

تغذیه ورزشی کاربردی و عمل‌های ارگوژنیک

دکتر کاوه خیبری

حامد ظرافتی شعاع

مرضیه حسینی بهمن

انتشارات

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۹۹-۹۳-۳	شابک
عنوان و نام پدیدآور : مکمل های ارگوژن/ مؤلفان کاوه خبیری ... [و دیگران].	عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر : تهران: باران خرد، ۱۳۹۹.	مشخصات نشر
مشخصات ظاهری : ۲۱۶ص؛ ۱۴×۲۱سم.	مشخصات ظاهری
پادداشت : مؤلفان کاوه خبیری، حامد ظرافتی شعاع، مرضیه حسینی بهمن، پروانه اتفاق.	پادداشت
موضوع : ورزشکاران -- تغذیه	موضوع
Athletes -- Nutrition :	موضوع
مکمل های مواد غذایی	موضوع
Dietary supplements :	موضوع
آمادگی جسمانی -- تأثیر تغذیه	موضوع
Physical fitness -- Nutritional aspects :	موضوع
شناسه افزوده : خبیری، کاوه، ۱۳۴۵ -	شناسه افزوده
TX۳۶۱ :	رده بندی کنگره
۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶ :	رده بندی دیوید
۷۳۱۱۰۳ :	شماره کتابخانه

تغذیه و ورزش: کاربردی و مکمل های ارگوژنیک

مؤلفان : دکتر کاوه خبیری، حامد ظرافتی شعاع، مرضیه حسینی بهمن، مرضیه اتفاق

ویراستار و صفحه آر : محبوبه نجفی

طرح جلد : سودا شریفیان

نوبت چاپ : اول

تیراژ : ۵۰۰ نسخه

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۹۹-۹۳-۳

چاپ : سپیدار نوین

قیمت : ۵۰۰,۰۰۰ ریال

باران خرد

انتشارات باران خرد

خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان لبافی نژاد، نبش کوچه اسلامی، پلاک ۱۸۶

تلفن: ۱۷۸-۶۶۴۰۰ - ۶۶۴۹۶۹۹۷

Baran_Kherad

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۳	مکمل های ارگوژن، افسانه یا حقیقت
۴	طبقه بندی مقررات و آموزش مکمل های تغذیه ای
۵	بیت اطلاعات مربوط به ترکیبات و اجزاء تغذیه ای بر روی قوطی مکمل
۵	نمایز بین غذاها، افزودنی های غذایی و مکمل های تغذیه ای
۷	تفاوت بین مکمل و دارو
۱۱	توجه به مکمل ها در تحقیقات
۱۴	جنبه های اخلاقی مکمل های تغذیه ای
۱۶	نقش اصلی تولیدکنندگان مکمل ها
۱۷	بینش و آگاهی مصرف کننده
۲۱	نکات کاربردی برای افزایش دانش نسبت به مکمل ها
۲۲	آشنایی با محتوای برجسب مکمل های غذایی
۲۳	واژه شناسی در استفاده از مکمل ها
۲۹	انرژی دریافتی و مصرف مکمل ها
۳۰	کاهش وزن و مصرف مکمل
۳۱	مؤثرترین روش کاهش وزن همراه مصرف مکمل ها
۳۲	توصیه های محققین در رابطه با کاهش وزن
۳۵	افزایش وزن
۳۷	نیازهای کربوهیدرات

۳۹	شاخص گلیسمیک.....
۴۴	نیازهای کربوهیدراتی ورزشکاران استقامتی برای تنظیم دریافت مکمل.....
۴۷	بارگیری کربوهیدرات با استفاده از مکمل های آن.....
۴۹	دریافت مکمل کربوهیدرات پیش از ورزش.....
۵۲	نقش مکمل کربوهیدرات در ورزش.....
۵۳	دریافت مکمل کربوهیدرات پس از ورزش.....
۵۴	نیازهای ورزشکاران قدرتی به مکمل کربوهیدراتی.....
۵۶	دریافت ملی کربوهیدرات.....
۵۷	نقش مکمل در آمیزش های پروتئین.....
۶۰	نیاز به مکمل های پروتئین و ورزشکاران.....
۶۳	اختلاف نظر در مورد دریافت مکمل پروتئینی.....
۶۴	چربی و مقادیر مورد نیاز.....
۶۶	ورزشکاران و نیاز به چربی.....
۶۸	بارگیری چربی.....
۶۹	مواد مغذی اصلی و اثر مقادیر متفاوت.....
۷۰	اثر مکمل بر هوشیاری و رفتار.....
۷۲	ورزش و اثرپذیری از مکمل ها.....
۷۳	اثرات روی ترشح هورمون و ترکیبات منتخب.....
۷۸	ملاحظات برای کاهش وزن.....
۸۰	اثرات مصرف درشت مغذی ها بر تغییرات هورمونی.....
۸۱	هورمون رشد.....
۸۲	هورمون تستوسترون.....

