

تغذیه ورزشی

(جلد اول)

ویرایش سوم

مؤلف:

آس. جوکندروپ - میشایل گلیسون

براستار علمی:

دکتر محبتی کاویانی

(استادیار دانشکده بعدیه و ریسمانی، دانشگاه آکادیا، کانادا)

ویراستار ادبی:

دکتر سمیه نوریانی

(دکترای ادبیات فارسی)

مترجمین:

دکتر یونس خادمی

(دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی دانشگاه هم و هنر یزد)

محمدرضا ساده

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، مدیریت تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد)

هما حاجی صادقی

(دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی)

محمد رسول ذورقی

(دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی، علوم و تحقیقات خراسان رضوی، واحد نیشابور)

مریم مهبودی

(دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علی آباد کتول)

علی اکبر مرادی

(دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نیشابور)



انتشارات مبانی

تغذیه ورزشی

ویرایش سوم (جلد اول)

تألیف: آسکر جوکندروب - مایکل گلیسون

ویراستار علمی: دکتر جتس دیویانی

ویراستار ادبی: دکتر سمیه کاپانی

طراحی صفحات و روجلد: واحد گرافیک

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۹۰,۰۰۰ ریال

عنوان و نام پدید آور: تغذیه ورزشی (ویرایش سوم)
(جلد اول): مترجمین: یونس خادمی، محمدرضا
ساده، هما حاجی صادقی، محمد رسول دورقی،
مریم مهبودی، علی اکبر مرادی

مشخصات نشر: مبانی، انتشارات مبانی

مشخصات ظاهری: ۲۹۴ ص. (وزیری): مصور،
جدول،

شابک دوره: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۰۶-۲

شابک جلد اول: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۰۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: ورزشکاران - تغذیه

موضوع: Athletes - Nutrition

رده بندی کلاسیک: TX۳۶

رده بندی یوبی: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۰۳۴۱۳

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان،
مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این
کتاب برای انتشارات مبانی محفوظ می باشد و هیچ شخص
حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به
موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فروشگاه فروش: فروش تنها از طریق سامانه اینترنتی خود
انتشارات می باشد.

تلفن و فکس: ۴۵۲۴۶۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی:

www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده
عضو خبرنامه سایت انتشارات مبانی و مجموعه علمی فرهنگی پویا کتاب شوید.

فصل ۱

مواد مغذی و میزان های توصیه شده

۶ عملکرد مواد مغذی

۷ پروتئین ها

۱۲ چربی ها

۱۹ پروتئین

۲۳ آب

۲۴ الکل

۲۰ ویتامین ها، مواد معدنی و عناصر کمیاب

۲۵ شبه مغذی های گیاهی (مواد معدنی)

