

۴۵۵ نکته کلیدی

تغذیه ورزشی

کربوهیدرات، چربی، پروتئین، دوپینگ

برای کلیه رشته‌ها

(قبل، حین، بعد تمرین یا مسابقه)

جلد یکم

مؤلف: پیمان رضانژاد

سرشناسه: رضائزاد، پیمان، ۱۳۶۱

عنوان و نام پدیدآور: ۴۵۵ نکته کلیدی تغذیه ورزشی: کربوهیدرات، چربی، پروتئین، دوپینگ.../ مؤلف پیمان رضائزاد.

مشخصات نشر: تهران: فرهوش، ۱۳۹۹-

مشخصات ظاهری: ج. : مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۵۷۹۵-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه

عنوان گسترده: چهارصد و پنجاه و پنج نکته کلیدی تغذیه ورزشی: کربوهیدرات، چربی، پروتئین، دوپینگ... .

موضوع: ورزشکاران _ تغذیه

موضوع: Athletes_Nutrition

موضوع: تمرین‌های ورزشی

موضوع: Exercise

موضوع: کربوهیدرات‌ها در تغذیه انسان

موضوع: Carbohydrates in human nutrition

موضوع: مکمل‌های مواد غذایی

موضوع: Dietary supplements

رده بندی کنگره: TX۳۶۱

رده بندی یوبی: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶

شماره ثبت کتابخانه ملی: ۶۲۰۹۳۳۳

عنوان: ۴۵۵ نکته کلیدی تغذیه ورزشی، کربوهیدرات، چربی، پروتئین، دوپینگ (جلد یکم)

مؤلف: پیمان رضائزاد

ناظر فنی: سمانه قاسمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۵۷۹۵-۳

صفحه‌آرا: سید محمد میری

طراح جلد: آرزو پاشا

چاپ و صحافی: بنیامین اسماعیلی و هاشم محمودی

نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۴۵۰۰۰۰ ریال



آدرس: میدان انقلاب، ضلع جنوب شرقی، ساختمان مترجمان، پلاک ۱۷، طبقه ۱

انتشارات: ۶۶۴۰۱۱۶۱-۰۹۱۰۷۸۹۲۷۴۷

دبیرخانه: ۶۶۴۰۶۳۰۹-۶۶۹۱۱۷۲۶ دورنگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸

www.farhoosh-pub.com

فهرست

مقدمه	۱۳
بخش یکم: کربوهیدرات، چربی، پروتئین، و دوپینگ	۱۷
درآمدی بر بخش یکم	۱۷
کربوهیدرات	۱۹
کربوهیدرات‌ها (براساس نسبت پیچیدگی و اندازه ملکول آن‌ها)	۲۰
نقش کربوهیدرات در بدن انسان	۲۱
راههای افزایش کربوهیدرات بدن به روش سالم	۲۱
عوامل میزان مصرف کربوهیدرات	۲۲
مقدار کربوهیدرات مورد نیاز بدن	۲۲
فرمول محاسبه کربوهیدرات مورد نیاز	۲۳
عمده اثرات مصرف کربوهیدرات ۴ ساعت قبل از فعالیت ورزشی	۲۳
عمده اثرات مصرف کربوهیدرات حین فعالیت ورزشی	۲۴
عمده اثرات مصرف کربوهیدرات بعد از فعالیت ورزشی	۲۴
تأثیر مصرف کربوهیدرات‌ها بر آب بدن	۲۴
جدول رتبه‌بندی GI برای برخی از غذاهای معمولی	۲۵
چربی	۲۶
انواع چربی در بدن	۲۷
تقسیمات چربی‌ها	۲۷
انواع اسیدهای چرب از نظر ساختمان شیمیایی	۲۸
انواع روش‌های تامین انرژی توسط چربی‌ها	۲۸
نقش چربی در بدن	۲۹
جدول چربی‌های غذایی و برخی از منابع آن	۳۰

چند ملاحظه خاص در مورد چربی‌ها.....	۳۱
پروتئین.....	۳۳
منابع مهم پروتئینی بدن.....	۳۳
نقش و اعمال پروتئین در بدن.....	۳۳
انتخاب مکمل مناسب پروتئینی.....	۳۴
جدول میزان پروتئین توصیه شده روزانه برخی از ورزش‌ها.....	۳۵
خطرات مصرف پروتئین بیش از حد.....	۳۶
ورزشکاران که باید با احتیاط بیشتری پروتئین مصرف نمایند.....	۳۶
چند ملاحظه خاص در مورد پروتئین‌ها.....	۳۷
جدول مهمترین منابع غذایی حاوی پروتئین و ارزش کمی آن.....	۳۷
دوپینگ.....	۳۸
انواع دوپینگ.....	۳۹
دلایل منع دوپینگ.....	۳۹
نکات اصلی بخش یکم.....	۴۱
بخش دوم: نکات کلیدی کربوهیدرات چربی، پروتئین، دوپینگ و دانستنی‌های برخی از بیماری‌ها.....	۴۳
درآمدی بر بخش دوم.....	۴۳
فصل یکم: نکات کلیدی کربوهیدرات (CHO).....	۴۵
درآمدی بر فصل یکم.....	۴۵
نکات کلیدی کربوهیدرات (CHO).....	۴۶
قبل از تمرین.....	۵۴
حین تمرین.....	۵۵
بعد تمرین.....	۵۵
نکات اصلی فصل یکم.....	۵۶

