

۲۹۲۴۶۸۹

تغذیه ورزشی

اصول کاربردی رژیم‌های غذایی گیاه‌خواری

راهبردهای حرفه‌ای سوخت رسانی
ویژه تمرین، بازیابی و عملکرد

ویراستار علمی: دکتر رحمان سوری
عضو هیئت علمی دانشگاه تهران
ترجمه: دکتر مهدی سلطانی ایچی

انیت لارسن مایر
مت راسینیو

تألیف: اینت لارسن مایر، مت راسینیو

ترجمه: مهدی سلطانی ایچی

ویراستار: دکتر رحمان سوری

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکلّو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

| شمارگان/ ۵۰ نسخه

| قیمت: ۱۶۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: لارسن مایر، دی. اینت، ۱۹۶۳ - م. Larson-Meyer, D.Enette
عنوان و نام پدیدآور: تغذیه ورزشی (اصول کاربردی رژیم های غذایی گیاهخواری): (راهنمای سوخت رسانی ویژه تمرین، بازیابی و عملکرد)/ اینت لارسن مایر، مت راسینیو؛ [مترجم] مهدی سلطانی ایچی؛ ویراستار رحمان سوری.
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی جت می و شرکا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۲۳-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیه
یادداشت: عنوان اصلی: [2020] Plant-based sports nutrition: expert fueling strategies for training, recovery, and performance

عنوان دیگر: اصول کاربردی رژیم های غذایی گیاهخواری
عنوان دیگر: راهنمای سوخت رسانی ویژه تمرین، بازیابی و عملکرد

موضوع: ورزشکاران -- تغذیه

موضوع: Athletes -- Nutrition

موضوع: گیاهخواری صرف -- جنبه های بهداشتی

موضوع: Veganism -- Health aspects

موضوع: آمادگی جسمانی

موضوع: Physical fitness

شناسه افزوده: روشینیو، متیو

شناسه افزوده: Ruscigno, Matthew

شناسه افزوده: سلطانی ایچی، مهدی، ۱۳۴۲-

شناسه افزوده: سوری، رحمان، ۱۳۵۸-، ویراستار

رده بندی کنگره: TX۳۴۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۳۵۴۹۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



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

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

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 می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



هر ساله هزاران دهنده، بدنساز و ورزشکار از تقریباً هر رشته ای به رژیم غذایی گیاهخواری اعتماد کرده و این رژیم غذایی را جایگزین محصولات غذایی حیوانی می کنند. آنها از این رژیم غذایی برای بهبود عملکرد و بازیافت از فعالیت های ورزشی استفاده می کنند. متأسفانه بسیاری از افراد حتی ورزشکاران و مربیان اطلاعات زیادی در مورد این رژیم غذایی و در کل دنیای گیاهخواری ندارند و از این رو گاهی این رژیم غذایی را نامناسب یا برای تأمین نیازهای ورزشی ناکافی می دانند. اما تحقیقات متعدد نشان داده اند که رژیم های گیاهخواری به دلیل اثرات مفیدشان بر سلامتی انسان بسیار مورد توجه قرار گرفته اند. از مهم ترین این تأثیرات می توان به کاهش چربی و فشارخون و بهبود بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سرطان اشاره کرد. اثرات مفید گیاهخواری تنها به دلیل حذف گوشت و سایر فرآورده های حیوانی نیست، بلکه مصرف میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و مغزها باعث شده اند این رژیم از لحاظ انواع آنتی اکسیدان ها، فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی غنی باشد. همچنین کاهش مصرف مواد غذایی فرآوری شده و مصرف بیشتر غذاهای تازه در ایجاد این خواص مفید نقش بسزایی دارند.

اخیراً مطالب و مستنداتی تهیه شده اند که نشان می دهند رعایت رژیم های غذایی با پایه گیاهی باعث افزایش توانایی و سرعت ورزشکاران می شود و زمان مورد نیاز برای بهبود آسیب های احتمالی را کاهش می دهد. این مسئله را برخی از ورزشکاران حرفه ای و کارشناسان تغذیه تأیید کرده اند. از کندریک فاریس وزنه بردار المپیک و دوتسی باوش قهرمان دوچرخه سواری گرفته تا دهنده برتر مسابقات دوی استقامتی اسکات یورک و آرنولد شوارتزنگر، در مورد این نوع رژیم ها نظر مثبتی داشته اند.

در این کتاب، متخصصان رسمی تغذیه، اِنت لارسن مایر و مَت راسینیو چندین دهه تحقیقات مبتنی بر شواهد را با تجربه شخصی کار با ورزشکاران گیاهخوار و وگان ترکیب کرده اند تا توضیحات قابل اعتماد و کاملی را به شما در مورد چگونگی، زمان و دلیل نیاز به برنامه ریزی دریافت مواد مغذی برای رسیدن به بهترین نتایج ارائه دهند. آنها به شما کمک می کنند تا در مورد سوخت رسانی مناسب به بدن خود تصمیمات هوشمندانه ای بگیرید تا از انرژی و توان لازم برای تقویت تمرینات و برتری در مسابقات برخوردار باشید.

این کتاب از جهاتی اثری منحصر به فرد است. چرا که در مورد طراحی رژیم غذایی برای گروهی از افراد صحبت می کند که سبک تغذیه متفاوت و گاهی اوقات از دیدگاه برخی غیر طبیعی داشته و با استانداردهای تغذیه ای امروزی تفاوت دارد. به همین دلیل این قشر از جامعه کمتر مورد توجه قرار گرفته و بررسی نیازهای تغذیه ای آنها به ویژه در زمینه ورزش مغفول مانده است. به عبارتی می توان گفت این اثر تنها یک کتاب شبیه ده ها کتاب تغذیه عمومی موجود در بازار نیست، بلکه ترکیبی است از اطلاعات کاربردی مورد نیاز برای ورزشکاران و علاقه مندان به رژیم های غذایی گیاهخواری و وگان. عنوان اصلی کتاب (Plant-Based Sports Nutrition) است که عنوان فارسی تغذیه ورزشی

(اصول کاربردی رژیم های غذایی گیاهخواری) برای آن در نظر گرفته شده است. انتشارات هیومن کینتیک یکی از معتبرترین و شناخته شده ترین مؤسسات نشر کتاب های ورزشی است که سال ها است در حوزه نشر و عرضه کتاب های ورزشی، سلامت و آکادمیک سابقه فعالیت دارد. اثر حاضر نیز یکی از محصولات با ارزش این مؤسسه انتشاراتی معتبر است که توسط دو تن از شناخته شده ترین متخصصان تغذیه ورزشی به رشته تحریر در آمده است.

امید است که اثر حاضر بتواند بخشی از کاستی های حوزه تغذیه و رژیم غذایی افراد ورزشکار و تمام کسانی که به نوعی سبک تغذیه گیاهخواری و وگان را اتخاذ کرده اند پوشش دهد.

امام باقر علیه السلام:

أَجُودُكُمْ مِنْ بَعْدِي رَجُلٌ عَلِمَ عِلْمًا فَتَشَرَ عِلْمَهُ؛

بخشنده ترین شما پس از من، کسی است که دانشی بیاموزد، آن گاه دانش خود را نشر دهد.

مهدی سلطانی ایچی

www.ketab.ir