

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# ورزش و تغذیه

نویسنده: ایمان سعادت (اسلام)

به اندیشان

|                     |                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : سعادت رازلیقی، اسلام، ۱۳۷۲-                         |
| عنوان و نام پدیدآور | : ورزش و تغذیه / نویسنده اسلام (ایمان) سعادت رازلیقی. |
| مشخصات نشر          | : تهران: بهاندیشان، ۱۳۹۷.                             |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۸۰ ص.: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.                            |
| شابک                | : ۲۵۰۰۰ ریال: 4-61-600-978                            |
| وضعیت فهرست‌نویسی   | : فیپا.                                               |
| موضوع               | : ورزش.                                               |
| موضوع               | : Sports                                              |
| موضوع               | : تمرین‌های ورزشی                                     |
| موضوع               | : Exercise                                            |
| موضوع               | : ورزش -- تأثیر تغذیه.                                |
| موضوع               | : Sports -- Nutritional aspects                       |
| موضوع               | : ورزش -- جنبه‌های بهداشتی                            |
| موضوع               | : Sports -- Health aspects                            |
| موضوع               | : ورزش -- زخم‌ها و آسیب‌ها.                           |
| موضوع               | : Sports injuries                                     |
| رده‌بندی            | : ۱۳۹۷/۴م ۷/۳۴۱GV                                     |
| رده‌بندی دیویی      | : ۶۱۳/۷۱                                              |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۵۰۹۲۱۳                                             |

## ورزش و تغذیه

|               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| عنوان         | : ورزش و تغذیه                   |
| تألیف         | : اسلام (ایمان) سعادت            |
| ویراستار ادبی | : هدی سنگانی نصرآبادی            |
| ناشر          | : بهاندیشان                      |
| طرح روی جلد   | : ارسطو ذکایی                    |
| نوبت چاپ      | : اول ۱۳۹۷                       |
| شمارگان       | : ۵۰۰ نسخه                       |
| شابک          | : ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۷۷-۶۱-۴              |
| چاپ و صحافی   | : پیمان نواندیش                  |
| ناظر فنی چاپ  | : محمدرضا کبودانی ۲۴ ۳۸۳ ۲۴ ۰۹۱۲ |
| بها           | : ۲۵۰۰۰ تومان                    |

## فهرست مطالب

|         |                                           |
|---------|-------------------------------------------|
| ۷.....  | مقدمه                                     |
| ۹.....  | عوامل موثر در رشد قد کودکان و نوجوانان    |
| ۱۵..... | اهمیت خواب کافی در کودکان و نوجوانان      |
| ۱۵..... | تاثیر ورزش بر روی قد و رشد استخوان‌ها     |
| ۱۹..... | صفحات رشد استخوان                         |
| ۲۱..... | بدنسازی و تناسب‌اندام                     |
| ۲۳..... | توصیه‌های لازم برای انجام تمرینات بدنسازی |
| ۲۶..... | تمرینات و حرکات مفید برای عضلات سینه      |
| ۳۴..... | تمرینات و حرکات مفید برای عضلات دست       |
| ۴۸..... | تمرینات و حرکات مفید برای عضلات سرشانه    |
| ۵۴..... | تمرینات و حرکات مفید برای عضلات پشت       |
| ۵۹..... | تمرینات و حرکات مفید برای عضلات پا        |
| ۶۵..... | تمرینات و حرکات مفید برای عضلات شکم       |
| ۷۰..... | دم و بازدم صحیح در حین تمرینات بدنسازی    |
| ۷۲..... | مکمل‌های ورزشی                            |
| ۷۲..... | اشتباهات رایج در مورد مکمل‌ها             |
| ۷۳..... | مصرف خودسرانه و بیش از حد مکمل‌های ورزشی  |
| ۷۴..... | دلیل استفاده از مکمل‌های ورزشی            |
| ۷۴..... | پرمصرف‌ترین و مهم‌ترین مکمل‌های ورزشی     |
| ۷۴..... | پروتئین وی (Whey Protein)                 |
| ۷۶..... | کراتین (Creatine)                         |