۵۷	فصل دوم: نکات کلیدی چربی‌ها
۵۷	درآمدی بر فصل دوم
۵۹	چربی‌ها
۶۹	نکات اصلی فصل دوم
۷۱	فصل سوم: نکات کلیدی پروتئین‌ها
۷۱	درآمدی بر فصل سوم
۷۲	پروتئین‌ها
۸۱	نکات اصلی فصل سوم
۸۳	فصل چهارم: تغذیه مناسب قبل، حین و بعد از فعالیت یا مسابقه
۸۳	درآمدی بر فصل چهارم
۸۴	تغذیه قبل از فعالیت یا مسابقه
۸۷	تغذیه در حین فعالیت یا مسابقه
۸۹	تغذیه پس از فعالیت یا مسابقه
۹۲	نکات اصلی فصل چهارم
۹۳	فصل پنجم: مقدار درشت مغذی‌های مورد نیاز برای رشته‌های ورزشی
۹۳	درآمدی بر فصل پنجم
۹۴	ورزش‌های رزمی
۹۴	بسکتبال
۹۵	والیبال
۹۵	کشتی
۹۶	دوچرخه سواری
۹۶	فوتبال
۹۷	قایق رانی
۹۸	ژیمناستیک

۹۸	شنا.....
۹۹	دو.....
۱۰۰	دومیدانی.....
۱۰۰	تنیس.....
۱۰۱	اسکیت نمایشی.....
۱۰۱	بیسبال و سافت بال.....
۱۰۲	اسکی در آن کانتری.....
۱۰۲	هاکی روی یخ.....
۱۰۳	نکات اصلی فصل حجم.....
۱۰۵	فصل ششم: نکات کلیدی در دوپینگ.....
۱۰۵	درآمدی بر فصل ششم.....
۱۰۶	دوپینگ.....
۱۰۸	دوپینگ دارویی.....
۱۱۰	دوپینگ خونی.....
۱۱۱	دوپینگ ژنی.....
۱۱۱	تغییرات فهرست مواد ممنوعه.....
۱۱۴	نکات اصلی فصل ششم.....
۱۱۵	فصل هفتم: دانستنی های برخی از بیماریها در جهت کارآمدی ورزشکاران.....
۱۱۵	درآمدی بر فصل هفتم.....
۱۱۶	فشار خون بالا.....
۱۱۶	کم خونی (فقر آهن).....
۱۱۸	آلرژی غذایی.....
۱۱۹	تقویت استخوان ها.....
۱۲۰	نفخ.....

۱۲۱		کبودی
۱۲۲		یبوست
۱۲۳		سنگ کلیه
۱۲۴		سکسکه
۱۲۵		آپاندیس
۱۲۶		گلودرد
۱۲۷		استرس
۱۲۸		حسابات
۱۲۹		نکات کلیدی فصل هفتم
۱۳۰		منابع

مقدمه

در قرن گذشته علم تغذیه پیشرفت‌های زیادی داشته است. در سالهای اخیر این علم توانسته جایگاه خیلی مهمی در بین جوامع مختلف باز کند اما با وجود پیشرفت‌های خارق العاده در علم تغذیه در سطح جهان هنوز هم مشکلات و نکته ضعف‌های خیلی زیادی به دلیل نوع فرهنگ‌های مختلف وجود دارد. به عنوان مثال مصرف زیاد بعضی از غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، پیتزا و... که چربی زیاد دارند و عدد استناد مناسب از غذاهایی با فیبرهای بالا باعث اضافه وزن و ایجاد بیماری‌های مختلفی از جمله بیماریهای قلبی و عروقی می‌شود. در امر ورزش هم عدم تغذیه مناسب باعث می‌گردد بدن فرد ورزشکار کارایی مطلوب و لازم را برای انجام فعالیت یا مسابقه نداشته باشد.

باید در تغذیه مناسب حتماً به فاکتورهای از جمله سن، جنسیت، وزن، نوع و زمان فعالیت، دقت شود. و براساس این فاکتورها و مشورت با مشاور تغذیه برنامه تغذیه ای نوشته و استفاده شود. کتاب‌های مختلفی در زمینه تغذیه ورزشی به چاپ رسیده است، تا ورزشکاران بتوانند با توجه به مطالب ارائه شده کارایی و آمادگی بدن خود را برای فعالیت‌های ورزشی، قهرمانی و عدم آسیب دیدگی بالا ببرند.