

انرژی زایی زیستی

نمونه:

علی کرزین

(دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی تغذیه و زشی)

دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

تلفن: ۰۱۷۲۹۳۲۰ - ۰۱۷۲۹۳۲۱

www.azad.ac.ir

سرشناسه: گرزین، علی، ۱۳۶۶-

عنوان و نام پدیدآور : انرژی‌زایی زیستی / نویسنده علی گرزین.

مشخصات نشر : تهران: گنجور، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۸۹ص.

ر.یک : ۷۲۳۳-۶۲۲-۹۷۸-۱۲-۴

موضوع : فهرست نویسی : فیفا

پایان : کتابنامه.

موضوع :

Nutrition موضوع

موضوع : اسکاتلند - غذیه

Athletes -- Nutrition موضوع

رده بندی کنگره : ۵۱۴

رده بندی دیویی : ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی : ۱۱۷۰۱

■ عنوان: انرژی‌زایی زیستی

■ نویسنده: علی گرزین

■ ناشر: گنجور

■ طراح جلد: گنجور

■ سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۹ - اول

■ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

■ مرکز پخش: ۰۹۱۸۳۷۷۵۳۳۴ - ۰۹۹۰۱۹۱۰۲۰۸

۴-۱۲-۷۲۳۳-۶۲۲-۹۷۸: شابک

ISBN: 978-622-7233-12-4

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

تلفن: ۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳ - ۰۲۱۶۶۴۹۱۰۵۶

سایت انتشارات: Www.ganjoorpub.ir

فهرست

۱۱..... مقدمه

فصل اول ۱۹

۱۹..... کربوهیدرات ها

۲۳..... بارگیر، کربوهیدرات

۲۵..... زمان مصرف کربوهیدرات ها

۲۸..... متابولیسم کربوهیدرات

۲۸..... کربوهیدرات و فعالیت های ورزشی

۲۹..... کربوهیدرات ها و مدیریت وزن

فصل دوم ۳۳

۳۳..... پروتئین ها

۳۴..... پروتئین و ورزش

۳۸..... میزان نیاز به پروتئین ها

۴۲..... پروتئین، اسیدهای آمینه و رشد عضله

۴۳..... ساختار پروتئین

۴۴..... هضم و جذب پروتئین

مزایا و معایب رژیم پروتئینی زیاد	۴۵
کاهش وزن به همراه رژیم پروتئینی	۴۵
فعالیت‌های ورزشی و پروتئین	۴۶
گیاهخواری	۴۸
باورهای گیاهخواران	۵۱

فصل سوم ۵۵

چربی‌ها	۵۵
متابولیسم و سیرتوئین چربی	۵۶
چربی و سلامتی	۵۷
چربی و مدیریت وزن	۶۱
چربی و فعالیت‌های ورزشی	۶۲
انواع چربی‌ها	۶۴

فصل چهارم ۶۶

ویتامین‌ها و مواد معدنی و الکترولیت‌ها	۶۹
ویتامین و املاح	۷۰
کمبود ویتامین یا مواد معدنی	۷۲
ویتامین‌های محلول در آب	۷۳
مواد معدنی، نیازها و منابع غذایی	۸۱
رزمغذی‌ها	۸۷
منابع غذایی	۹۳

- ۱۰۲..... ریزمغذی‌ها و ویتامین‌ها و فعالیت ورزشی
- ۱۰۳..... ریزمغذی‌ها و ویتامین‌ها و کنترل وزن
- ۱۰۴..... آب
- ۱۰۶..... میزان مصرف مایعات در ورزشکاران

فصل پنجم ۱۰۹

- ۱۰۹..... فیبر
- ۱۰۹..... فیبر عملکردی
- ۱۱۰..... فیبر بیمی
- ۱۱۱..... روابط متقابل فیبر، لوز و تغذیه
- ۱۱۴..... کراتین برای توان و عملکرد ورزشی بهتر
- ۱۱۷..... زنان و فعالیت بدنی