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| ۸۰  | پروتئین کازئین (Casein Protein)          |
| ۸۱  | گلوتامین (Glutamine)                     |
| ۸۲  | آمینواسیدهای شاخه‌دار (BCAA)             |
| ۸۲  | گیرها (Weight Gainer)                    |
| ۸۳  | ال آرژنین (L-Arginine)                   |
| ۸۳  | مکمل‌های چربی‌سوز                        |
| ۸۷  | تغذیه ورزشکاران                          |
| ۸۸  | تغذیه قبل از تمرین یا مسابقه             |
| ۸۹  | تغذیه در حین تمرین یا مسابقه             |
| ۹۰  | تغذیه بعد از تمرین یا مسابقه             |
| ۹۰  | کربوهیدرات‌ها                            |
| ۹۱  | پروتئین‌ها                               |
| ۹۲  | چربی‌ها (لیپیدها)                        |
| ۹۳  | آشنایی کامل با ویتامین‌ها                |
| ۱۰۲ | مواد معدنی                               |
| ۱۰۶ | نقش آب در بدن                            |
| ۱۰۷ | اهمیت آب برای ورزشکاران                  |
| ۱۰۷ | مصرف آب و مایعات قبل از تمرینات          |
| ۱۰۷ | مصرف آب و مایعات در حین تمرینات          |
| ۱۰۸ | مصرف آب و مایعات بعد از تمرینات          |
| ۱۰۸ | تیپ‌های بدنی                             |
| ۱۰۸ | اکتومورف‌ها                              |
| ۱۰۹ | تغذیه مناسب برای افراد اکتومورف          |
| ۱۰۹ | نوع ورزش و فعالیت بدنی در افراد اکتومورف |
| ۱۱۰ | اندومورف‌ها                              |
| ۱۱۱ | تغذیه مناسب برای افراد اندومورف          |
| ۱۱۱ | نوع ورزش و فعالیت بدنی در افراد اندومورف |

|          |                                                  |
|----------|--------------------------------------------------|
| ۱۱۲..... | مزمومورفها                                       |
| ۱۱۲..... | تغذیه مناسب برای افراد مزمومورف                  |
| ۱۱۳..... | نوع ورزش و فعالیت بدنی در افراد مزمومورف         |
| ۱۱۵..... | تمرینات هوازی، بی‌هوازی و قدرتی                  |
| ۱۲۱..... | ورزش و افراد سالمند                              |
| ۱۲۱..... | ورزش‌های مناسب برای افراد سالمند                 |
| ۱۲۳..... | ورزش و سلامت قلب و عروق                          |
| ۱۲۶..... | پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی                  |
| ۱۲۷..... | فواید انجام ورزش در سلامت قلب و عروق             |
| ۱۲۹..... | ورزش و پیاپی                                     |
| ۱۳۳..... | فواید و اثرات ورزش در افراد چاق                  |
| ۱۳۵..... | توصیه‌های لازم برای کاهش وزن                     |
| ۱۳۶..... | شاخص توده بدنی                                   |
| ۱۳۸..... | ورزش و دخانیات                                   |
| ۱۴۲..... | ورزش و استرس                                     |
| ۱۴۵..... | ورزش و دیابت                                     |
| ۱۴۵..... | دیابت نوع یک یا وابسته به انسولین                |
| ۱۴۶..... | دیابت نوع دوم یا غیر وابسته به انسولین           |
| ۱۴۸..... | نقش ورزش در بیماران دیابتی وابسته به انسولین     |
| ۱۴۸..... | نقش ورزش در بیماران دیابتی غیر وابسته به انسولین |
| ۱۴۹..... | توصیه‌های غذایی به افراد دیابتی                  |
| ۱۵۰..... | توصیه‌های ورزشی به افراد دیابتی                  |
| ۱۵۲..... | اهمیت گرم کردن در ورزش                           |
| ۱۵۳..... | اصول گرم کردن در ورزش                            |
| ۱۵۳..... | اهمیت سرد کردن در ورزش                           |
| ۱۵۴..... | اشتباهات رایج در گرم کردن بدن                    |
| ۱۵۶..... | ساختمان عضلات                                    |

