

تغذیه ورزشی

راهنمای ورزشکاران برای:

کنترل و کاهش وزن

رنگر اندگان:

دسر نه خواجوی

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد واحد داراب)

دکتر سعید قدس بی

دکتر پوریا پساوند

علی حسین زاده

(عضو هیأت علمی دانشگاه سما شیراز)

ویراستار علمی: دکتر نعیما خواجوی

عنوان و نام پدیدآور : تغذیه ورزشی: راهنمای ورزشکاران برای کنترل و کاهش وزن/ [میکله ماچدونو، ماری دانفورڈ]؛ برگردانندگان نعیمه خواجوی ... [و دیگران]

مشخصات نشر : تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۳۶۵ ص.

شابک : 978-600-7956-47-2

وضعیت فهرست نویسی: فیها

یادداشت : برگردانندگان نعیمه خواجوی، سعید قدس‌بین، علی حسین‌زاده، پوریا پساوند.

موضوع : ورزشکاران -- تغذیه

موضوع : وزن بدن -- تنظیم

شناسه افزود : دانفورڈ، ماری، ۱۹۵۳ - م.

شناسه روده : خواجوی، نعیمه، ۱۳۴۹ -، مترجم، ویراستار

رده بندی کنگره : RC۱۳۳۸:

رده بندی دیو : ۳۰۳۴۷۹۶/۶۱۳:

شماره کتابشناسی : ۵۸۷.۱۱:

فهرست منابع

عنوان کتاب: تغذیه ورزشی (راهنمای ورزشکاران برای کنترل و کاهش وزن)

مترجمان: سعید قدس‌بین، نعیمه خواجوی، علی حسین‌زاده، پوریا پساوند

ناشر: آوای ظهور

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۴۷-۲

چاپ و صحافی: مهراد

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ - کتابفروشی فجر تهران تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منوری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد B9 - کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست

۵	فهرست
۷	دیباچه
۱۰	سپاسگزاری
۱۲	پیشگفتار
۱۷	بخش اول: رن بهینه برای داشتن یک عملکرد ورزشی بهینه
۱۸	سنگینی کفهی تداوم، به سود شما!
۳۵	شناسایی نیازهای ورزشی
۸۰	ارزیابی بدنی و اندازه گیری وزن
۱۰۴	برنامهریزی برای رسیدن به موفقیت
۱۲۵	بخش دوم: راهبردهایی برای رسیدن به وزن هدف
۱۲۶	ساخت یک پایهی تغذیه‌ای قوی
۱۴۸	ماهچه‌سازی، افزودن بر توده‌ی بدنی
۱۶۸	موفقیت در کاهش چربی‌های بدنی
۱۹۲	کاهش وزن با کاهش وزن آب بدن
۲۱۱	برآورد بهره‌مندی از مکمل‌های غذایی
۲۳۹	بخش سوم: برنامه‌های غذایی برای کنترل وزن
۲۴۰	ماهچه‌سازی
۲۶۳	کاهش چربی
۲۸۰	ماهچه‌سازی و کاهش چربی
۲۹۹	سیستم برنامهریزی غذایی درست
۳۴۶	پیوست الف

دیباچه

آندره آگاسی، تنیس‌باز مطرح جهان، با شعار تبلیغاتی "حفظ ظاهر، مهم‌تر از هر چیز دیگری است"، در سن ۱۶ سالگی، نوجوانی یابی با موهای بلند و یک برنامه‌ی غذایی پر از انواع برگر و چیزبرگر بود. وی، در آغاز حرفه‌ی ورزشی‌اش، موفقیت‌های بسیاری، به‌دست آورد، ولی ده سال بعد، همین تنیس‌باز رتبه یک جهان، تنها توانست رتبه‌ی ۱۴۱ام از مسابقات یک برنامه‌ی تلویزیونی محلی را، از آن خود کند. آندره، دو راه، پیش رو داشت: یا از ورزش و مسابقه، دست بکشد و یا وضعیت بدنی خود را، سر و سامان دهد. آندره، سر خود را، تراشید، ظاهرش را، عوض کرد، و تمرینات منظم و شدید آمادگی جسمانی، به همراه یک رژیم غذایی مناسب را، شروع کرد. تا این‌که بعد از چندوقت، به وزن و ترکیب بدنی مناسب خود رسید. آگاسی، بین پیش‌نیازها، رشته‌ی ورزشی خود، مهارت‌ها و شیوه‌ی بازی‌اش، و آمادگی جسمانی و نوع تغذیه‌ی لازم برای رسیدن به موفقیت‌های بلندمدت، تعادل برقرار کرد و این‌گونه شد که نام این ورزشکار، در تاریخ ورزش جهان، ماندگار شد.