فصل ششم ۱۲۱

- ۱۲۱..... مدیریت وزن و تعادل انرژی
- ۱۳۱..... کاهش وزن ورزشکار
- ۱۳۴..... رویکردهای کاهش وزن
- ۱۴۲..... توصیه‌های تغذیه عمومی برای کودکان و نوجوانان

فصل هفتم ۱۵۳

- ۱۵۳..... کلسترول

فصل هشتم ۱۵۹

- ۱۵۹..... تغذیه و بارداری

۱۶۰	شرح حال غذایی مادر.....
۱۶۱	توصیه های قبل از بارداری.....
۱۶۳	توصیه های دوران بارداری.....
۱۶۴	پیشگیری از بیماری های تغذیه ای.....
۱۶۴	بیماری صحنه ای.....
۱۶۵	ویا. ندایی.....
۱۶۵	وزن قبل از بارداری و وزن گرفتن در طی بارداری.....
۱۶۶	برنامه غذایی مادران باردار.....
۱۶۶	درشت مغذی ها.....
۱۶۶	ریزمغذی ها.....
۱۷۲	محدودیت های غذایی.....
۱۷۶	فیزیولوژی بارداری و تغییرات در نیازهای تغذیه ای.....
۱۷۷	مزایای فعالیت فیزیکی در دوران بارداری.....

فصل نهم ♦ ۱۷۹

۱۷۹	اثر تغذیه در آسیب دیدگیها و جراحتهای ورزشی.....
۱۸۱	اثر تغذیه در بهبود آسیب های استخوانی.....
۱۸۲	اثر تغذیه در بهبود آسیب های عضلانی.....
۱۸۹	منابع.....

مقدمه

امروز اهمیت ورزش برای جوانان مشخص است، بخصوص در سال‌های اخیر و با توجه به مشغله‌های زیاد جاقی در بین افراد جامعه و به تبع آن مشکلات ناشی از فشارخون، پیری خون و ... که به همین دلیل یکی از توصیه‌های اکید پزشکان و دیگر متخصصان تغذیه در این امر پرداختن به ورزش منظم در زندگی روزانه است. بالا رفتن سن هم مانع این امر نیست پس سعی کنیم ورزش را در برنامه زندگی خود بگنجانیم آیا این فرمول را میدانید؟

پیری زودرس = عدم ورزش

در کنار ورزش باید مسائل تغذیه‌ای طبق اصول رعایت شود اگر خوب و منظم ورزش کنید ولی مسئله تغذیه را رعایت نکنید مطمئن باشید یک ورزشکار موفق نخواهید بود، به عبارتی ساده‌تر نمی‌توانید نتیجه

رضایت بخشی را حاصل نمایید بنابراین باید با تغذیه درست و کافی می توان کمبود هیچ کدام از مواد هرم های غذایی را نداشته باشید یکی از راه های درک این مطلب آزمایش کامل خون است.

بنابراین ورزش + تغذیه صحیح = سرزندگی و جوانی

تغذیه مهم ترین عامل موازی با تمرینات ورزشی برای رسیدن به موفقیت محسوب می شود، گرچه بسیاری از ورزشکاران در برنامه های تمرینی خود به تدریج به کمتری به این نکته دارند که تغذیه مناسب می تواند به مراتب سرعت بیشتری به پیشرفت آنان ببخشد، اما امروزه نقش به سزای تغذیه در ورزش مواد غذایی بر کسی پوشیده نیست و عمده ورزشکاران از غیر حرفه ای تا حرفه ای این نکته را باور دارند که موفقیت های متوالی بدون آنکه از ارزش مواد غذایی و داشتن برنامه غذایی صحیح میسر نخواهد شد. تعادل بین تغذیه و فعالیت بدنی همیشه غیرقابل درک بوده تا آنجا که بیشتر افراد در ذهن خود همیشه با این موضوع درگیر هستند؛ که تا زمانیکه به اندازه کافی ورزش می کنم، می توانم هر آنچه را که می خواهم به دست آورم.

