
تغذیه ورزشی ضروری

راهنمای عملکرد بهینه برای هر فرد فعال

نویسنده

مارنی سامبال

ترجمه

دکتر مهدی سلطانی ایچی

دکتر مجید محمدی

سیمیه ملا

www.ketab.ir



انتشارات پازینا

انتشارات پازینا

سرشناسه	: سامبل، مارنی Sumbal, Marni
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه ورزشی ضروری: راهنمای عملکرد بهینه برای هر فرد فعال/نویسنده مارنی سامبال؛ ترجمه مهدی سلطانی ایچی، مجید محمدی، سمیه ملا.
مشخصات نشر	: تهران: پادینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۳ ص.
شابک	: ۸۰۰۰۰ ریال 978-622-294-078-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Essential sports nutrition : a guide to optimal performance for every active person, [2018].
عنوان دیگر	: راهنمای عملکرد بهینه برای هر فرد فعال.
عنوان دیگر	: اهمیت و ضرورت تغذیه ورزشی: راهنمای کامل برای بهتر شدن عملکرد ورزشی.
موضوع	: ورزشکاران -- تغذیه
شناسه افزوده	: سلطانی ایچی، مهدی، ۱۳۶۲-، مترجم
شناسه افزوده	: محمدی، مجید، ۱۳۶۵ مرداد-، مترجم
شناسه افزوده	: ملا، سمیه، ۱۳۶۲-، مترجم
رده بندی کنگره	: TX۳۶۱
رده بندی دیویی	: ۲۰۲۴۷۹۶/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۸۹۷۲۹

تغذیه ورزشی ضروری

راهنمای عملکرد بهینه برای هر فرد فعال



ناشر: انتشارات پادینا طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا، نوبت چاپ: اول (۱۴۰۰)
شمارگان: ۵۰۰ جلد شابک: ۰۷۸-۲-۲۹۴-۶۲۲-۹۷۸ چاپ و صحافی: سامان قیمت: ۸۰ هزار تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com www.padinalang.ir padina.pub@gmail.com

سخن مترجمان

قال رسول الله صلى الله عليه واله:
خَيْرُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ مَعَ الْعِلْمِ وَشَرُّ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ مَعَ الْجَهْلِ؛
(خیر دنیا و آخرت بادانش است و شر دنیا و آخرت با نادانی).

در چند دهه اخیر، تغذیه ورزشی بسیار مورد توجه قرار گرفته و بیانگر نقش مهم و حیاتی تغذیه در عملکرد یک ورزشکار است. در واقع، تغذیه تقریباً تمام فرایندهای درگیر در تولید انرژی و برگشت به حالت اولیه از فعالیت ورزشی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای درک و به کارگیری تغذیه ورزشی، آشنایی با برخی اصول پایه در مورد تغذیه ضروری است. همچنین به اطلاعاتی در مورد فرایندهای بیوشیمیایی و فیزیولوژیایی که در سلول‌ها و بافت‌های مختلف رخ می‌دهند و چگونگی یکپارچه شدن این فرایندها در داخل بدن نیاز است.

کتاب حاضر ترجمه عنوان انگلیسی (Essential Sports Nutrition) است که عنوان فارسی تغذیه ورزشی ضروری برای آن انتخاب شده است. نویسنده کتاب، مارنی سامبال، خود از ورزشکاران به نام در حوزه فعالیت‌های ورزشی استقامتی است که چندین عنوان 'جهانی و بین‌المللی' را در مسابقات مختلف سه‌گانه کسب کرده است. او همچنین دارای مدرک کارشناسی ارشد رشته فیزیولوژی ورزش و متخصص تغذیه رسمی و دارای برد تخصصی است. او در این کتاب با زبانی ساده و بدون هرگونه پرگویی و اضافه گویی با توضیحاتی ساده علم تغذیه را حل‌الجی کرده است. کتاب از سه بخش تشکیل شده است:

- **یک مرور کلی در مورد تغذیه** که شامل تحقیقات جدید در مورد منابع تغذیه‌ای و اجزای یک رژیم غذایی ایده‌آل است.
- **زمان‌بندی مواد مغذی** که به شما می‌آموزد قبل، هنگام و بلافاصله بعد از فعالیت ورزشی چه چیزی و چه موقع بخورید تا بهترین نتایج را کسب کنید.
- **۲۴ دستورالعمل آشپزی ویژه** قبل از فعالیت ورزشی یا مسابقه، هنگام و بعد از فعالیت ورزشی، به علاوه دستورالعمل‌های آشپزی ویژه روزهای استراحت.

