

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رویکرد نوین در تغذیه ورزشی

ویژه عملکرد بهینه و دستیابی به موفقیت و پیروزی

www.ketab.ir

دکتر اسکندر رحیمی

رئیس کمیته تغذیه هیئت پزشکی ورزشی استان فارس

دکتر هادی عطارد

رئیس دپارتمان تغذیه کمیته ملی المپیک



فروشگاه کتابخانه

- سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
موضوع
- رحیمی، اسکندر، ۱۳۲۹ -
رویکرد نوین در تغذیه ورزشی ویژه عملکرد بهینه و دستیابی به موفقیت و پیروزی /
اسکندر رحیمی، هادی عطارد.
شیراز: آثار ماندگار، ۱۴۰۰.
۲۲۶ ص.
978-600-7213-19-3
فیفا
کتابنامه: ص [۲۲۵] ۲۲۶-
ورزشکاران -- تغذیه
Athletes -- Nutrition
تغذیه -- فیزیولوژی
Nutrition -- Physiology
مکمل های مواد غذایی
Dietary supplements
عطارد، هادی، ۱۳۵۵ -
۳۶۱ ص
۶۱۳۳۲۴۷۹۶
۸۵۷۱۸۲۲ :
فیفا :
۱۴۰۰/۰۸/۲۷ : تاریخ درخواست
: تاریخ پاسخگویی
۸۵۷۱۳۵۶ : کد پیگیری
- شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد کتابشناسی



فروشگاه آثار ماندگار

رویکرد نوین در تغذیه ورزشی

پدیدآورنده گان: اسکندر رحیمی - هادی عطارد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۱۳-۱۹-۳

صفحه آرا: اطلس دهقانی

شیراز: خیابان قصر دشت، خیابان شهید حسینی، پلاک ۶۱۳

کد پستی: ۷۱۳۶۶۸۶۱۳ تلفکس: ۰۷۱۳۶۲۸۲۱۴۹ همراه: ۰۹۱۷۳۰۱۹۱۳۸

www.asarmandegar.com

Email: asarmandegar@yahoo.com

کلیه حقوق محفوظ است

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار
۹	فصل اول: گوارش و تغذیه
۲۳	فصل دوم: کربوهیدرات‌ها (قندها)
۴۳	فصل سوم: لیپیدها (چربی‌ها)
۵۵	فصل چهارم: پروتئین‌ها
۶۹	فصل پنجم: آب
۸۹	فصل ششم: ویتامین‌ها
۱۰۷	فصل هفتم: مواد معدنی
۱۳۱	فصل هشتم: مواد مکمل در ورزش
۱۵۷	فصل نهم: مواد دوپینگ
۱۷۳	فصل دهم: راه‌های برآورد کالری مورد نیاز
۱۸۳	فصل یازدهم: رژیم غذایی در شرایط مختلف (طراحی برنامه غذایی در شرایط مختلف)
۱۹۵	فصل دوازدهم: وزن مطلوب، کنترل، کاهش و افزایش وزن (مدیریت وزن)
۲۱۵	فصل سیزدهم: مسافرت و توصیه‌های بهداشتی و تغذیه‌ای

پیشگفتار

دستیابی به موفقیت در ورزش مستلزم داشتن آگاهی و دانش از تمام علوم مرتبط با ورزش همچون علم تمرین، فیزیولوژی فعالیت بدنی، روانشناسی ورزشی، یادگیری حرکتی، بیومکانیک، تغذیه ورزشی و ... می‌باشد.

بدون شک یکی از علوم ضروری و تأثیرگذار در این خصوص تغذیه ورزشی است. غذا عامل بسیار مهم در تأمین سلامت موجودات زنده بشمار می‌رود. کمبود یا ازدیاد مواد غذایی بر سلامتی کلی و حتی حیات انسان اثرگذار است، کما اینکه با کمبود یا ازدیاد یک ماده غذایی مانند چربی‌ها، پروتئین‌ها، مواد معدنی و ویتامین‌ها و یا حتی آب فرد دچار نوعی از انواع بیماری‌ها می‌شود. بیماری‌هایی مانند فشارخون، پوکی استخوان، گرفتگی رگها، دیابت، چاقی، سکت قلبی همه و همه می‌توانند از آثار سوءتغذیه باشند. در خصوص ورزشکاران به ویژه ورزشکاران نوجوان و جوان تغذیه و پیروی از رژیم غذایی متنوع و متناسب بسیار حیاتی است. زیرا ورزشکاران به منظور تحمل فشار تمرین، پیشگیری از آسیب‌ها، حفظ سلامتی، تسریع در بازیافت و نهایتاً کارائی بیشتر و موفقیت در مسابقات نه تنها به انرژی بیشتر و کافی نیاز دارند بلکه نیازمند یک رژیم بسیار دقیق و صحیح طراحی شده حاوی مواد مغذی گوناگون می‌باشند. سوءتغذیه در ورزشکاران نه تنها آنها را با شکست روبه‌رو می‌کند بلکه ورزشکاران نوجوان و نونهال را با خطر کندی رشد و حتی توقف رشد روبرو می‌سازد. تغذیه صحیح، متنوع، منظم و متناسب یکی از عوامل مهم در موفقیت ورزشکاران است و می‌تواند به بهبود رکوردها و موفقیت آنها کمک نماید. بهر حال هدف از تغذیه ورزشکاران تأمین نیازهای غذایی و انرژی فعالیت‌های عادی روزانه، ورزشی (تأمین انرژی کافی ضمن تمرین، مسابقه و در زمان بازیافت) و تأمین سلامتی آنان است.