

۲۲۳۱۹۱

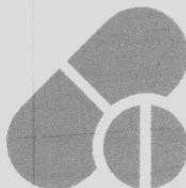
استفاده و سوء استفاده از داروهای ورزشی مکمل های ارگوژنیک و استراتژی وزن مطلوب



ویراستار علمی:
دکتر رحمان سوری

مترجمان:

روح الله محمدی میرزایی
استادیار فیزیولوژی ورزش دانشگاه فرهنگیان
دکتر رحمان سوری
استاد دانشگاه تهران



تألیف: ویلیام مک اردل، فرانک کاج، ویکتور کاج
ترجمه: روح الله محمدی میرزایی، رحمان سوری
ویراستار علمی: رحمان سوری

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی
| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی
| صفحه آرا/ شراره رستمی
| ناظر چاپ/ مهدی تگلو
| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰
| شمارگان/ ۵۰ نسخه
| قیمت: ۷۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: مک‌آردل، ویلیام دی. McArdle, William D.
عنوان و نام پدیدآور: استفاده و سوء استفاده از داروهای ورزشی: مکمل‌های ارگونومیک و استراتژی وزن مطلوب/ نویسندگان ویلیام مک‌آردل، فرانک کاج، ویکتور کاج؛ مترجمین روح‌الله محمدی میرزایی، رحمان سوری؛ ویراستار علمی رحمان سوری.
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۵۲ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۱۹-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: [Sports and exercise nutrition, 5th ed. (2019)]
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۴۹ - ۱۵۰.

عنوان دیگر: مکمل‌های ارگونومیک و استراتژی وزن مطلوب.
عنوان دیگر: تغذیه در ورزشکاران.

موضوع: ورزشکاران - تغذیه

موضوع: Athletes - Nutrition

موضوع: آمادگی جسمانی - تأثیر تغذیه

موضوع: Physical fitness - Nutritional aspects

موضوع: تمرین‌های ورزشی - جنبه‌های فیزیولوژیکی

موضوع: Exercise - Physiological aspects

شناسه افزوده: کج، فرانک آی، ۱۹۴۲ - م. Katch, Frank A.

شناسه افزوده: کج، ویکتور ال. Katch, Victor L.

شناسه افزوده: محمدی میرزایی، روح‌الله، ۱۳۵۸ - مترجم

شناسه افزوده: سوری، رحمان، ۱۳۵۸ - مترجم

رده بندی کنگره: TX۳۶۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۲۴۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۳۱۴۶۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات
ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



تغییر نگرش برخی از ورزشکاران نسبت به این که مصرف مکمل پاسخی برای تمام مشکلات آنهاست، به یقین دشوار است. با این وجود، نمی‌توان انکار کرد که ممکن است شرایط خاصی وجود داشته باشد که در آن مصرف مکمل مفید باشد. هدف ما در کتاب حاضر این است که دسترسی خوبی به مشاوره بی‌طرفانه در مورد ارزش مکمل‌های فردی فراهم کنیم در حالی که می‌پذیریم برخی از شواهد عملکردی محدود هستند یا هنوز شواهدی در این باره وجود ندارد. ورزشکاران به طور منحصر به فردی در برابر ادعاهای مربوط به مکمل‌های غذایی، تغذیه‌ی ورزشی و کمک‌های نیروزا آسیب پذیر هستند. آنها نگران این هستند که رقبایشان در استفاده از این مزیت پیشی بگیرند. نوشته‌های این کتاب به مربیان و ورزشکاران آموزش خواهد داد تا از موضع دانش به ورزشکاران مشاوره دهند و تصمیم بگیرند که آیا یک ورزشکار خاص برآستی به مکمل نیاز دارد یا خیر. آیا این مکمل موثر است؟ آیا ایمن است؟ خطرات آلودگی چیست؟ همه کسانی که با ورزشکاران سروکار دارند باید پاسخ این پرسش‌ها را بدانند و بفهمند که چه وقتی از یک متخصص تغذیه ورزشی واجد شرایط مشاوره بگیرند. با ارائه مروری بر شواهد، ارائه نظرات متخصصان در این زمینه و ارائه مشاوره عملی، این کتاب می‌تواند مربیان را قادر سازد تا از سلامتی ورزشکاران محافظت کنند و به آنها در بهینه‌سازی ایمن هم از نظر سلامتی و هم از لحاظ کارایی کمک کنند.

مسائل اخلاقی/قانونی در ورزش می‌توانند مصرف عمدی (آگاهانه) ترکیب‌های بدون نسخه که طبق چنین قانون‌هایی ممنوع شده‌اند (برای نمونه، هورمون‌های و مواد محرک) و یا با مصرف بی‌رویه این ترکیب‌ها که در فرآورده‌های به شکل پنهان هستند، نقض شود. با چنین طیف وسیعی از مکمل‌ها و مواد تشکیل دهنده‌ای که برای ورزشکاران به بازار عرضه می‌شود، ما نمی‌توانیم به سادگی همه آنها را پوشش دهیم، و برای برخی، تنها یادآوری مختصر و ارجاع از فهرستی به فهرست دیگر خواهد بود. علاوه بر این با توجه به محدودیت‌های مکانی و زمانی، این کتاب به طور خاص به ترجمه فصول ۱۰، ۱۱ و ۱۴ کتاب ویلیام مک آردل و همکاران (۲۰۱۸) مرتبط با اثرات این مکمل‌ها در ورزش و مسائل مربوط به سلامتی و عملکرد مربوط به ورزش می‌پردازد تا مسائل عمومی بهداشتی یا بالینی.