

راهنمای کاربردی مکمل پروتئین وی ایرویه و کربوهیدرات

ندا علیزاده

www.ketab.ir

سرشناسه	:	علی زاده جورکویه، ندا، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	راهنمای کاربردی مکمل پروتئین وی ایزوله و کربوهیدرات/ ندا علی زاده جورکویه.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۸۶ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۸۹۲-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۷۷.
موضوع	:	پروتئین -- متابولیسم
موضوع	:	مکمل های مواد غذایی
موضوع	:	ماهیچه ها -- زخم ها و آسیب ها
موضوع	:	ورزشکاران -- تغذیه
رده بندی کنگره	:	QP۵۵۱
رده بندی دیویی	:	۵۷۴/۱۹۲۴۵
شماره کتابشناس ملی	:	۵۸۰ ۸۸۶۲
Proteins -- Metabolism		
Dietary supplements		
Muscles -- Wounds and injuries		
Athletes -- Nutrition		

ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

- نام کتاب: راهنمای کاربردی مکمل پروتئین وی ایزوله و کربوهیدرات
- تألیف: ندا علی زاده
- ناشر: آموزشی تألیفی ارشدان
- ویرایش: اول
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
- حروفچینی و صفحه آرایی: www.irantypist.com
- طراح و گرافیکست: www.irantypist.com
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۸۹۲-۴
- شمارگان: ۱۰۰۰
- مرکز خرید آنلاین: www.arshadan.com
- مرکز پخش و توزیع: www.arshadan.net
- قیمت: ۰۲۱۴۷۶۲۵۵ تومان

فهرست عناوین

فصل اول: طرح پژوهش

- ۱-۱- مقدمه ۱۱
- ۱-۱-۱ محدودیت‌های قابل کنترل ۱۷
- ۱-۱-۲ محدودیت‌های غیر قابل کنترل ۱۸
- ۲-۱ تعریف واژه ۱۸

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

- ۱-۲ مقدمه ۲۱
- ۲-۲ انواع کوفتگی عضلانی ۲۲
- ۳-۲ کوفتگی عضلانی حاد ۲۲
- ۴-۲ کوفتگی عضلانی تأخیری ۲۲
- ۵-۲ نظریه‌های رایج در ارتباط با مکانیسم کوفتگی عضلانی ۲۳
- ۶-۲ اثر DOMS بر عملکرد ورزشی ۲۶
- ۷-۲ اثر آسیب عضلانی ناشی از فعالیت ورزشی بر قدرت و ظرفیت تولید نیروی عضله ۲۶
- ۸-۲ فعالیت CK در خون به همراه آسیب عضلانی ۳۰
- ۹-۲ تغییرات فیزیولوژیک ناشی از آسیب عضلانی در نتیجه فعالیت ورزشی ۳۳
- ۱۰-۲ جذب گلوکز و حساسیت انسولینی ۳۴
- ۱۱-۲ اثر مصرف مکمل کربوهیدرات و آسیب عضلانی ناشی از فعالیت ورزشی ۳۶
- ۱۲-۲ اثر مصرف مکمل اسیدهای آمینه شاخه دار و پروتئین وی بر آسیب عضلانی ناشی از فعالیت ورزشی ۳۷
- ۱۳-۲ مکمل پروتئین-کربوهیدرات و آسیب عضلانی ناشی از فعالیت ورزشی ۴۱
- ۱۴-۲ جمع بندی ۴۳

فصل سوم: روش پژوهش

۴۵	۱-۳- مقدمه
۴۵	۲-۳- آزمودنی‌ها
۴۶	۳-۳- طرح تحقیق
۴۷	۴-۳- انقباض ارادی بیشینه ایزومتریک (MVIC)
۴۷	۵-۳- مقیاس بصری آنالوگی ۱۰۰ میلیمتری
۴۸	۶-۳- اندازه‌گیری فعالیت آنزیم کراتین کیناز
۴۸	۷-۳- پروتکل بیشینه‌ی برون‌گرا جهت ایجاد آسیب عضلانی
۴۹	۸-۳- آزمون آزمایشی
۵۰	۹-۳- زمان‌بندی و مقدار مصرف مکمل
۵۱	۱۰-۳- اندازه‌گیری ریزگی‌های فردی و ترکیب بدنی
۵۱	۱۱-۳- روش آماری

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل

۵۳	۱-۴- مقدمه
۵۳	۲-۴- تجزیه و تحلیل توصیفی
۵۳	۱-۲-۴- اطلاعات و ویژگی‌های توصیفی آزمودنی‌ها
۵۴	۲-۲-۴- یافته‌های مربوط به متغیرهای اندازه‌گیری شده
۵۵	۳-۴- بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

۶۷	۱-۵- مقدمه
۶۷	۲-۵- خلاصه
۶۹	۳-۵- بحث و بررسی
۷۵	۴-۵- نتیجه‌گیری
۷۷	فهرست منابع