برای بسیاری از افراد، تغذیه ورزشی یعنی دریافت کربوهیدرات برای مسابقه یا داشتن غذای ورزشی یا مکمل هست با این حال بهترین ترین موردی که اثرگذار بر عملکرد ورزشی شما است تنها رژیم غذایی بر اساس زمان مناسب هست، رژیم ورزشی جنبه ای از کل تغذیه شما و تأثیراتی که بر بدن شما می گذارد خواهد بود همین طور مقدماتی را برای موفقیت طولانی مدت شما فراهم می کند ضروری است این رژیم

غذایی باید غذا خوردن شمارا سالم کند و بدون هیچ گونه آسیبی به بدنتان سلامت شمارا تأمین کند.

تغذیه روزانه نیازهای غذایی خاصی را برای یک ورزشکار ایجاد می کند، به ویژه ورزشکار حرفه ای که تعهد تمرینی اش تقریباً تمام وقت است اما حتی برای ورزشکار تفریحی چالش های تغذیه ای وجود دارد و هر چه سطح درگیری شما در ورزش بیشتر باشد، باید این موارد را بیشتر رعایت کنید.

آنها می توانند حداکثر تأثیر را از تغذیه ورزشی کسب کنید. در بدترین حالت ممکن است مشکلات و کمبودهای رژیم غذایی وجود داشته باشد که به طور مستقیم عملکرد آموزش را مختل می کند؛ بنابراین یک برنامه تمرینی، موفقیت آمیز چگونه است؟

برنامه تمرینی کامل ترکیبی از غذا یا یک برنامه غذایی یک نفره که از نظر تغذیه ای باید برای هر ورزشکار ملاحظه داشته باشد و دریافت انرژی و نیازها و علایق تغذیه ای بین ورزشکاران متفاوت است و بدین صورت است که نمی توان صورت زحمتی از تغذیه برای عموم ورزشکاران ارائه کرد.

بدیهی است تغذیه ورزشی موفق به طور اتفاقی به وجود نمی آید شما باید بر اساس اصول کلی شروع کنید اصولی که توسط همه ورزشکاران مشترک است پس از ایجاد ساختار، می توانید برای پاسخگویی به نیازهای غذایی خاص خود، برنامه غذایی خود را به صورت مرتب تنظیم کنید و اهداف رژیم غذایی در هر سطح را با دانستن اطلاعات بیشتر در

مورد مواد غذایی و نحوه انتخاب و آماده‌سازی آن برای خودتان فراهم کنید. می‌توانید چالش‌های رژیم غذایی خود را از دوراهی که برای شما لذت‌بخش و یا مکمل برنامه خود باشد انتخاب کنید بهتر است با اصول اساسی شروع کنیم.

در این کتاب به تفصیل توضیح خواهیم داد که:

غذا سالم برای افراد ورزشکار و غیر ورزشکار چگونه خواهد بود؟

تأثیرات مواد غذایی مختلف بر بدن افراد را بررسی می‌کنیم

کاهش وزن بدن و ورزشکاران چگونه است؟

تغذیه ورزشکاران مصوم به چه صورت می‌تواند باشد؟

تغذیه مادران باردار چگونه است؟

و به صورت کلی این کتاب تغذیه را ارتباط با فیزیولوژیک بدن انسان را

بررسی خواهد کرد. امید بر این است تا این کتاب راهنمایی بر تغذیه

صحیح و زندگی سالم شما عزیزان باشد.

تغذیه مناسب ورزشی:

تغذیه هر ورزشکار متشکل از روغن‌ها، پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، آب و

هرگونه مواد غذایی دیگر است که بر سوخت‌وساز و تولید انرژی

ورزشکار تأثیر می‌گذارد. در ادامه توضیحی بر هر کدام از این مواد

غذایی و تأثیرات آن بر بدن ورزشکار را برایتان به تفصیل توضیح

خواهیم داد.