

۲۰۲ ۴۲۰۴۶

حسین نجفی

مکمل های ورزشی

«ویژه تندرستی و عملکرد ورزشی»

نویسنده:

آنتابین

میر جان:

دکتر مهدی روستائی

(دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی)

دکتر حسین پیرانی

(دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی)

(عضو هیأت علمی دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار)



انتشارات پزشکی ورزشی آوای لوتوس

موضوع: مکمل های مواد غذایی
Dietary supplements: موضوع
موضوع: ورزشکاران — تغذیه
Athletes — Nutrition: موضوع
شناسه افزوده: روستائی، مهدی، ۱۳۶۷، مترجم
شناسه افزوده: پیرانی، حسین، ۱۳۶۲، مترجم
رده بنده کنگره: RM۱۳۹۷ ۲۵۸/۵/ب۹م۷
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۳۰ ۸۸۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۴۸۳۳۳

سرشناسه: Bean،Anita،آنیتا
عنوان و نام پدید آور: مکمل های ورزشی «ویژه تندرستی و عملکرد ورزشی» نویسنده: آنیتا بین، مترجمان: مهدی روستائی، حسین پیرانی
مشخصات نشر: تهران: آوای لوتوس، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۱۵۶ص، مصور، جدول
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۶۷۸-۱-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیا
عنوان اصلی:
Sports supplements:which nutritional supplements really work.2nd. ed. 2015



انتشارات پزشکی ورزشی آوای لوتوس

عنوان کتاب: «مکمل های ورزشی «ویژه تندرستی و عملکرد ورزشی»

مؤلف: آنیتا بین / Anita Bean

ناظر فنی چاپ و تولید: ابوالفضل بانوئیان

لیتوگرافی چاپ و صحافی: مجتمع چاپ پرسیکا / ۴۱۹۵۷۷۷ - ۰۲۱

ناشر: انتشارات پزشکی ورزشی آوای لوتوس

طراح و صفحه آرا: لیلا سهرابی

طراحی جلد: کوشا معتمدی

تاریخ چاپ: تابستان ۱۳۹۸ - چاپ اول

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۶۷۸-۱-۲

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱-۴۰ ۲۲۷۸۴۰

پایگاه اینترنتی: www.lotusfitclub.ir

آدرس: تهران، میدان هروی، خیابان وفامنش، نبش خیابان آزادی، ساختمان ایلیا، طبقه اول، واحد ۱



@lotuspublication



@lotusfitclub

www.lotusfitclub.ir

L O T U S P U B L I C A T I O N

فهرست مطالب

۷.....مقدمه

۹.....بخش اول: دانش مکمل های ورزشی

۱۱.....مکمل های ورزشی و کمک های ارگونومیک چه هستند؟

۲۵.....بخش دوم: راهنمای کلی مکمل های ورزشی

۲۷.....مکمل های ترکیبی

۳۲.....آنتی اکسیدان ها

۳۶.....آرژنین

۳۸.....مکمل آب چغندر

۴۳.....بتا آلانین

۴۶.....سدیم بی کربنات

۴۹.....اسیدهای آمینه شاخه دار (BCAA)

۵۲.....کافئین

۵۸.....کارنیتین

۶۰.....کازئین (کیسین)

۶۳.....کلستروم (آغوز)

۶۶.....کراتین

۷۰.....دی هیدرواپی اندروسترون (DHEA)

۷۲.....اکیناسه (سرخارگل)

ادامه فهرست مطالب

۷۴.....	شکلات‌های انرژی زا (میله‌های انرژی)
۷۷.....	ژل‌های انرژی
۸۰.....	افزین (هوانگ)
۸۳.....	چربی‌ها
۸۵.....	محرك‌ها
۸۷.....	روغن ماهی / اسیدهای چرب - ۳
۹۰.....	جینسینگ
۹۲.....	گلوکوزامین
۹۴.....	گلوتامین
۹۶.....	گلیسرول
۹۹.....	عصاره چای سبز
۱۰۳.....	گوارانا
۱۰۵.....	HMB (بتا - هیدروکسی بتا - متیل بوتیرات)
۱۰۸.....	آهن
۱۱۲.....	لوسین
۱۱۴.....	مولتی‌ویتامین‌ها
۱۱۷.....	پروبیوتیک
۱۲۰.....	پروهورمون‌ها
۱۲۲.....	نوشیدنی‌های ورزشی
۱۲۳.....	نوشیدنی‌های هیپوتونیک (کم‌کالری و حاوی مقادیر اندکی الکترولیت)

ادامه فهرست مطالب

نوشتنی‌ها - ورزش ، ایزوتونیک	۱۲۶
نوشتنی‌های ترکیبی (گلوکز + فروکتوز)	۱۲۹
شیرینی‌های ورزشی	۱۳۳
نوشتنی‌های ورزشی بهبود دهنده ریکاوری	۱۳۵
تأثرین	۱۳۸
بوسترهای تستوسترون	۱۴۰
ویتامین C	۱۴۲
ویتامین D	۱۴۵
ویتامین E	۱۴۹
پروتئین وی	۱۵۲
منابع	۱۵۵

مقدمه

در سال ۲۰۱۲ نزدیک به ۲۰/۷ میلیارد دلار مکمل در سراسر جهان به فروش رسیده است که پیش بینی می شود در سال ۲۰۱۹ حجم فروش مکمل در سراسر جهان به عدد ۳۷/۷ میلیارد دلار می‌رسد. به نظر می‌رسد امروز، مکمل‌های غذایی و ورزشی تنها به ورزشکاران رشته ورزشی پرورش انیم و رشته‌های دیگر اختصاص ندارد، بلکه تمام افرادی که با هدف تناسب اندام، ورزش روی می آورند از مکمل‌های غذایی و ورزشی استفاده می کنند. جالب تر اینکه مکمل‌های ورزشی در مکان‌های مختلف نظیر داروخانه‌ها، سوپرمارکت‌ها، باشگاه‌های ورزشی و فروشگاه‌های مجازی به فروش می‌رسد. به همین دلیل، مکمل‌های ورزشی به راحتی در دسترس ورزشکاران قرار می‌گیرد. اما مشکلی که ایجاد می‌شود، نبود دانش کافی بین ورزشکاران و افراد جامعه است؛ به همین دلیل معمولاً انتخاب مکمل‌ها آگاهانه نبوده و بعضاً ممکن است صرفاً هدر رفتن هزینه باشد. از سوی دیگر شرکت‌های تولید کننده مکمل، ادعاهایی را حتی به مکمل‌ها مطرح می کنند که وقتی به مقالات مرتبط در این زمینه نگاه می‌کنیم، متوجه عدم صداقت آنها می شویم. بنابراین اینکه گفته می شود مکمل می‌تواند معجزه کند واژه اغراق آمیزی است.

بنابراین هدف این کتاب معرفی و توضیح علمی راجع به پرفروش ترین مکمل‌های موجود در بازار است که مطالعه آن می تواند دانش شما را در این زمینه افزایش دهد.

دکتر مهدی روستائی

دکتر حسین پیرانی