۲۶ میزان توصیه شده برای مواد مغذی

۲۸ توسعه میزان دریافتی توصیه شده مواد مغذی

۲۹ میزان توصیه شده کنونی

۳۶ تجزیه و تحلیل مصرف مواد غذایی

فصل ۲

تغذیه سالم

۴۴ تأثیرات مصرف بیش از حد مواد مغذی بر سلامتی

۵۵ دستورالعمل های عملی برای رژیم غذایی متعادل و سالم

توصیه هایی برای یک رژیم غذایی سالم و شیوه زندگی

۶۲ برچسب های غذایی

۶۴ محتوای مواد مغذی و ادعاهای سلامتی در بسته بندی مواد غذایی

غذاهای فرآوری شده و مواد افزودنی ۶۴

جایگزین‌های چربی ۶۷

فصل ۳

منابع سوختی برای متابولیسم عضله و ورزش ۷۱

ساختار زیر سلولی عضله اسکلتی ۷۲

تولید نیرو در عضله اسکلتی ۷۲

انواع تارها ۷۴

انرژی برای تولید نیروی عضله ۷۶

ذخایر، رختی در عضلات اسکلتی ۹۱

تنظیم متابولیسم انرژی ۹۳

پاسخ‌های متابولیک به ورزش ۱۰۱

سازگاری متابولیک با تمرینات ورزشی ۱۰۸

فصل ۴

انرژی ۱۱۵

کارایی انرژی ۱۱۶

اندازه‌گیری محتوای انرژی مواد غذایی ۱۱۷

اندازه‌گیری هزینه انرژی ۱۱۹

اجزاء هزینه انرژی ۱۳۱

تعادل انرژی ۱۳۳

فصل ۵

تخلیه معده، هضم و جذب ۱۴۱

آناتومی دستگاه گوارش ۱۴۱

تنظیم دستگاه گوارش ۱۴۲

هضم ۱۴۸

جذب ۱۵۲

میکروبیوتاروده ۱۵۷

تنظیم تخلیه معده ۱۶۱

مشکلات دستگاه گوارش حین و پس از ورزش ۱۶۵

فصل ۶

کربوهیدرات

۱۷۱

تأثیر دجه ۱۷۲

نقش کربوهیدرات ۱۷۳

توصیه‌های برای مصرف کربوهیدرات ۱۸۰

توصیه‌های دریافت کربوهیدرات پس از ورزش ۱۸۲

دریافت کربوهیدرات ۶۰ دقیقه قبل از فعالیت ۱۸۹

دریافت کربوهیدرات حین فعالیت ۱۹۱

دریافت کربوهیدرات پس از فعالیت ۲۰۱

فصل ۷

چربی

۲۱۳

متابولیسم چربی حین ورزش ۲۱۴

محدودیت اکسیداسیون چربی ۲۱۵

چربی به عنوان سوخت حین ورزش ۲۲۱

تنظیم متابولیسم کربوهیدرات و چربی ۲۲۷

اثرات رژیم بر متابولیسم چربی و عملکرد ۲۳۱

اسیدهای آمینه ۲۴۲

- تکنیک‌های مطالعه‌ی متابولیسم پروتئین و اسید آمینه ۲۴۸
- نیازهای پروتئینی برای فعالیت بدنی ۲۵۴
- تمرین ورزشی و متابولیسم پروتئین ۲۵۸
- اثر دریافت پروتئین بر تولید پروتئین ۲۵۹
- اسید آمینه‌ها به عنوان مواد نیروزا ۲۷۱
- درمان پروتئین و خطرات سلامت ۲۸۰

توسعه دانش این رشته‌ها از سطح پایه تا سطح نسبتاً پیشرفته می‌باشد. به خوانندگانی که با مفاهیم بنیادی نا آشنا هستند یا در این زمینه اطلاعات کمی دارند، توصیه می‌شود قبل از خواندن فصل‌ها پیوست A را مطالعه کنند. پیوست A حاوی توضیحات مختصری درباره فرآیندهای فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی پایه و ساختار مولکول‌ها، غشاهای سلول‌ها و اندامک‌های تشکیل دهنده آن‌ها هستند. هرگونه سردرگمی در مورد اصطلاحات بکار رفته در این کتاب را می‌توان با ارجاع به واژه‌نامه مبسوط که اکثر اصطلاحات و اختصارات مشترک مربوط به تغذیه، فیزیولوژی و متابولیسم را تعریف می‌کند، رفع کرد.

پس از خواندن این کتاب، باید درک جامعی از مبانی تغذیه در ارتباط با ورزش داشته باشید. همچنین باید میزان تأثیر تغذیه بر عملکرد ورزشی، تمرین و بازیابی از فعالیت بدنی را به خوبی درک کنید. در نتیجه، باید قادر به ارائه توضیح درباره مبانی و مداخلات توصیه‌های تغذیه ورزشی داده شده به ورزشکاران و مدرسان باشید. همچنین این کتاب باید شما را به کسب اطلاعات مهم از مجلات منتشر شده اینترنت یا حتی نشریات علمی ترغیب کند. بجای پذیرفتن ادعاهای مطرح شده، باید در مورد مکانیسم‌های اصلی و قدرت شواهد علمی که از ادعاهای پشتیبانی می‌کند، فکر کنید. هر ورزشی، الزامات تغذیه‌ای خاص خود را دارد و این الزامات ممکن است تحت تأثیر عوامل محیطی و تفاوت‌های فردی (جنس، سن، توده بدنی) قرار گیرند. برای مثال، پس از خواندن این کتاب، شما متوجه خواهید شد که چرا ورزشکاران رشته‌های استقامتی در طول مسابقات از خوردن کربوهیدرات‌ها سود می‌برند اما وزنه‌برداران (رشته وزنه برداری المپیک) اینگونه نیستند؛ قادر به توضیح موارد ذیل خواهید بود: اینکه چرا مکمل‌های حاوی کراتین به نفع بازیکنان و ورزشکاران در ورزش‌های قدرتی هست، اما بر عملکرد ورزش‌های استقامتی تأثیری ندارند و قادر به درک اینکه چرا مصرف مایعات می‌تواند بر عملکرد تمرینات طولانی مدت اثر گذارد اما بر عملکرد رویدادهایی که کمتر از ۳۰ دقیقه طول می‌کشد، تأثیر ندارد.