۸۴	نکات کاربردی هورمون و درشت مغذی ها.....
۸۷	مبانی تحقیقاتی پیرامون مکمل ها.....
۸۸	کراتین.....
۸۸	اصول بیو انرژی : منطقی برای مکمل سازی با کراتین.....
۹۲	تولید درونی کراتین و مصرف مکمل آن.....
۹۷	فعالیت بی هوازی کمتر از ۳۰ ثانیه.....
۱۰۱	کراتین و نقش سن و جنس.....
۱۰۴	اثر کراتین بر ترکیب بدن.....
۱۰۵	نقش کراتین در هورمونی تارهای عضلانی.....
۱۰۶	کراتین و اثر آن بر متابولیسم چربی خون.....
۱۰۸	کراتین و بیماری عصبی - عضلانی.....
۱۱۱	بیماری قند خون.....
۱۱۲	اثرات کلیوی.....
۱۱۳	بی خطری و سمیت.....
۱۱۵	اختلاف نظر در مصرف کراتین.....
۱۱۶	کشیدگی عضله.....
۱۱۷	دهیدراتاسیون.....
۱۱۷	بورون.....
۱۱۸	مطالعات انسانی.....
۱۱۹	بی خطری و سمیت.....
۱۱۹	کرومیوم پیکولینات.....
۱۲۰	مطالعات حیوانی.....
۱۲۰	مطالعات انسانی.....

- جذب و دفع کروم، یک ملاحظه اصلی در مصرف مکمل..... ۱۲۴
- اثر کروم روی تنظیم گلوکز..... ۱۲۶
- دیابت حاملگی..... ۱۲۹
- بی خطری و سمیت..... ۱۳۰
- آنتاکوزانول..... ۱۳۱
- مطالعات حیوانی..... ۱۳۲
- مطالعات انسانی..... ۱۳۲
- بی خطری و سمیت..... ۱۳۳
- تریبولوس تر، بیس..... ۱۳۳
- مطالعات انسانی..... ۱۳۴
- بی خطری و سمیت..... ۱۳۶
- وانادیوم..... ۱۳۶
- بی خطری و سمیت..... ۱۳۹
- ارتباط مکمل و چربی ها..... ۱۴۴
- مکانیسم اثر مکمل های کاهنده چربی..... ۱۴۵
- کاهش جذب لیپید..... ۱۴۵
- مقابله با اشتها..... ۱۴۶
- کافئین..... ۱۴۸
- مطالعات آزمایشگاهی..... ۱۴۹
- مطالعات حیوانی..... ۱۵۱
- مطالعات انسانی..... ۱۵۳
- بی خطری و سمیت..... ۱۵۴

۱۵۵.....	ال - کارنتین.....
۱۵۶.....	مطالعات آزمایشگاهی.....
۱۵۷.....	مطالعات حیوانی.....
۱۵۷.....	مطالعات انسانی.....
۱۵۷.....	بی خطری و سمیت.....
۱۵۸.....	چارسان.....
۱۵۸.....	مطالعات حیوانی.....
۱۵۹.....	مطالعات انسانی.....
۱۵۹.....	بی خطری و سمیت.....
۱۶۰.....	کروم.....
۱۶۰.....	مطالعات انسانی.....
۱۶۲.....	بی خطری و سمیت.....
۱۶۴.....	سیکلو - هیسپرو (CHP).....
۱۶۵.....	مطالعات حیوانی.....
۱۶۶.....	مطالعات انسانی.....
۱۶۷.....	بی خطری و سمیت.....
۱۶۸.....	اسیدهای چرب با زنجیره متوسط (MCT).....
۱۶۹.....	مطالعات حیوانی.....
۱۶۹.....	مطالعات انسانی.....
۱۷۰.....	بی خطری و سمیت.....
۱۷۰.....	فسفات ها.....
۱۷۱.....	مطالعات انسانی.....
۱۷۲.....	بی خطری و سمیت.....

