویتامین ها
۳۸	ویتامین ها
۳۸	نقش ویتامین ها در بدن
۳۸	تقسیم بندی ویتامین ها
۳۹	ویتامین A یا رتینول
۴۰	ویتامین D
۴۱	ویتامین E یا توکوفرول
۴۲	ویتامین K
۴۲	ویتامین C
۴۳	ویتامین گروه B
۴۹	فصل ششم: املاح
۵۰	مواد معدنی
۵۰	کلسیم
۵۱	فسفر
۵۲	منیزیم
۵۴	پتاسیم
۵۵	روی

۵۷..... فصل هفتم: آب

۵۸..... آب

۵۸..... نقش آب در بدن

۵۹..... توزیع آب در بدن

۵۹..... توازن آب در بدن

۵۹..... منابع آب بدن

۶۰..... راه‌های خروج آب از بدن

۶۱..... میزان توصیه‌شده آب

۶۱..... نقش آب در فعالیت‌ها و ورزش

۶۲..... عوامل مؤثر بر میزان نیاز به آب و فعالیت‌های ورزشی

۶۲..... کم‌آبی

۶۵..... الکترولیت

۶۷..... فصل هشتم: تغذیه ورزشکاران

۶۸..... تغذیه قبل از رقابت ورزشی

۷۰..... زمان صرف غذا قبل از مسابقه

۷۰..... غذاهایی که باید از مصرف آن‌ها اجتناب کرد

۷۱..... غذاهای مایع

۷۳..... توصیه‌هایی درباره نوع و مدت فعالیت‌های ورزشی

۷۶..... چه موقع باید قبل از رقابت مواد غذایی مصرف کرد

۷۷..... آیا استفاده از مواد قندی درست قبل از رقابت در بهبود عملکرد ورزشکار مؤثر است؟

۷۷..... آیا استفاده از کافئین می‌تواند کارایی ورزشکار را افزایش دهد؟

۷۸..... تغذیه در هنگام فعالیت ورزشی

۷۹..... تغذیه پس از ورزش

۷۹..... اهداف تغذیه پس از فعالیت ورزشی

۸۱..... روش محاسبه کالری

۸۴..... شاخص توده بدنی

۸۴..... BMI مناسب گروه‌های سنی مختلف

۸۵	وزن ایده آل چقدر است؟
۸۵	تأثیرات اضافه وزن و چاقی بر سلامت
۸۶	آیا شاخص توده بدنی BMI برای همه افراد کاربرد دارد
۸۷	فصل نهم: مکمل ها
۸۸	مکمل های غذایی
۸۸	مکمل های غذایی - ورزشی
۸۹	عوامل مؤثر بر: ازمه یک مکمل
۸۹	چگونه یک مکمل غذایی انتخاب کنیم؟
۹۰	دسته بندی مکمل ها
۹۱	بهترین زمان مصرف آرتین
۹۱	آل کارنتین و کاهش وزن
۹۲	تأثیر آل کارنتین بر عملکرد ورزشی
۹۲	مقدار مصرف آل کارنتین
۹۴	تأثیر کافئین بر بدن
۹۴	عوارض جانبی مصرف زیاد کافئین
۹۴	۳- مکمل های افزایش توده عضلانی
۹۵	۱- پروتئین وی
۹۵	۲- پروتئین کازئین
۹۶	پروتئین تخم مرغ
۹۸	ب: گلوتامین
۹۹	فواید HMB
۱۰۰	فواید آل آرژنین
۱۰۱	فواید CLA
۱۰۳	منابع