

تغذیه عملکردی

کاربرد زمان بندی تغذیه

کریستا آستین
باب سی بوهر

ترجمه:

وریا طهماسبی

محمد عزیزی

(اعضای هیأت علمی دانشگاه رازی)

صابر بیگی

علیرضا پا آهو

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

(فیزیولوژیست ورزشی و پژوهشگر حوزه علم ورزش)

دانشگاه رازی

۱۴۰۰

Austin, Krista, 1977

سرشناسه : اوستین، کریستا، ۱۹۷۷-م.

عنوان و پدیدآور : تغذیه عملکردی: کاربرد زمان‌بندی تغذیه/کریستا آستین، باب سی بوهر؛ ترجمه محمد عزیزی... [و دیگران]

مشخصات نشر : کرمانشاه، دانشگاه رازی، ۱۴۰۰=۲۰۲۱م.

مشخصات ظاهری : ۲۷۵ص، جدول، نمودار

فروست : دانشگاه رازی؛ ۳۹۴. تریب بدنی؛ ۲۱.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۳-۰۴۶-۹

یادداشت : عنوان اصلی: Performance Nutrition : Applying the Science of Nutrient Timing

کتابنامه

عنوان دیگر : کاربرد زمان‌بندی تغذیه

موضوع : ورزشکاران - تغذیه

موضوع : ورزشکاران - تغذیه - زمان بندی

شناسه افزوده : آستین، کریستا

شناسه افزوده : سیوها، باب، ۱۹۷۱-م.

شناسه افزوده : عزیزی، محمد، مترجم

شناسه افزوده : طهماسبی، وریا، مترجم

شناسه افزوده : پاآهو، علیرضا، مترجم

شناسه افزوده : بیگی، شایو، مترجم

رده بندی کنگره : ۶۱۰.۲۰۲۴۷۹۶ TX

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶



دانشگاه رازی

انتشارات دانشگاه رازی ۳۹۴

عنوان کتاب: تغذیه عملکردی: کاربرد زمان‌بندی تغذیه

تألیف: کریستا آستین، باب سی. بوهر

مترجمین: دکتر محمد عزیزی، دکتر وریا طهماسبی، دکتر علیرضا پاآهو، صابر بیگی

ناشر: دانشگاه رازی

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۴۰۰-اول

شمارگان: ۲۰۰

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۹۳-۰۴۶-۹

قطع: وزیری

مراکز پخش: تهران: مرکز نشر دانشگاهی ۸۸۵۵۶۱۶۸ - کتابیران ۶۶۴۹۲۲۶۶ - دانشیران ۶۶۴۱۶۱۷۶

سامانه خرید اینترنتی

Press.razi.ac.ir

Tehran: Ketabiran: +98 021 66492266 Daneshiran: +98 021 66416176

کرمانشاه: مرکز چاپ و نشر دانشگاه رازی - تلفن ۴۲۸۰۸۰۲ ۰۸۳۳

Email: press@razi.ac.ir

Kermanshah: 0833- 4280802

مسئولیت درستی مطالب به عهده مترجمین می‌باشد. (این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است).

(حق چاپ برای ناشر محفوظ است)

پیشگفتار مترجمان

در مفاهیم علم تغذیه و تغذیه ورزشی این حقیقت را نمی‌توان انکار کرد که یکی از اساسی‌ترین و مهم‌ترین عوامل دخیل در تغذیه ورزشکار وعده‌های غذایی و زمان‌بندی در تغذیه روزانه ورزشکار است. کیفیت مواد غذایی مصرفی و زمان مناسب برای خوردن غذاهای مختلف دو مقوله کاملاً جدای از هم هستند که باید به هر دوی آن‌ها توجه کامل مبذول نمود. در زمان‌بندی تغذیه توجه به دو وعده غذایی قبل و پس از تمرین و نوع و میزان مواد مصرفی در این وعده، سلامت تغذیه و همچنین پیشرفت‌های ورزشی شما را تضمین خواهد کرد. از دست دادن وعده غذایی صبحانه و وعده غذایی پس از تمرین و مصرف قندهای ساده و شاخص گلیسمیک بالا در وعده غذایی قبل از تمرین از شایع‌ترین و رایج‌ترین اشتباهاتی است که دانسته و یا بدلیل عدم آگاهی، اغلب ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی در ایران و در دنیا آن را مرتکب می‌شوند. راز اصلی در امان ماندن از چربی‌های مزاحم و زاید در بدن در زمان‌بندی و در تعیین دقیق میزان غذای میل شده در هر وعده نهفته است.

هضم و جذب غذا فرایندی است که مستلزم صرف انرژی زیاد بوده و بدن را وادار به سوزاندن انرژی‌های زاید خود می‌کند. در صورتی که شما مواد غذایی موردنیاز خود را در دو یا سه وعده در روز میل کنید بدن انرژی زاید انباشته شده در بدن را به صورت چربی در بدن ذخیره خواهد نمود. اما اگر همین مقدار نیاز روزانه را در ۶ وعده مختلف و متفاوت تقسیم‌بندی کرده و آن را در زمان دقیق و مناسب خود میل کنید، علاوه بر اینکه تداوم جریان مواد غذایی در بدن و در خون را تأمین می‌کنید، بدن شما نیز برای جذب و هضم غذا در این ۵ الی ۶ وعده نیز انرژی قابل توجهی را هزینه کرده و دیگر نیازی به ذخیره کردن انرژی به صورت چربی نداشته و یا در اصل انرژی زایدی برای ذخیره کردن نخواهد داشت. از این رو پرداختن به مباحث زمان‌بندی تغذیه‌ای یکی از زمینه‌های پرکاربرد و ضروری برای جامعه ورزشی بوده که امیدوار است در این کتاب بتوان تا حد زیادی جواب‌گوی این مقوله بوده باشیم، و امیدواریم در آینده با بروز رسانی و چاپ و تالیف مطالب علمی بیشتر در این زمینه بتوان تا حد زیادی به ارتقاء دانش تغذیه‌ای جامعه ورزشی کمک نماییم.

در خاتمه از اساتید و دانشجویان و خوانندگان گرامی تقاضا داریم تا چنانچه با مورد یا مواردی از اشتباه و خطا در کتاب حاضر مواجه گردیدند با انعکاس آن، موجبات اصلاح مطالب را در چاپ بعدی فراهم نمایند.

فهرست عناوین فصول

۱	فصل اول: اصول زمان‌بندی تغذیه
۲۱	فصل دوم: ارزیابی عملکرد ورزشی
۵۹	فصل سوم: روانشناسی و تغذیه ورزشی
۸۳	فصل چهارم: کارکرد غذاها
۱۱۷	فصل پنجم: زمان‌بندی دریافت مایعات
۱۳۷	فصل ششم: استراتژی‌های زمان‌بندی درشت مغذی‌ها
۱۶۳	فصل هفتم: زمان‌بندی تغذیه
۱۸۱	فصل هشتم: مکمل‌های غذایی
۲۰۹	فصل نهم: زمان‌بندی تغذیه‌ای در محیط‌های در حال تغییر
۲۲۹	فصل دهم: روز مسابقه