اگر می‌خواهید در رشته‌ی ورزشی که انتخاب کرده‌اید، بدرخشید، لازم است بدانید چگونه وزن و ترکیب بدنی شما، بر روی عملکرد ورزشی‌تان، اثر می‌گذارد. شاید بسکتبالیستی هستید که به دنبال بزرگ کردن جثه و افزایش توان برای بازی داخل‌ست و یا کشتی‌گیری هستید که در جستجوی راهی برای کشتی گرفتن در رده‌ی وزنی پائین‌تر است، به هر روی، کتاب پیش روی شما، آگاهی‌های لازم را، در اختیار شما قرار می‌دهد تا ببینید و بسنجید که کجای کار هستید، شایسته‌ی رسیدن به کجاها را، دارید و چگونه می‌توانید به مکان شایسته‌ی خود، در دنیای ورزش برسید.

در این کتاب، راهنمایی‌های لازم برای پاسخ به پرسش‌هایی که در زمینه‌ی وزن و عملکرد ورزشی دارید، پیش روی شما، قرار گرفته است. آیا باید وزن کم کنم؟ آیا باید وزن، اضافه کنم؟ چه کار کنم که وزنم کم شود و یا زیاد شود؟ ماهیچه‌سازی یا کاهش چربی بدنی، چه سودهایی دارد؟ چگونه بدون کاستن از عملکرد ورزشی خود، وزن خود را، درست کنم؟ عامل وزن در آب،

چگونه در برآوردهای مربوط به وزن، دخالت داده می‌شود و نقش مکمل‌های ورزشی، در روند رسیدن به اهدافی که برای خود تعیین کرده‌ام، چیست؟ با به هم آمیختن پژوهش‌های جدید و نمونه‌هایی از زندگی واقعی، همراه با چند برنامه‌ی غذایی نمونه و برنامه‌ریزی اختصاصی ورزشی، این کتاب، به این پرسش‌های شما پاسخ می‌دهد و شما را، در مسیر کاهش یا افزایش وزن موفق و درست، قرار می‌دهد.

کتاب پیش رو، ورزشکارانی، که نسبت به هدف خود، متعهد هستند را، در طی یک مسیر خردمندانه و برنامه‌ریزی‌شده برای تغییر، راهنمایی می‌کند. این کتاب، به‌گونه‌ای فراهم شده که به شما در تعیین و تشخیص بهترین میزان وزن و ترکیب بدنی برای رشته‌ی ورزشی و پست ورزشی‌ای که در آن بازی می‌کنید، کمک می‌کند. در آغاز، روشنگری‌های لازم در ارتباط با چهار قدم مورئ نیبرام رسیدن به وزن مناسب عملکرد ورزشی بهینه، نشان داده شده است تا یک پندار کلی از رویه‌ی کلی که به شما در رسیدن به اهدافتان کمک خواهد کرد، در ذهن داشته باشید. در بخش اول کتاب، در مورد روش‌های مختلف ارزیابی و هدف‌گذاری، می‌آموزید. ارزیابی، اهمیت زیادی دارد، پس به بخش این کتاب، به مباحث مرتبط با آن، اختصاص داده شده است. بخش اول، به شما در ارزیابی پیش‌نیازهای قدرت، توان، سرعت، و استقامت رشته‌های ورزشی مختلف، و اثر وزن و ترکیب بدنی بر روی این مشخصه‌ها، کمک خواهد کرد. تعیین اهداف واقع‌بینانه‌ی وزنی و ترکیب بدنی برای بهینه‌سازی عملکرد ورزشی، نیازمند انجام یک ارزیابی کامل از رشته‌ی ورزشی و قابلیت‌های خود شماست. ریحان دوم، اولویت‌های مربوط به برخی رشته‌های ورزشی و پست‌های موجود در هر کدام از این رشته‌های ورزشی، و در بخش سوم، ارزیابی‌های شخصی، که به شما در تعیین یک برآورد اولیه از پتانسیل، کمک می‌کنند، پیشنهاد شده‌اند.

