

مبانی تغذیه در ورزش

www.ketab.ir

گردآورنده:

دکتر مهدی یوسفی

(جراح و متخصص ارتوپدی)

سرشناسه	یوسفی، مهدی، ۱۳۵۰-
عنوان و نام پدیدآور	مبانی تغذیه در ورزش/ گردآورنده مهدی یوسفی؛ ویراستار محسن ساکنی.
مشخصات نشر	تهران: دژ دانش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۳۶ص
شابک	978-622-95321-6-4
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	تغذیه -- فیزیولوژی
موضوع	Nutrition -- Physiology
موضوع	ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	Athletes -- Nutrition
موضوع	سلامتی -- تأثیر تغذیه
موضوع	Health -- Nutritional aspects
رده بندی کنگره	TX۳۶۱
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۴۳۳۶۸
اطلاعات رکور دکشنایی	فیبیا
کد پیگیری	۸۴۴۳۳۹۲



نام کتاب: مبانی تغذیه در ورزش

گردآورنده: دکتر مهدی یوسفی

ویراستار: محسن ساکنی

طراح جلد: مهناز گروه‌ای

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۳۲۱-۶-۴

ناشر: انتشارات دژ دانش

آدرس: تهران، خیابان آزادی، اسکندری شمالی، نرسیده به خیابان نصرت،

طبقه همکف، پلاک ۱۲۱

کد پستی: ۱۴۱۹۷۶۴۱۶۹ - تلفن: ۶۶۵۸۱۴۶-۰۲۱

ایمیل: info@dezhedanesh.com -

آدرس سایت: www.dezhedanesh.com

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	دی ساکاریدها
۱۳	برداشت سلولی گلوکز
۱۵	انتقال دهنده‌های گلوکز در پستانداران
۱۸	مشکل اصلی در T2DM (دیابت نوع II)
۲۰	فسفوریله شدن گلوکز
۲۳	شاخص گلیسمی
۲۴	گلیکولیز
۲۵	متابولیسم کربوهیدرات در یک سلول عضله اسکلتی
۲۷	آنزیم‌ها و واکنش‌های گلیکولیز
۴۰	افکتورهای (تعدیل کننده‌های) آلومتریکی PFK ₁ (فسفوفروکتوکیناز ۱) عضلانی
۴۰	متابولیسم گلیکوژن
۴۲	سازوکار تجزیه گلیکوژن
۴۳	سنتز و ذخیره گلیکوژن
۴۵	واکنش‌های گلیکوژنز (یا سنتز گلیکوژن)
۴۹	تنظیم متابولیسم گلیکوژن
۵۲	تنظیم گلیکوژنولیز در عضله
۵۳	سازوکارهای تنظیم گلیکوژنولیز در عضله
۵۳	نقش ایی نفرین
۵۵	نقش کلسیم
۵۶	معکوس شدن گام‌های فعال شدن
۵۷	تنظیم گلیکوژنولیز با سوبسترا و افکتورهای آلومتریکی
۵۹	"پاسخ‌های قلبی - عروقی با فعالیت ورزشی هوازی کوتاه‌مدت"
۵۹	۱- پاسخ‌های قلبی
۶۰	دلایل افزایش پیش‌بار
۶۱	مکانیسم پمپ عضله اسکلتی
۶۵	نظریه قدیمی

۶۶	نظریه جدید.....
۶۶	۲- پاسخ‌های عروقی.....
۶۶	(۱) متوسط فشار شریانی.....
۶۷	(۲) مقاومت عروقی.....
۶۹	(۳) رگ‌گشایی.....
۷۱	(۴) اعمال مکانیکی.....
۷۲	(۵) جریان خون پوستی.....
۷۲	(۶) اتساع‌پذیری شریانی.....
۷۳	(۷) جریان خون کرونری.....
۷۴	۳- پاسخ‌های هموستازی: (در فعالیت ورزشی هوازی کوتاه‌مدت).....
۷۴	(۱) حجم خون.....
۷۶	(۲) پلاکت‌ها.....
۷۷	(۳) انعقاد.....
۷۸	(۴) فیبرینولیز.....
۸۰	عروق در دستگاه قلبی - عروقی و تفاوت‌های آن‌ها.....
۸۰	تفاوت‌های عروق از نظر سرعت، فشار، مقاومت.....
۸۱	طبقه‌بندی عروق بر اساس عملکرد.....
۸۴	تفاوت عضله قلبی و اسکلتی.....
۸۶	الکتروکاردیوگرام.....
۸۷	شکل ECG و نام‌گذاری آن.....
۸۸	خصوصیات یک ECG نرمال.....
۸۹	تغییرات الکتروکاردیوگرام در ورزشکاران.....
۸۹	کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک (HCM).....
۹۰	ایسکمی میوکارد.....
۹۰	ARVD.....
۹۱	سندرم مارفان.....
۹۲	میوکاردیت.....
۹۳	سندرم QT طولانی.....
۹۳	سندرم بروگادا.....

مقدمه

مسیر پنتوز فسفات در عضله اسکلتی فعال نیست.

تقسیم‌بندی کربوهیدرات‌ها

مونوساکاریدها: گلوکز، فروکتوز، گالاکتوز	}
دی‌ساکاریدها	
پلی‌ساکاریدها	

مونوساکاریدها عبارت‌اند از گلوکز، فروکتوز و گالاکتوز، قندهای ساده‌ای محسوب می‌شوند که هگزوزها نامیده می‌شوند و شش اتم کربن دارند. هگز (hex) یعنی شش اتم کربن و اوز (ose) یعنی قند (یعنی قند شش کربنه).

ریبوز و دزوکسی ریبوز ← پنج کربنه هستند ← که به آن‌ها پنتوز می‌گویند. در ریبونوکلوئوتیدها و دزوکسی ریبونوکلوئوتیدها یافت می‌شوند.

حرف دی (D): به آرایش فضایی پیرامون اتم کربن شماره پنج (۵) در هر مولکول اشاره دارد. در انسان و حیوان تنها شکل‌های دی (D) مونوساکاریدها

برای آنزیم‌های متابولیزه‌کننده گلوکز قابل پذیرش‌اند. (در حیوانات تنها شکل α (L) اسیدهای آمینه می‌توانند برای ساختن پروتئین‌ها استفاده شوند).
حرف α (آلفا): در جلوی نام مونوساکارید به آرایش فضایی پیرامون اتم کربن شماره یک (۱) در گلوکز و گالاکتوز، و اتم کربن شماره دو (۲) در فروکتوز اشاره دارد.

آرایش فضایی دیگر، بتا (β) است که در آن گروه هیدروکسیل بالا قرار دارد. (در گلوکز و گالاکتوز OH روی کربن شماره ۱ و در فروکتوز روی کربن شماره ۲ قرار دارد).

* در قندهایی مانند گلوکز و گالاکتوز که در آن‌ها اتم کربن شماره ۱ آزاد است (متصل به مولکول دیگری نیست) می‌توانند یون‌های فلزی ویژه را احیا کنند و یک محصول واکنشی رنگی تولید کنند، به این قندها قندهای احیاکننده می‌گویند. فروکتوز قند احیاکننده نیست.

