

مبانی تغذیه در کراس فیت (Zone Diet)

تألیف و ترجمه:

رضا دهقان زاده سورکی

سرشناسه	: دهقان زاده سورکی، رضا، ۱۳۷۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: مبانی تغذیه در کراس فیت (Zone Diet)/تالیف و گردآوری رضا دهقان زاده سورکی.
مشخصات نشر	: تهران: میعاد اندیشه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۳ ص.
شابک	: 978-622-231335-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: کم کردن وزن
موضوع	: Weight loss
موضوع	: رژیم غذایی پرپروتئین
موضوع	: High-protein diet
موضوع	: رژیم غذایی کم کربوهیدرات
موضوع	: Low-carbohydrate diet
موضوع	: آمادگی جسمانی -- تاثیر تغذیه
موضوع	: Physical fitness -- Nutritional aspects
رده بندی کنگره	: RM۲۲۲/۲
رده بندی دیور	: ۶۱۳/۳۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۸۸۲۰۴۲



Chapemiaad.com

عنوان کتاب: مبانی تغذیه در کراس فیت (Zone Diet)

تالیف و ترجمه : رضا دهقان زاده سورکی

ناشر : میعاد اندیشه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰/۰۰۰ ریال

شابک: ۷-۳۳۵-۲۳۱-۶۲۲-۹۷۸

همه ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای مولف محفوظ است.

تکثیر و انتشار این اثر به هر صورت، از جمله بازنویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی

و ذخیره در سیستم های بازیابی و پخش، بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از مولف

به هر شکلی ممنوع است.

این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد

فهرست عناوین

۱.....	پیشگفتار مؤلف
۳.....	فصل ۱- اصول و مبانی رژیم غذایی زون
۳.....	تغذیه در کراس فیت
۵.....	منشأ رژیم غذایی زون
۵.....	برنامه غذایی زون چیست؟
۶.....	اصول و مبانی رژیم غذایی زون و نحوه عملکرد آن
۷.....	مزایای رژیم غذایی زون
۸.....	مزایای رژیم غذایی زون نسبت به رژیم پالئو
۱۰.....	بایدها و نبایدها در رژیم غذایی زون
۱۰.....	از چه مواد غذایی می‌توان استفاده کرد؟
۱۱.....	از چه مواد غذایی باید اجتناب شود؟
۱۳.....	فصل ۲- نحوه اعمال رژیم غذایی زون در برنامه تمرینی
۱۳.....	قانون ۳۰:۳۰:۴۰
۱۶.....	بلوک‌بندی مواد غذایی در رژیم زون
۲۵.....	محاسبه تعداد بلوک بهینه
۲۷.....	فرمول محاسبه تعداد بلوک‌ها
۳۱.....	فصل ۳- دستورالعمل‌های صبحانه
۳۲.....	ساندویچ صبحانه
۳۲.....	سالاد میوه
۳۳.....	پنکیک سیب و دارچین
۳۴.....	صبحانه کاسا دیلاس
۳۵.....	اسموتی گردو و توت فرنگی
۳۶.....	استیک و تخم مرغ
۳۷.....	فرنی جو دوسر

- شیر برنج ۳۸
- جو دوسر پرک با بلوبری و پنیر ریکوتا ۳۹
- صبحانه تارت ۴۰
- اسموتی موز، بادام و نارگیل ۴۱
- کوکی‌های صبحانه بلوبری ۴۲
- کوکو کدو سبز ۴۳
- کلوچه هویج ۴۴
- شیرینی بار زردآلو ۴۵

فصل ۴- دستورالعمل‌های ماه ۴۷

- کلم پر از سبزیجات ۴۷
- سالاد نودل اودون با سس ادام ۴۸
- کلم ، کاهو و تره فرنگی سرخ کرده ۵۰
- نخودپلو جامائیکایی ۵۱
- خوراک دال عدس ۵۲
- قارچ و پنیر استراگونوف ۵۳
- سالاد کینوا رژیمی با پاستا، نخود فرنگی و کلم برگ همراه با سبزی آلفردو و گان ۵۵
- فلفل دلمه‌های تو پر ۵۶
- پاستای گوجه فرنگی و بادمجان ۵۷
- کوکونات چانا ساگ ۵۸
- خوراک کاری سیب زمینی ۵۹
- تورتیلا با سبک نکرآسی مکزیک ۶۰
- سبزیجات لایه‌ای پخته شده ۶۱
- سوپ گوجه فرنگی با نودل کدو سبز ۶۲
- سوشی رول کالیفرنیا ۶۳

فصل ۵- دستورالعمل‌های شام ۶۵

- سالاد گل کلم بدون گلوتن ۶۵

۶۶	 کدو حلوائی بو داده و پر شده از پستوی کلم بروکلی
۶۷	 پستو کدو سبز و فلفل قرمز همراه با نان شیرینی اسکون
۶۹	 سالاد سرخ شده
۷۰	 راناتویی
۷۲	 کیش اسفناج
۷۳	 کسرول بوقلمون
۷۴	 کیک خرچنگ
۷۶	 کوفته قلقل آرزو
۷۷	 کاری میگو
۷۸	 گل کلم پیری
۷۹	 مکزیکن پات
۸۰	 خورش نخود، کلم برک، بویا
۸۱	 یاستا مارچوبه خامه‌ای
۸۲	 سالاد کینوا همراه با ماهی سالمون
۸۵	 فصل ۶- دستورالعمل‌های میان وعده‌ها
۸۵	 خوراک بادمجان
۸۶	 پرتقال شکلاتی
۸۷	 ماکارون بادام و نارگیل
۸۸	 سالاد کوسکوس و گوجه خشک شده
۸۹	 بستنی چند میوه‌ای آب نارگیل
۹۰	 شیر نارگیل در فنجان‌های کدو حلوائی
۹۱	 چیپس سیب پخته‌شده
۹۲	 اسفناج خامه‌ای
۹۳	 پوره هویج و روتاباگا
۹۴	 کرامبل توت
۹۵	 قایق موز شکلاتی