تغذیه نقش مهمی در انجام تمرینات بدنی و ورزش ایفا می‌کند، زیرا اهمیت پس‌زایی برای سلامتی، سازگاری با فعالیت‌ها و تمرینات بدنی، حفظ وزن و عملکرد ورزشی دارد. تغذیه تقریباً بر هر فرآیند بدنی دخیل در تولید انرژی و بازگشت به حالت اولیه از فعالیت بدنی اثر می‌گذارد. به منظور بکارگیری اصول تغذیه ورزشی، شما باید درک پایه از تغذیه و آگاهی از فرآیندهای بیوشیمیایی و فیزیولوژیکی که در سلول‌ها و بافت‌ها روی می‌دهد و روشی که این فرآیندها در سرتاسر بدن تلفیق می‌شوند را داشته باشید.

در اصل، این کتاب را برای دانش‌جویان علوم ورزشی، فیزیولوژی ورزشی و سایر برنامه‌های آموزشی مرتبط با تمرینات بدنی یا مرتبط با ورزش نوشته‌ایم. در حال حاضر، بسیاری دوره‌های تحصیلی در رشته‌های علوم ورزشی تعدادی از دروس تغذیه را در بردارند و هدف این کتاب ارائه اصول زیربنایی تغذیه ورزشی و نشان دادن میزان ارتباط آن‌ها با عملکرد ورزشی به دانش‌جویان و نیز ورزشکاران و مربیان است. چون این اطلاعات پس‌زمینه‌ای اغلب در متون فعلی وجود ندارد، پس استدلال چرایی دستورالعمل‌ها و اختصاصی تغذیه دشوار می‌باشد. محصولات متنوع تغذیه ورزشی در بازار و ادعای تولید کنندگان در مورد آن‌ها (که اغلب بر پایه شواهد انتخابی یا شبه‌علوم هستند) ممکن است افراد را دچار سردرگمی و عدم توانایی تشخیص مناسب کند. در مقابل با چند استثنا قابل توجه در میان دانشمندان بیشتر حوزه‌های تغذیه ورزشی که بر اهمیت ارائه اطلاعات دقیق و کافی تأکید می‌کند، سردرگمی بسیار کمی وجود دارد. بنابراین، این کتاب مبانی علمی دستورالعمل‌های تغذیه ورزشی و مشاوره در سطح مناسب را برای دانشجویان ارائه می‌کند. تلاش ما ارائه مبنای علمی تغذیه ورزشی می‌باشد که اصول، پیشینه و منطق دستورالعمل‌های فعلی تغذیه برای ورزشکاران را تحت پوشش قرار می‌دهد.

خوانندگان این کتاب به درک عمیق بیوشیمی، بیولوژی، شیمی یا فیزیولوژی نیازی ندارند، اما باید با برخی مفاهیم اصلی آشنا شوند چون خواص فیزیکی، شیمیایی و بیوشیمی سلول‌ها و بافت‌ها، پاسخ‌های فیزیولوژیکی به تمرینات بدنی و اثراتی که تغذیه بر روی این پاسخ‌ها دارد را تعیین می‌کنند. هدف این کتاب