تغذیه‌ی مناسب برای فراهم کردن انرژی موردنیاز برای ورزش و تمرین‌های دوره‌ای، اهمیت زیادی دارد، به همین دلیل، بخش دوم، با مقدمه‌ای در ارتباط با تغذیه و مواد مغذی غذایی (بخش چهارم)، شروع می‌شود. افراد بسیاری هستند که در تلاش برای یافتن راهی برای تغییر وزن و ترکیب بدنی خود، تمرکز بسیار زیادی را، به شمار کالری‌های موجود در مواد غذایی می‌کنند. البته، میزان دریافت کالری، مهم است، اما نمی‌توان اهمیت مواد مغذی دریافتی از

مواد غذایی را، نادیده گرفت. در بخش پنجم، روشن میکنیم که چگونه کالری دریافتی و مواد مغذی، با هم کار می کنند، تا سوخت مورد نیاز بدن فراهم شود. در بخش های ششم، هفتم، و هشتم، اطلاعات مربوط به چگونگی ماهیچه سازی، کاهش چربی و حفظ وضعیت طبیعی پرابی بدن، نشان داده شده است. بی اطلاعی نسبت به این رویه ها، منجر به هدف گذاری ها و تبیین برنامه های اجرایی غیر منطقی و نامناسب می شود که بر تمرینات ورزشی، عملکرد ورزشی و سلامت بدنی شما، اثر زیانبار دارند. در بخش نهم، بسیاری از مکمل های غذایی گسترده که برای کمک به ماهیچه سازی و کاهش چربی بدنی، مورد استفاده قرار می گیرند، ارزیابی و ارزشیابی شده اند.

بخش دهم از این کتاب، دارای چندین برنامه ی اجرایی، برای رسیدن به اهدافی است که برای خود تعیین کرده اید. در بخش دهم، برنامه های غذایی برای ساخت ماهیچه، در بخش یازدهم، برنامه های غذایی برای کاهش چربی بدنی، و در بخش دوازدهم، برنامه های غذایی مناسب برای ساخت ماهیچه و کاهش همزمان چربی های بدنی، نشان داده شده اند. این برنامه های متناسب و متعادل غذایی، دارای مقادیر کافی کالری، کربوهیدرات، پروتئین، و چربی هستند. در بخش سیزدهم، می آموزید که چگونه یک برنامه غذایی و الگوی تغذیه ای روزانه ی متناسب و متعادل، برای خودتان بسازید، که انرژی و مواد مغذی مورد نیاز برای برنامه های آماده سازی و دوره های تمرینی منظم شما را، فراهم کند.

ایجاد تغییرات در وزن و ترکیب بدنی، فرآیندی کاملاً گام به گام است، پس پیشنهاد می کنیم، ابتدا، بخش مقدمه و سپس بخش اول این کتاب را، بخوانید. به گمان و سوسه می شوید که تنها بخش سوم این کتاب را، بخوانید، ولی بدون یک ارزیابی دقیق از وضعیت کنونی و دانستن کارهای لازم برای بهبود عملکرد خود، در رشته ی ورزشی و پست ورزشی که در آن بازی می کنید، ممکن است خیلی ساده، میزان کالری و برنامه ی غذایی نادرست را، انتخاب کنید. از قدم اول، شروع کنید و خواهید دید که سرانجام، به همه ی اهدافی که مدنظرتان بوده، خواهید رسید.