۱۷۲.....	پیرووات.....
۱۷۳.....	مطالعات حیوانی.....
۱۷۴.....	مطالعات انسانی.....
۱۷۶.....	بی‌خطری و سمیت.....
۱۷۷.....	یو-ییمب.....
۱۷۷.....	مطالعات حیوانی.....
۱۷۸.....	مطالعات انسانی.....
۱۷۸.....	بی‌خطری و سمیت.....
۱۷۹.....	آب و الکترولیت.....
۱۸۰.....	اسیدهای آمینه.....
۱۸۱.....	آرژنین، اورنی‌تین، سیترون و فرآورده‌های آن‌ها.....
۱۸۲.....	آسپاراتات.....
۱۸۳.....	آسپاراژین.....
۱۸۳.....	اسیدهای آمینه شاخه‌دار.....
۱۸۴.....	گلوتامات.....
۱۸۴.....	گلوتامین.....
۱۸۵.....	آنتی‌اکسیدان‌ها.....
۱۸۶.....	اسید اسکوربیک ویتامین (C).....
۱۸۶.....	توکوفرول‌ها ویتامین (E).....
۱۸۷.....	سلنیم.....
۱۸۸.....	فرآورده‌های گیاهی.....
۱۸۸.....	جینسنگ (انواع آمریکایی، چینی، کره‌ای و سیرایی).....

مقدمه

صنعت مکمل‌های ورزشی، عمدتاً در چند سال گذشته، به‌ویژه در حیطه معرفی و دسترسی به کمک‌های ارگوژنیک (موادی که احتمال می‌رود عملکرد ورزشکار را تقویت یا ترکیب بدن را بهبود بخشند)، رونق بی‌سابقه‌ای را تجربه کرده است. صنعتی که زمانی غرق فرآورده‌های بی‌اثر و حتی تقلبی بود، هم‌اکنون، فرآورده‌های مؤثر فراوانی را ارائه کرده که با تحقیقات و موفقیت در "دنیای واقعی" پشتیبانی می‌شوند. همچنین، افزایش علاقه عمومی به حوزه مکمل‌های ورزشی، بحث‌انگیز شده است، چون انتشار اطلاعات صحیح و معتبر کم بوده و بیشتر اطلاعات منتشر شده در مجلات ورزشی مشهور، اغلب نتیجه آزمایش و خطای مصرف‌کننده است. اخیراً ستانده‌های علمی جهت ارزیابی کارایی مکمل‌های گوناگون استفاده شده است، با بسیاری از مجلات ورزشی مشهور، هنوز هم تمایل دارند در مورد مفید بودن مکمل‌های گوناگون، مبالغه کنند. انتخاب و تجویز صحیح مکمل‌ها، به‌خاطر اهداف مطلوبشان، هم برای افراد عادی و هم افراد واجد شرایط در حوزه ورزش و تغذیه، مهم است.

از این‌رو، افزایش آگاهی در صنعت تناسب اندام و نیز علاقه عمومی و رسانه‌ای، انگیزه تألیف این کتاب را که مسائل مهم ترکیب‌های ارگوژنیک را مورد خطاب قرار می‌دهد، به ما داد. تا این تاریخ، مشابهی وجود نداشته که به‌طور مؤثر تحقیقات را در مورد این مکمل‌ها حلاصه کرده و نظر کارشناسانه و تجربه دانشمندان را در حوزه کمک‌های ارگوژنیک ارائه کند. متن "مکمل‌های ورزشی"، اطلاعات کاربردی را در مورد مکمل‌های ارگوژنیک به پزشک بالینی، استاد یا فرد عادی و یا افراد تحصیل کرده ارائه می‌کند.

این کتاب، طیف کلی مکمل‌ها و کارایی آن‌ها (کمبودهای متعلق به آن‌ها)، از جمله، مقادیر صحیح و کاربردهای آنها برای اهداف خاص و نیز توصیه‌های مؤلفان را در بر داشته، و نیز همکاران در طب ورزشی، همانند

یک متخصص بالینی که هر روز با ورزشکاران کار می‌کند، این کتاب را به‌عنوان منبع با ارزشی خواهند یافت.

محتوای کتاب به گونه‌ای است که علاوه بر دانشجویان کارشناسی، اساتید و دانشجویان تحصیلات تکمیلی رشته فیزیولوژی و تغذیه ورزشی، سایر علاقمندان در زمینه علوم ورزشی، به‌ویژه مربیان و ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلف نیز، می‌توانند از آن بهره ببرند. با توجه به تریات گران‌قیمت درباره نحوه استفاده از مکمل‌های ورزشی در بین ورزشکاران سطوح باشگاهی و ملی در اردوهای آماده‌سازی مسابقات جهانی و المپیک، مشکلات موجود درباره انگیزه مصرف، خرید و خطرات ناشی از عدم آشنایی درباره نحوه مصرف مکمل‌ها، مطالعه آن‌را به همه این عزیزان توصیه می‌نمایم.

یادآور می‌شویم، به‌رودی کتاب‌های مفید و کاربردی دیگری در همین زمینه از نویسندگان این اثر، دست تألیف و چاپ می‌باشد.