این کتاب منبع بسیار خوبی برای ورزشکاران و افرادی است که تمایل دارند بدون صرف وقت و هزینه زیاد چکیده‌ای از اطلاعات مربوط به اصول پایه تغذیه را به‌منظور طراحی برنامه‌های

غذایی خود به دست آورند، امید است که کتاب حاضر بتواند اطلاعاتی مفید و کاربردی را در اختیار مخاطبان خود قرار دهد. اغراق نخواهد بود اگر ادعا کنیم تمام تلاش خود را برای ترجمه روان و سلیس این اثر به کار بستیم؛ باین حال ممکن است اشکالاتی وجود داشته باشد، از این رو باعث افتخار است، مخاطبان محترم لغزش‌های احتمالی مترجمان را یادآور شوند.

خرداد ۱۴۰۰

فهرست

پیشگفتار ۹

مقدمه ۱۱

بخش اول چگونه آنچه می‌خوریم بر بدن ما تأثیر می‌گذارد

فصل اول منابع تغذیه‌ای ۱۵

مایعات و الکترولیت‌ها: ۱۵

دریافتی مایعات ۲۲

جذب آب ۲۳

موضوعات وابسته به مایعات ۲۴

آب‌زدایی ۲۴

گرفتگی‌های گرمایی ۲۵

واماندگی گرمایی ۲۵

گرم‌زدگی ۲۶

کم‌سدیمی خون ۲۶

مواد مغذی حاوی انرژی ۲۷

کربوهیدرات‌ها ۲۸

کربوهیدرات‌های ساده ۲۹

کربوهیدرات‌های پیچیده ۳۰

کربوهیدرات‌های کند و سریع ۳۲

نیازهای کربوهیدرات ۳۴

پروتئین ۳۵

منابع پروتئینی ۳۶

نیازهای پروتئینی ۳۸

چربی ۴۰

چربی‌های اشباع ۴۰

چربی‌های غیراشباع ۴۱

نیازهای چربی ۴۲

۴۵	ویتامین‌ها و مواد معدنی
۴۸	مواد معدنی
۴۹	مکمل‌های ویتامینی و مواد معدنی
۵۱	فصل دوم اجزاء یک تغذیه مطلوب
۵۲	آبرسانی
۵۳	آب‌زدایی و عملکرد
۵۴	اندیشیدن به آنچه می‌نوشید
۵۵	آب گازدار
۷۰	رژیم‌های غذایی خاص
۷۱	گیاهخواری
۷۲	وگان
۷۴	پارینه‌سنگی
۷۵	کتوژنیک
۷۶	فودمپ
۷۸	روزه‌داری متناوب

بخش دوم زمان‌بندی تغذیه ویژه بهترین نتایج

۸۱	فصل سوم سوخت‌گیری پیش از فعالیت ورزشی
۸۲	پیش از فعالیت ورزشی چه چیزی بنوشیم؟
۸۲	پیش از تمرین چه چیزی بنوشیم؟
۸۳	قبل از رقابت چه چیزی بنوشیم؟
۸۴	قبل از فعالیت ورزشی چه چیزی بخوریم؟
۸۶	قبل از تمرین چه چیزی بخوریم؟
۸۶	وعده‌های غذایی
۹۵	فصل چهارم سوخت‌گیری هنگام و پس از فعالیت ورزشی
۹۶	هنگام و بعد از تمرین چه چیزی بنوشیم
۱۰۱	بعد از رقابت چه چیزی بنوشیم
۱۰۲	هنگام و پس از فعالیت ورزشی چه چیزی بخوریم

