

عنوان :

تغذیه ورزشی

مولفان:

علی اصغر معقولی

دانشجوی دکترای فیزیولوژی ورزش - مدرس دانشگاه

علیرضا درویش پور

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

سیده نوشین مسلمی

دانشجوی تربیت بدنی

منیره خلیلی

کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی

ویراستار علمی:

دکتر سید عبدالله هاشم ورزی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری



سرشناسه : معقولى، على اصغر، ۱۳۴۹ -
عنوان و نام پديدآور : تغذيه ورزشي / مولف على اصغر معقولى... او ديگران ؛
ويراستار علمي: دكتور سيد عبدالله هاشم ورزشي.
مشخصات نشر: گرگان: مخطومقلی فراغی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهري : ۱۴۴ ص.
شابک : ۲۸۰۰۰۰ ريال ۹-۸۵۲-۵۰۸-۹۶۴-۹۷۸ :
وضعيت فهرست نویسی : فيپا
موضوع : ورزش — تأثير تغذيه
موضوع : تغذيه
موضوع : Nutrition
يادداشت: عليرضا درويش پور، سيده نوشين مسلمي، منيره خليلي
شناسه افزوده : دكتور سيد عبدالله هاشم ورزشي ، ويرااستار علمي
رده بندي كنگره : ۱۳۹۸ س ۹۱۶۶ ك ۲/۲۲۸۷۲۲ RM
رده بندي يويج : ۶۴۳/۸۵
شماره كتابشناسي ملي : ۸۲۳۶۷۲۷



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

عنوان: تغذيه ورزشي
مولفان: على اصغر معقولى (دانشجوى دكتوراي فيزيولوژي ورزش - مبلّغ دانشگاه)
عليرضا درويش پور (كارشناس ارشد فيزيولوژي ورزشي)
سيده نوشين مسلمي (دانشجوى تربيت بدني)
منيره خليلي (كارشناسي ارشد فيزيولوژي ورزشي)
ويراستار علمي: دكتور سيد عبدالله هاشم ورزشي (عضو هيات علمي دانشگاه آزاد اسلامي واحد ساري)
ناشر: انتشارات مخطومقلی فراغی
نشانی: گرگان، خيابان شهيد بهشتي، بهشت ۱۷
چاپ: چاپ افست مخطومقلی
سال انتشار: ۱۳۹۸
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
قطع: رقعي
تعداد صفحه: ۱۴۴
نوبت چاپ: اول
جلد: اول
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۸-۸۵۲-۹

ISBN: 978-964-508-852-9



9

789645

088529

فهرست مطالب

	فصل اول: گروه‌های مواد غذایی
۲	تعریف علم تغذیه (nutrition)
۳	کربوهیدرات‌ها یا مواد قندی (carbohydrates)
۴	طبقه بندی کربوهیدرات‌ها
۷	نقش کربوهیدرات‌ها در بدن
۹	مقدار مصرف کربوهیدرات و ارتباط آن با فعالیت ورزشی
۱۰	متابولیسم کربوهیدرات
۱۱	گلیکولیز
۱۱	گلوکونئوزنز
۱۲	شاخص گلیسمیک
۱۲	پروتئین ویژه رشد و حفظ بافت‌ها
۱۲	پروتئین و اسید آمینه چیست؟
۱۴	گوارش پروتئین: از دهان تا خون
۱۵	جدول اسیدهای آمینه
۱۶	پروتئین مورد نیاز در ورزشکاران
۱۷	مقدار پروتئین مورد نیاز
۱۸	مصرف پروتئین بیش از حد
۱۹	مصرف پروتئین پیش از فعالیت ورزشی
۱۹	مصرف پروتئین هنگام فعالیت ورزشی
۲۰	چربی
۲۲	انواع چربی
۲۳	چربی موجود در غذاها
۲۵	کلسیم، آهن و ویتامین‌های ویژه تندرستی و عملکرد
۲۵	کلسیم

۲۵	پوکی استخوان و فعالیت بدنی
۲۷	وضعیت استخوان در زنان
۲۹	کلسیم در غذا
۲۹	مکمل های کلسیم
۳۰	آهن
۳۰	تخلیه ی آهن در ورزشکاران
۳۱	نشانه های کاهش آهن عبارت اند از :
۳۱	هشدار مهم
۳۲	افزایش دفع آهن از بدن می تواند از راه های زیر روی دهد:
۳۴	کم خونی ورزشی
۳۵	آزمایش های خون ویژه فقر آهن و کم خونی
۳۶	افراد در معرض خطر کمبود ذخایر آهن
۳۷	غذاهای حاوی آهن
۳۹	مکمل های آهن
	فصل دوم: ویتامین ها، مواد معدنی و آب در ورزش
۴۲	ویتامین ها
۴۳	ویتامین های گروه B
۴۴	جدول منابع خوب ویتامین های گروه B
۴۵	ویتامین D
۴۷	جدول منابع خوب ویتامین D
۴۸	ویتامین E
۴۸	جدول منابع خوب ویتامین E
۴۸	ویتامین C
۴۹	جدول منابع خوب ویتامین C
۴۹	ویتامین A
۵۰	جدول منابع خوب ویتامین A
۵۱	مکمل های ویتامینی