|     |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------|
| ۱۵۶ | عضلات اسکلتی (مخطط)                              |
| ۱۵۷ | عضله قلبی                                        |
| ۱۵۷ | عضلات صاف                                        |
| ۱۵۸ | انواع انقباض عضلانی                              |
| ۱۵۸ | انقباض ایزوتونیک                                 |
| ۱۵۹ | انقباض ایزومتریک                                 |
| ۱۵۹ | انقباض ایزوکینتیک                                |
| ۱۶۰ | آسیب‌های ورزشی                                   |
| ۱۶۱ | مهم‌ترین عوامل در ایجاد آسیب‌دیدگی ورزشی         |
| ۱۵۶ | آسیب‌دیدگی‌هایی که بطور مستقیم به وجود می‌آید    |
| ۱۶۲ | آسیب‌دیدگی‌هایی که بطور غیرمستقیم به وجود می‌آید |
| ۱۶۳ | انواع آسیب‌ها و روش‌ها                           |
| ۱۶۳ | ۱- گرفتگی عضلات                                  |
| ۱۶۳ | ۲- پارگی عضله                                    |
| ۱۶۵ | ۳- آسیب‌دیدگی تاندون‌ها                          |
| ۱۶۶ | ۴- رگ به رگ شدن و پیچ خوردگی رگ                  |
| ۱۶۷ | ۵- در رفتگی                                      |
| ۱۶۸ | ۶- ضرب‌دیدگی                                     |
| ۱۶۹ | ۷- شکستگی                                        |
| ۱۷۰ | ۸- ضربه مغزی                                     |
| ۱۷۱ | ۹- آسیب‌دیدگی زانو                               |
| ۱۷۳ | ۱۰- پارگی رباط صلیبی ACL                         |
| ۱۷۶ | ۱۱- آسیب‌دیدگی مینیسک زانو                       |
| ۱۷۸ | معنی RICE و کاربرد آن در آسیب‌های ورزشی          |

## مقدمه

خدا را شکر که به این فرصت برای بنده پیش آمد که بتوانم این کتاب را در جهت کمک و افزایش علم و آگاهی مردم کشور عزیزم ایران به ویژه نوجوانان و جوانان بنویسم.

در جوامع امروزی به دلیل تنوع سبک زندگی انسان‌ها، ماشینی شدن کارها و در نتیجه عدم تحرک، بحث بر سر بسیاری از مشکلات جسمی و به دنبال آن مشکلات روحی و روانی می‌شود. به همین دلیل انجام ورزش منظم و اصولی و همچنین داشتن تغذیه سالم بسیار حائز اهمیت است. با توجه به اولین تجربه بنده در نوشتن و چاپ کتاب بذیهی است، که نمی‌توان گفت که این کتاب بدون هیچ عیب و نقصی است اما تمام سعی و زحمتم بر این بوده است که مطالب را به ساده‌ترین شکل ممکن در اختیار مخاطبان قرار دهم تا استفاده لازم و کافی را از آن ببرند.

امیدوارم روزی برسد که تمام مردم کشور عزیزم ایران روی به انجام فعالیت‌های ورزشی بیاورند حتی به میزان اندک... و در آخر این کتاب را تقدیم می‌کنم به پدر و مادر عزیزتر از جانم و همچنین استاد بزرگوارم شیخان مهدی کاظمی که همیشه برای من بهترین الگو و باعث انگیزه بوده‌اند.