۱۰۲	هنگام تمرین چه چیزی بخوریم
۱۰۴	بعد از تمرین چه چیزی بخوریم
۱۰۴	وعده‌های غذایی
۱۱۵	فصل پنجم تغذیه روزهای استراحت
۱۱۵	روز استراحت چه چیزی بنوشیم
۱۲۳	میان وعده‌ها
۱۲۵	فصل ششم مکمل‌ها و تقویت کننده‌های عملکرد
بخش سوم عملکرد مطلوب ویژه هر ورزشکار	
۱۳۹	فصل هفتم عوامل تأثیرگذار بر نیازهای تغذیه‌ای
۱۴۳	فصل هشتم ملاحظات ویژه زنان و مردان
۱۵۱	فصل نهم ملاحظات ویژه کودکان و ورزشکاران دانش آموز
۱۵۴	وزن بدن
۱۵۴	روز مسابقه
۱۵۵	ملاحظات ویژه ورزشکاران دانش آموز
۱۵۶	محرومیت از خواب
۱۵۷	اختلالات خوردن
۱۵۹	فصل دهم نیازهای تغذیه‌ای ویژه هر ورزش
۱۵۹	ورزش‌های استقامتی و فوق استقامتی
۱۶۰	سه‌گانه مردان آهنین
۱۶۰	ماراتون و دوی صحرانوردی
۱۶۲	دوچرخه‌سواری مسافت طولانی
۱۷۱	فصل یازدهم تغذیه ویژه کاهش، افزایش و حفظ وزن
۱۷۲	تغذیه ویژه کاهش وزن
۱۷۹	فصل دوازدهم تغذیه ویژه بازیافت و سیستم ایمنی
۱۹۳	فصل سیزدهم جسم و مغز

پیشگفتار

به عنوان یک متخصص تغذیه ورزشی دارای برد تخصصی، در طول سال‌ها با افراد بی‌شماری که در جستجوی کمک‌های تغذیه‌ای جهت بهبود تناسب‌اندام یا ورزش خود بوده‌اند کار کرده‌ام. من به ورزشکاران و علاقه‌مندان به فعالیت ورزشی در تمام سطوح و زمینه‌ها که اهدافی از جمله تمایل به تغییر ترکیب بدن، بهبود کلی سلامت و عملکرد ورزشی خود را دارند مشاوره داده‌ام. از من در مورد بهترین راهبردهایی که یک ورزشکار می‌تواند برای رسیدن به اهداف ورزشی خود دنبال کند سؤالات تغذیه‌ای بسیاری پرسیده می‌شود. چگونه می‌توانم هنگام فعالیت ورزشی از مشکلات معده‌ای جلوگیری کنم؟ آیا می‌توانم ورزشکار قوی‌تری در رژیم غذایی گیاهخواری باشم؟ اگر ورزشکاری نخبه‌نویسم به نوشیدنی‌های ورزشی نیاز دارم؟ چگونه می‌توانم از آب‌زدایی جلوگیری کنم؟ برای بازیافت سریع‌تر و کاهش التهاب چه چیزی باید بخورم؟

پاسخ من به این سؤالات و سؤالات دیگر مربوط به تغذیه ریشه در آموزش من در زمینه فیزیولوژی و تغذیه ورزشی در یک دهه اخیر دارد؛ اما من تجربه شخصی نیز دارم. علاوه بر حرفه‌ام، من یک سه‌گانه کارم که ۱۳ سه‌گانه مردان آهنین را به اتمام رسانده‌ام. این مسابقات شدید استقامتی یک‌روزه انرژی بسیار زیادی از بدنم می‌گیرد. می‌دانم که اگر به‌درستی بدنم را سوخت‌رسانی، آب‌رسانی و تغذیه نکنم نمی‌توانم توانایی‌ام را به اجرا گذاشته و در نهایت سلامتی من آسیب خواهد دید. من حرفه‌ام را بر این باور بنانده‌ام که بهترین روال‌های تندرستی و راهبردهای تمرینی تنها در صورتی مفید هستند که بدن به‌درستی سوخت‌رسانی و تغذیه شود. بهترین راه برای بهینه‌سازی عملکرد بدون اختلال سلامتی، اتکاء به اطلاعات واقعی، مؤثر و ساده تغذیه ورزشی است. تنها در این صورت می‌توانید به بدن خود کمک کنید تا به صورت ایمن با فعالیت ورزشی سازگار شود. اگر خواهان مشاوره و راهبردهای تغذیه ورزشی

شواهد محور و مدارک مربوطه که به روش‌های افراطی یا اقدامات محدودکننده تکیه نمی‌کنند هستید، پس این کتاب برای شما مناسب است. در تغذیه ورزشی ضروری من همه اطلاعات تغذیه‌ای که برای استفاده حداکثری از فعالیت ورزشی یا تمرین نیاز دارید را تجزیه و تحلیل می‌کنم. به این ترتیب می‌توانید با یک سبک غذایی از نظر تغذیه‌ای سرشار به برتری ورزشی دست‌یابید.