

۲۲۳۲۹۵۲



# تغذیه و ورزش

- ✓ روش‌های نوین کاهش وزن
- ✓ ملاحظات تغذیه‌ای در ورزشکاران
- ✓ تغذیه در ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی

گردآوری و تالیف:

دکتر بابک نخستین‌روحي

(دانشیار فیزیولوژی ورزشی)



بامداد کتاب



بامداد کتاب

## تغذیه و ورزش

گردآوری و تالیف: دکتر بابک نخستین‌روخی

نوبت چاپ: نخست - ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰ نسخه

قطع: وزیری - ۲۳۸ صفحه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۱۳۳-۴

فروست: ۳۰۶

تمامی حقوق برای مولف محفوظ است.

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

چاپ و صحافی: دیجیتال هوران

قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاه تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه ۲

تلفن: ۵ - ۴۸۱۲۴۳

خرید آنلاین: [www.bamdadketab.com](http://www.bamdadketab.com)

|                             |                                                                                                                                               |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                     | نخستین‌روخی، بابک، ۱۳۵۰ -                                                                                                                     |
| عنوان و نام پدیدآور         | تغذیه و ورزش: روش‌های نوین کاهش وزن، ملاحظات تغذیه‌ای در ورزشکاران، تغذیه در ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی/گردآوری و تالیف بابک نخستین‌روخی. |
| مشخصات نشر                  | تهران: بامداد کتاب، ۱۴۰۰.                                                                                                                     |
| مشخصات ظاهری                | ۲۳۸ص: جدول.                                                                                                                                   |
| شابک                        | 978-964-206-133-4                                                                                                                             |
| وضعیت فهرست‌نویسی           | فیا                                                                                                                                           |
| یادداشت                     | کتابنامه.                                                                                                                                     |
| عنوان دیگر                  | روش‌های نوین کاهش وزن، ملاحظات تغذیه‌ای در ورزشکاران، تغذیه در ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی.                                                |
| موضوع                       | ورزشکاران - تغذیه - ورزش - تاثیر تغذیه - کم کردن وزن                                                                                          |
| موضوع                       | Athletes -- Nutrition -- Sports -- Nutritional aspects -- Weight loss                                                                         |
| رده‌بندی کنگره              | TX۳۶۱                                                                                                                                         |
| رده‌بندی دیویی              | ۶۱۳/۲۰۳۳۷۹۶                                                                                                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی         | ۸۴۷۱۵۵۲                                                                                                                                       |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی فیا |                                                                                                                                               |

## فهرست

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۴   | مقدمه                                 |
| ۷   | بخش ۱/ درشت مغذی ها و ریز مغذی ها     |
| ۹   | فصل ۱/ کربوهیدرات ها                  |
| ۲۱  | فصل ۲/ پروتئین ها                     |
| ۳۱  | فصل ۳/ چربی ها                        |
| ۴۵  | فصل ۴/ ویتامین ها                     |
| ۶۷  | فصل ۵/ مواد معدنی                     |
| ۷۷  | بخش ۲/ روش های تنظیم وزن              |
| ۷۹  | فصل ۶/ برآورد نیازهای انرژی بدن       |
| ۹۱  | فصل ۷/ روش های کنترل وزن              |
| ۱۲۱ | بخش ۳/ تغذیه ورزشکاران                |
| ۱۲۳ | فصل ۸/ نیازهای انرژی ورزشکاران        |
| ۱۸۱ | فصل ۹/ ارگوژنیک ها و مواد ممنوعه      |
| ۲۰۵ | فصل ۱۰/ تغذیه در رشته های مختلف ورزشی |
| ۲۲۷ | پیوست ها                              |
| ۲۳۰ | منابع                                 |

## مقدمه

سالیان مدیدی است که بسیاری از ورزشکاران به دنبال یافتن مواد غذایی خاص و یا قرص‌های جادویی هستند تا عملکرد ورزشی خود را بهبود بخشند. همچنین، بسیاری از افرادی که از اضافه‌وزن یا چاقی رنج می‌برند به دنبال ترکیبات خاصی هستند تا از ساده‌ترین راه ممکن وزن خود را کاهش داده و به تناسب‌اندام مورد نظر خود دست یابند.

امروزه نقش تغذیه صحیح در ارتقای سطح سلامتی از یک‌سو و بهبود عملکرد ورزشی از سوی دیگر به‌خوبی مشخص شده است. تغذیه مناسب علاوه بر رساندن مواد غذایی مناسب جهت رفع نیازهای متابولیکی، نقش اساسی در کنترل وزن و پیشگیری از بیماری‌ها دارد. فعالیت بدنی همراه با تغذیه مناسب یکی از روش‌های مهم حفظ و ارتقای سلامت است. همچنین، برنامه غذایی مناسب در ورزشکاران چه آماتور و چه حرفه‌ای که برای سلامتی خود به فعالیت بدنی می‌پردازند و چه آنهایی که به‌صورت حرفه‌ای ورزش می‌کنند، اهمیت بسزایی دارد. بدون طراحی برنامه ورزشی صحیح نمی‌توان از حفظ سلامتی و ارتقای عملکرد ورزشی مطمئن شد. متخصصین تغذیه به‌طور عام و متخصصین تغذیه ورزشی به‌طور خاص نقش عمده‌ای را در ارتباط با طراحی برنامه‌های مناسب تغذیه‌ای و فعالیت بدنی ایفا می‌کنند.

کتاب حاضر یکی از منابع جدید در ارتباط با تغذیه ورزشی و کنترل وزن است که جدیدترین روش‌های لازم در این حیطه را ارائه می‌دهد. کتاب حاضر به سه بخش کلی تقسیم شده است.

بخش اول کتاب به معرفی درشت‌مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها اختصاص داده شده است. در این بخش کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها به‌عنوان درشت‌مغذی‌ها و ویتامین‌ها و مواد معدنی به‌عنوان ریزمغذی به‌تفصیل توضیح داده شده‌اند. البته آب نیز جزو ریزمغذی‌های بسیار مهم است که در بخش سوم در مورد آن بحث می‌شود.

در بخش دوم روش‌های تنظیم وزن مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. در این بخش در ابتدا به روش‌های برآورد نیازهای انرژی بدن پرداخته می‌شود و در قسمت بعدی روش‌های نوین کنترل وزن مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.