

۲۲۹۰۸۹۶



ارزیابی و طراحی رژیم غذایی ورزشکاران

دکتر شاهین ریاحی ملایری
دکتر حسین شیروانی
دکتر معصومه حسینی
علیرضا زارعی نسب
عسل زیلوباف

تألیف: دکتر شاهین ریاحی ملایری، دکتر حسین شیروانی، دکتر معصومه حسینی، علیرضا زارعی نسب، عسل علی زیلوباف

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکتو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۹۰۰۰۰ ریال

عنوان و نام پدیدآور: ارزیابی و طراحی رژیم غذایی ورزشکاران/ شاهین ریاحی ملایری... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۷۸ص: مصور(رنگی)، جدول(رنگی).

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۶۱۴۰-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: شاهین ریاحی ملایری، حسین شیروانی، معصومه حسینی، علیرضا زارعی نسب، عسل علی زیلوباف.

موضوع: ورزشکاران - تغذیه

Athletes -- Nutrition

مواد غذایی - کالری

Food -- Caloric content

شناسه افزوده: ریاحی ملایری، شاهین، ۱۳۶۳-

رده بندی کنگره: TX۳۶۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۶۱۳۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



مرکز بخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق، پلاک

۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ - ۶۶۴۰۳۱۷۰

hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

۵	فصل اول ارزیابی وضعیت تغذیه‌ای ورزشکاران
۲۹	فصل دوم برآورد نیازهای انرژی و درشت مغذی در ورزشکاران
۴۴	فصل سوم اصول رژیم نویسی در ورزشکاران

که دل را به نامش خرد داد راه	به نام خداوند خورشید و ماه
فروزنده‌ی ماه و ناهید و مهر	جز او را مدان کردگار سپهر
چو خواهی که از بد نیابی گزند	به دانش گرای و بدو شو بلند
و گر چند سختیت آید به روی	ز دانش در بی نیازی بجوی
ازیرا ندارد بر کس شکوه	ز نادان بنالد دل سنگ و کوه
ز دانش دل پیر برنا بود	توانا بود هر که دانا بود

همانطور که فردوسی می‌فرماید که با کسب دانش خود را بی نیاز کن بر آن شدیم کتابی در زمینه طراحی رژیم غذایی برای ورزشکاران به رشته تحریر درآوریم. از آنجایی که تغذیه ورزشی یک رشته هیجان انگیز است از طرفی هم علوم تغذیه و فیزیولوژی ورزشی را با هم ترکیب می‌کند. پذیرفته شده که تغذیه مناسب می‌تواند بر عملکرد ورزشی تأثیر بگذارد و این دیدگاه امروزه نیاز به متخصصین تغذیه ورزشی را ایجاد کرده است. در حال حاضر تقاضای فزاینده‌ای برای دوره‌های تغذیه ورزشی و کسب دانشی فراتر از اصول اولیه تغذیه عمومی ایجاد شده است. علاوه بر این، فرصت‌های شغلی در حال ظهور در تغذیه ورزشی مستلزم آن است که متخصصان تغذیه و مربیان بیشتر روی کاربرد تغذیه مطالعه داشته باشند.

افرادی که در زمینه تغذیه ورزشی فعالیت دارند بایستی از نتایج تحقیقات و دستورالعمل‌های تغذیه ورزشی آگاه باشند و بتوانند به طور عملی دانش تغذیه ورزشی را برای ورزشکاران در هر سن، ورزش و توانایی به کار ببرند. با توجه به کتاب‌های موجود در حیطه تغذیه ورزشی ترجمه و تالیف، که توسط اساتید بزرگوار کشور در این زمینه نگارش شده است. محتوای بیشتر آن‌ها درمورد اصول تغذیه ورزشی به بحث پرداخته اند. این کتاب به خوانندگان خود فرصتی برای یادگیری به اطلاعات مربوط به رژیم نویسی غذایی و عملکرد ورزشی در کنار مهارت‌های مشاوره را می‌دهد.

در کتاب حاضر ارزیابی وضعیت تغذیه افراد اعم از تاریخچه ورزشی، بیماری، تن سنجی، معاینه جسمانی، ارزیابی مصرف غذایی پرداخته شده است. علاوه بر آن در کتاب مراحل رژیم نویسی اعم محاسبه انرژی، درصد مصرف درشت مغذی‌ها در قبل، حین و بعد از تمرین جهت ورزشکاران بر حسب سن، شدت، نوع ورزش و بر اساس آخرین منابع علمی بیان شده است.

در انتهای کتاب مثال‌های مختلف رژیم نویسی ورزشکاران برای افزایش مهارت نوشتن برنامه غذایی جهت استفاده متخصصین مرحله به مرحله حل شده است. دانشجویان کارشناسی و تحصیلات تکمیلی در زمینه فیزیولوژی ورزشی و تغذیه ورزشی و مربیان و ورزشکاران و همچنین متخصصین در این زمینه می‌توانند جهت افزایش آگاهی و مهارت در زمینه تغذیه ورزشی از این کتاب بهره مند شوند. در انتها از متخصصین امر خواستاریم لطف فرمایند با ارسال یادآوری نظرهای ارزشمند خود جهت تکمیل کتاب در چاپ‌های بعدی به پست الکترونیک Shahinriyahi@yahoo.com زمینه‌ی اصلاح آن را فراهم آورند.