

مبانی تغذیه نظامی

مؤلفین

فرشاد نجفی پور - امید توپیان



سروشنامه : نجفی پور ، فرشاد، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور : مباحثات تغذیه نظامی / مؤلفین فرشاد نجفی پور، امید توپچیان
مشخصات نشر : کرج: نارین رسانه، ۱۳۹۶ .
مشخصات ظاهری : ۳۱۸ ص ۱۷/۵۰ × ۲۵ س م .
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۶۳-۴۸-۵ : ۵۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : ایران -- نیروهای مسلح -- تغذیه
موضوع : Iran -- Armed forces -- Nutrition :
شناسه افزوده : توپچیان ، امید
رده بندی کتبه : ۱۳۹۶، ۳۱۳/۹/الف/ ۵۸۸۵۳
رده بندی دیویی : ۳۵۵/۳۰۹۵۵
شماره ثبت : ۱۱۷۷۶
شماره ثبت : ۱۴۹۵۱۱۸
شماره کتابشناسی ملی : ۴۶۷۸۷۳



www.narein.

عنوان کتاب	: مبنای تغذیه نظامی
نویت چاپ	: اول
سال انتشار	: ۱۳۹۶
تیراژ	: ۱۰۰۰
قیمت	: ۵۵۰۰۰۰ ریال
حروفچینی	: نارین رسانه

• ۱۲۱/۲۷. - ۲۶۳ ۲۲۲۲.۶.

www.narein.com

توزیع و پخش : انتشارات نارین رسانه

حق چاپ برای انتشارات نارین رسانه محفوظ می باشد

فصل اول: مقدمه ای بر تغذیه نظامی	۱
فصل دوم: انرژی	۷
فصل سوم: درشت مغذی ها	۱۵
فصل چهارم: آب و مایعات	۲۷
فصل پنجم: درشت مغذی ها	۳۹
فصل ششم: زمان بندی مصرف مواد مغذی و انجام تمرینات	۵۵
فصل هفتم: انتخاب های غذایی در منزل	۷۳
فصل هشتم: انتخاب های بهینه غذایی در خارج از منزل	۷۹
فصل نهم: میان وعده های سالم	۸۷
فصل دهم: حفظ آمادگی، استقامت بدنی و بافت عضلانی	۹۵
فصل یازدهم: افزایش حجم	۱۰۵
فصل دوازدهم: مکمل های خوراکی	۱۱۳
فصل سیزدهم: عوامل مضر	۱۵۳
فصل چهاردهم: جیره های نظامی	۱۶۷
فصل پانزدهم: نقش تغذیه در اثربخشی مأموریت های نظامی	۱۸۷
فصل شانزدهم: تغذیه پس از اتمام عملیات	۲۳۳
فصل هفدهم: تغذیه در پیشگیری از بیماری های رایج در رزمندگان	۲۴۱
فصل هجدهم: تغذیه نیروهای نظامی در کشورهای دیگر	۲۵۵