

تغذیه

برای ورزشکاران نخبه

ویرایش دوم

اریک اس راوسن، استلا لوسیا ولوپه

■ دکتر کریم آزالی علمداری استادیار دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

■ مصطفی آرمان فر دکتري فیزیولوژی ورزش

■ دکتر فرهاد غلامی استادیار دانشگاه صنعتی ماهرود

انتشارات دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

۱۳۹۶

عنوان و نام پدیدآور	:	تغذیه برای ورزشکاران نخبه / اریک. اس. راوسن، استلا لوسیا ولوپه؛
مشخصات نشر	:	[ترجمه] کریم آزالی علمداری، مصطفی آرمان‌فر، فرهاد غلامی.
مشخصات ظاهری	:	تبریز، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، ۱۳۹۶.
شابک	:	۳۹۱ ص. مصور، جدول، نمودار.
وضعیت فهرست نویسی	:	۵-۳-۹۶۸۰۵-۶۰۰-۹۷۸ : ۲۰۰۰۰۰ ریال
یادداشت	:	فیپا
موضوع	:	عنوان اصلی: Nutrition for elite athletes, [2016]
موضوع	:	ورزشکاران-- تغذیه Athletes—Nutrition
موضوع	:	مکمل‌های مواد غذایی Dietary Supplements
شناسه افزوده	:	راوسن، اریک اس. Rawson Eric S
شناسه افزوده	:	والپ، استلا، ۱۹۶۳-م Volpe, Stella
شناسه افزوده	:	آزالی علمداری، کریم، ۱۳۵۹- مترجم
شناسه افزوده	:	آرمان‌فر، مصطفی، ۱۳۶۷- مترجم
شناسه افزوده	:	غلامی، فرهاد، ۱۳۶۶- مترجم
شناسه افزوده	:	دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
رده بندی کنگره	:	۶ ۱۱ ۴۵ ۴۱/۳ TX۳۶۱
رده بندی دیویی	:	۶۲۲/۲ ۴۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۸۰۷۲۸



دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

تغذیه برای ورزشکاران نخبه

ترجمه: دکتر کریم آزالی علمداری (استادیار دانشگاه شهید مدنی آذربایجان)
 دکتر مصطفی آرمانفر (دکتری فیزیولوژی ورزشی) - دکتر فرهاد غلامی (استادیار دانشگاه صنعتی شاهرود)
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶ - تبریز
 ناشر: دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 شابک: ۹۶۸-۶۰۰-۹۶۸۰۵-۳-۵
 قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق اثر مزبور برای انتشارات دانشگاه شهید مدنی آذربایجان محفوظ است

فهرست

پیش‌گفتار مولفان.....	۵
پیش‌گفتار مترجمان.....	۶
فصل اول- مفاهیم پایه سوخت و ساز انرژی.....	۷
فصل دوم- تغذیه برای ورزشکاران استقامتی.....	۵۳
فصل سوم- مکمل‌ها: غذایی برای ورزشکاران استقامتی.....	۷۲
فصل چهارم- تغذیه برای ورزشکاران قدرتی و توانی.....	۹۹
فصل پنجم- مکمل‌های غذایی برای ورزشکاران قدرتی-توانی.....	۱۲۹
فصل ششم- تغذیه و مکمل‌های غذایی برای ورزشکاران رشته‌های تیمی.....	۱۵۵
فصل هفتم- تغذیه و مکمل‌های غذایی برای ورزشکاران رشته‌های نمایشی و وزنی.....	۱۸۵
فصل هشتم- ایمنی مکمل‌های غذایی (و غذا) برای ورزشکاران.....	۲۵۳
فصل نهم- برهمکنش‌های بین دارو، تغذیه و ورزش.....	۲۷۱
فصل دهم- تغذیه، فعالیت ورزشی و دستگاه ایمنی.....	۳۰۱
فصل یازدهم- آبیگری برای ورزشکاران سطح بالا.....	۳۲۷
فصل دوازدهم- مواد معدنی و عملکرد ورزشی.....	۳۶۱

پیش‌گفتار مولفان

مدت طولانی است که دارای دوستان و همکاری هستیم. زمانی که انتشارات CRC از ما درخواست نمود تا یک کتاب را ویرایش نمائیم، این یک فرصت بزرگ برای گرد هم آوردن همکاران فوق‌العاده و دوستان از سراسر جهان بود. کسانی که در این زمینه کارشناس می‌باشند. این کتاب، یک متن ویژه برای متخصصان تغذیه ورزشی، فیزیولوژیست‌های ورزشی، اساتید/دانشمندان و پزشکان در زمینه‌های مرتبط است. امیدواریم که به کمک محققان آمده و ایده‌های پژوهشی جدید برای پیمودن ادامه این مسیر فراهم آورد.