۹۶.....	ترشی چغندر
۹۷.....	موس کیک و قهوه و شکلات
۹۸.....	چیپس هویج وحشی کبابی آغشته به شیرۀ افرا
۹۹.....	میوه پخته شده با فرنی

فصل ۷- دستورالعمل‌های دسر..... ۱۰۱

۱۰۱.....	کرامبل سیب، توت فرنگی و ماکادمیا
۱۰۳.....	پاناکوتا با کمپوت
۱۰۴.....	تارت تاتین نلانی
۱۰۶.....	تیرامیسو
۱۰۷.....	رولاد زنجبیل
۱۰۹.....	کارامل سیب
۱۱۰.....	سالاد میوه‌ای پرتقالی
۱۱۱.....	موس توت فرنگی
۱۱۲.....	رول دارچینی
۱۱۴.....	کلوچه گردویی ریواس
۱۱۵.....	ژله زغال اخته
۱۱۶.....	مارمالاد ریواس پرتقالی روی نان تست
۱۱۷.....	پای گیلان
۱۱۹.....	سوئیس رول شکلاتی

فصل ۸- برنامه غذایی پیشنهادی برای دو هفته..... ۱۲۱

۱۲۱.....	هفته اول
۱۲۴.....	هفته دوم
۱۲۷.....	منابع

پیشگفتار مؤلف

پس از تکمیل کتاب‌های آموزشی "کتاب جامع کراس‌فیت"، "دانش و طراحی تمرین کراس-فیت"، "لذت کراس‌فیت در کودکان"، "داوری کراس‌فیت" و "کارگاه کراس‌فیت" نوبت به بررسی "مبانی تغذیه در کراس‌فیت" می‌رسد؛ زیرا ارتباط تنگاتنگی میان عملکرد مناسب و مصرف دقیق انرژی وجود دارد. کتاب حاضر در بهار سال ۱۳۹۹ تکمیل شد تا علاقه‌مندان با استفاده از آن بتوانند با اصول و مبانی تغذیه در کراس‌فیت آشنا شوند.

در یک تعریف جامع از کراس‌فیت باید بگوییم که کراس‌فیت برنامه تمرینی در حال رشدی است که به صورت دائمی متنوع و غیر قابل پیش‌بینی از حرکات عملکردی در شدت بالا استفاده می‌کند. این تعریفی جامع از کراس‌فیت است که کسب دانش در هر بخش آن نیاز به پیش‌نیازها و تعاریف فراوانی دارد. در کراس‌فیت هیچ برنامه از پیش تعیین‌شده‌ای وجود ندارد و ورزشکار در این رشته یاد می‌گیرد که برای هر شرایط غیر قابل پیش‌بینی آماده شود. در واقع از نظر کراس‌فیت عادت کردن به یک برنامه تمرینی خاص، دشمنی برای پیشرفت است. در کراس‌فیت باید مرحله‌بندی تمرینات از حرکات ساده به سمت پیچیده رعایت شود. باید به فرایند تمرینی احترام گذاشت، صبر پیشه کرد و حتی پیشرفت‌های کم را نیز تحسین کرد. یکی از مهمترین عوامل در پیشرفت، مصرف انرژی به مقدار لازم است. برای مثال، مصرف انرژی مورد نیاز باعث افزایش تعداد بارهای بکس می‌شود و به این ترتیب بازه زمانی پیشرفت کوتاه می‌شود.

کراس‌فیت به دنبال پیشرفت روزافزون در عملکرد است. نقاطی در طول این فرایند وجود دارند که پیشرفت در عملکرد متوقف می‌شود و ورزشکار به فلات می‌رسد. ورزشکار با توجه به شناختی که از خود دارد باید این نقطه محل‌ها را تشخیص دهد و از بروز آن‌ها جلوگیری کند. یکی از راه‌های جلوگیری و رهایی از این نقاط، افزایش میزان مصرف انرژی است. برنامه غذایی باید با سیر پیشرفت همگام گردد تا از رسیدن به فلات اجتناب شود. میزان انرژی مورد نیاز روزانه را می‌توان با استفاده از سطح فعالیت و مقدار توده بدنی محاسبه کرد.

به این ترتیب برای این که ورزشکار کراس‌فیت از سطح متوسط به نخبه تبدیل شود به برنامه‌ای منظم و مدون نیاز دارد. در سیر فرایند پیشرفت، شانس جایگاهی نخواهد داشت و ورزشکار تنها با استفاده از برنامه‌ای مناسب می‌تواند این مسیر را به خوبی طی کند. با تعهد و تمرکز به برنامه حتی می‌توان بر محدودیت‌های ژنتیکی نیز غلبه کرد.