در این کتاب، کارشناسان مطرح تعدادی از موضوعات تغذیه ورزشی را مورد بحث قرار داده‌اند. این کتاب به صورت عدقی به این موضوعات را مورد بررسی قرار داده است. کتاب با بحث در مورد "مفاهیم پایه سوخت و ساز انرژی" برای ارائه یک انجاس عالی برای سایر مباحث شروع شده است. در دو فصل بعدی بر تغذیه برای ورزشکاران استقامتی تمرکز شده است، در حالی که در فصل ۴ و ۵ تغذیه و مکمل‌های غذایی برای ورزشکاران قدرتی و توانی مورد بحث قرار گرفته است. در فصل ۶ به "تغذیه و مکمل‌های غذایی برای ورزشکاران رشته‌های تیمی" پرداخته شده است که در اغلب کتاب‌های تغذیه ورزشی مورد غفلت واقع شده است. علاوه بر این، در فصل ۷ "تغذیه و مکمل‌های غذایی برای ورزشکاران رشته‌های نمایشی و وزنی" به صورت جامع بررسی شده است. همچنین، در فصل هشتم و نهم، ایمنی مکمل‌های غذایی (و غذا) برای ورزشکاران و بین‌دانش‌های بین دارو، تغذیه و ورزش مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. در فصل دهم با تمرکز بر "سندیه، تعالیت، ورزشی و دستگاه ایمنی" مروری عالی و جامع بر این ناحیه انجام شده است. در ادامه، در فصل یازدهم بررسی تأثیر آبنگیری بر عملکرد در فصلی با عنوان "آبنگیری برای ورزشکاران سطح بالا" پرداخته شده است. در نهایت، در فصل دوازدهم رابطه بین "مواد معدنی و عملکرد ورزشی" توصیف شده است.

این کتاب منحصر به فرد یک پیشینه و پس زمینه قوی در تمام حوزه‌های مذکور را برای خواننده فراهم می‌آورد. امیدواریم که از آن لذت برده و آن را در عمل و کارهای پژوهشی خود به کار گیرید.

اریک اس. راوسن، PhD, FACSM

استلا لوسیا ولوپه، PhD, RD, LDN, FACSM

پیش‌گفتار مترجمان

همراه با تمرینات ورزشی منظم، تغذیه عاملی کلیدی برای بهبود عملکرد ورزشی است. یک رژیم غذایی سالم مبتنی بر نیازهای تمرینی و رقابتی ورزشکار، موجب بهینه‌سازی عملکرد ورزشی می‌گردد. با وجود این واقعیت که بیشتر ورزشکاران اغلب قبل و حین رقابت ورزشی از روش‌های غذایی و رژیم غذایی برای افزایش عملکرد استفاده می‌کنند، آگاهی روز افزونی در مورد نقش کلیدی تغذیه در تبدیل ساعت‌ها تمرین ورزشی به پاسخ‌های سازشی مفید در بافت‌های مختلف وجود دارد. پژوهش‌های انجام شده در دهه گذشته نمونه‌های بسیاری از تاثیر مداخلات تغذیه‌ای بر تعدیل پاسخ سازشی عضله اسکلتی، تمرینات ورزشی طولانی مدت را نشان داده است. البته، تعجب‌آور نیست که بهبود پاسخ سازشی به نمونه‌های تمرین ورزشی مکرر موجب دستیابی به عملکرد ورزشی اوج می‌گردد.

مشاره تغذیه مناسب موجب بهبود کارایی تمرینات ورزشی و در نهایت افزایش ظرفیت عملکردی می‌گردد. بدیهی است بهبود ظرفیت عملکردی با موفقیت در مسابقه مرتبط است، بلکه همچنین برای بهبود وضعیت سلامتی است. در این شرایط، افزایش کارایی پاسخ سازشی به افزایش سطح فعالیت بدنی عادی یا تمرینات ورزشی می‌رند به بیشینه سازی عملکرد ورزشی منجر شود.

در این کتاب، کارشناسان مطرح تعدادی از موضوعات تغذیه ورزشی ویژه ورزشکاران نخبه را مورد بحث قرار داده‌اند. این کتاب به صورت مفصلی هر یک از این موضوعات را مورد بررسی قرار داده است. در این کتاب مفاهیم پایه سوخت و ساز انرژی، تغذیه و مکمل‌های غذایی برای ورزشکاران استقامتی، ورزشکاران قدرتی- توانی و ورزشکاران رشته‌های تیمی و ورزشکاران رشته‌های نمایشی و وزنی" به صورت جامع بررسی شده است. همچنین، این کتاب مکمل‌های غذایی (و غذا) برای ورزشکاران و برهمکنش‌های بین دارو، تغذیه و ورزش و نقش تغذیه در فعالیت ورزشی بر دستگاه ایمنی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. در ادامه، به بررسی تاثیر آبیگری بر عملکرد ورزشی پرداخته شده است. در نهایت، رابطه بین مواد معدنی و عملکرد ورزشی توصیف شده است.

هدف این کتاب ارائه ویژگی‌های مختلف مداخلات تغذیه‌ای و به ویژه مکمل‌های ورزشی برای تعدیل پاسخ سازشی به تمرینات ورزشی و همچنین بهبود عملکرد ورزشی است. این کتاب منحصر به فرد یک پیشینه و پس زمینه قوی در تمام حوزه‌های مذکور را برای خواننده فراهم می‌آورد. امید است این کتاب یک مبنا و اساس علمی را برای خواننده فراهم آورد تا بدین طریق به بینش جدیدی در مورد تعاملات پیچیده میان تغذیه و فعالیت ورزشی در سطوح ورزشکاران نخبه دست یابند.

کریم آزالی علمداری، مصطفی آرمان‌فر، فرهاد غلامی

بهار ۱۳۹۶