

روانشناسی تغذیه ورزشی

سرشناسه	طاهری، مرتضی، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	روانشناسی تغذیه ورزشی نویسنده مرتضی طاهری.
مشخصات نشر	قزوین: دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، انتشارات، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۹۱ ص. : مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-622-6898-88-1
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۸۵ - ۱۹۱.
موضوع	تغذیه — جنبه‌های روان‌شناسی
	Nutrition -- Psychological aspects
	ورزشکاران -- تغذیه
	Athletes -- Nutrition
شناسه افزوده	دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، انتشارات
رده بندی کنگره	TX۷۵۷
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	۸۷۳۸۶۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

عنوان	روانشناسی تغذیه ورزشی
مولف	مرتضی طاهری
ناظر فنی	حمید کلهر
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۸-۸۸-۱
نوبت چاپ	اول ۱۴۰۰
قیمت	۵۵ هزار تومان
شمارگان	۵۰۰ جلد
ناشر	انتشارات دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)

قزوین، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ره)، تلفن ۰۲۸ - ۳۳۹۰۱۴۲۶

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
مسئولیت حقوقی و قانونی محتوای کتاب بر عهده صاحبان اثر است

فهرست مطالب

۱	فصل اول: مفاهیم روانشناسی تغذیه
۳	مقدمه
۴	تأثیر حالات روحی بر انتخاب رژیم غذایی
۵	تأثیر برنامه غذایی بر حالات روحی
۱۰	فیزیولوژی حالات روانی
۱۲	تغذیه و دستگاه عصبی
۱۸	تغذیه و خواب
۲۰	سلامتی و بهداشت عمومی: سلامتی روان و تغذیه
۲۱	اختلال افسردگی
۲۲	انواع افسردگی
۲۳	جنسیت و افسردگی
۲۴	تفاوت‌های فردی در افسردگی
۲۴	علائم افسردگی
۲۵	درمان افسردگی
۲۶	خستگی
۲۷	راهکارهای تغذیه‌ای و خستگی
۲۹	نکات عمومی جهت افزایش سطح انرژی
۳۰	استرس
۳۱	استرس و بازخورد منفی یا خودتنظیمی منفی و استرس
۳۴	جمع‌بندی فصل اول

فصل دوم: فعالیت بدنی، تغذیه و عملکرد شناختی.....	۳۵
مقدمه.....	۳۷
ارتباط تغذیه و ادراک غذایی.....	۳۸
رفتارهای غذایی.....	۳۹
نشانه‌های غذایی.....	۴۰
خوردن عاطفی.....	۴۰
محدودیت غذایی.....	۴۰
مشکلات روانی.....	۴۰
ارتباط فعالیت بدنی و عملکرد شناختی.....	۴۱
دست‌کاری در محتوای حافظه.....	۴۲
درشت مغذی‌ها و عملکرد روان شناختی.....	۴۳
تأثیر کربوهیدرات‌ها بر سلامت مغز و روان.....	۴۴
مقدمه.....	۴۴
نقش کربوهیدرات‌ها (ساده - مرکب - پیچیده) در عملکرد سلول‌های عصبی و سیناپس‌ها.....	۴۵
کربوهیدرات مرکب (پیچیده).....	۴۵
نقش مواد غذایی بر انتقال‌دهنده‌های عصبی.....	۴۶
مصرف مواد غذایی، دسترسی به تریپتوفان و ساخت سروتونین در مغز.....	۴۷
سروتونین مغز انتخاب غذا و مصرف کربوهیدرات‌ها.....	۴۷
کربوهیدرات و خستگی.....	۴۸
وعده غذایی صبحانه (کربوهیدرات و پروتئین).....	۴۹
ناهار.....	۴۹
کربوهیدرات و فعالیت بدنی.....	۴۹
نقش پروتئین‌ها (آمینواسیدها) در عملکرد سلول‌های عصبی و سیناپس‌ها.....	۵۰

۵۱	اسیدهای چرب و عملکرد سیستم عصبی مرکزی (مغز)
۵۲	چاقی
۵۳	اهمیت چاقی در نظام سلامت
۵۴	دلایل چاقی
۵۵	۴ اصل استوار در درمان چاقی
۵۶	توزیع چربی بدن و آثار آن بر تندرستی
۵۶	رژیم غذایی، چاقی و افت شناختی
۶۰	غذای آماده، چاقی و حافظه
۶۳	اهمیت فعالیت بدنی
۶۵	هرم فعالیت بدنی
۶۷	فعالیت‌های قاعده هرم
۶۸	فعالیت‌های سطح دوم هرم
۶۸	فعالیت‌های سطح سوم هرم
۶۹	فعالیت‌های سطح چهارم هرم
۶۹	جمع‌بندی فصل دوم
۷۱	فصل سوم: روش‌های ارزیابی برنامه غذایی و فعالیت بدنی
۷۴	پرسشنامه‌ی انتخاب غذا
۷۵	پرسشنامه‌ی یادآوری ۲۴ ساعته
۷۶	نقاط قوت و ضعف پرسشنامه‌ی یادآوری ۲۴ ساعته
۷۸	پرسشنامه‌ی تواتر غذا
۷۸	نقاط قوت و ضعف
۸۳	تاریخچه‌ی رژیم غذایی
۸۴	نقاط قوت و ضعف

۸۴	 روش ثبت تخمینی غذا
۸۵	 نقاط قوت و ضعف
۸۵	 روش ثبت وزن غذا
۸۵	 نقاط قوت و ضعف
۸۶	 روش غذای تکراری
۸۶	 نقاط قوت و ضعف
۸۶	 ارزیابی و طراحی برنامه غذایی
۸۷	 بدن چگونه از کالری غذاها استفاده می کند؟
۸۹	 ارزیابی چاقی
۹۲	 داده کاوی روانشناسی تغذیه و فعالیت بدنی
۹۲	 مقدمه
۹۳	 آزمون های روانی-فیزیولوژیک
۹۴	 عملکرد روانی-حرکتی
۹۶	 بادی کامپوزیشن
۹۷	 برخی ویژگی ها و قابلیت های دستگاه بادی کامپوزیشن
۹۹	 توان (بی هوازی)
۹۹	 تعادل
۱۰۱	 جمع بندی فصل سوم
۱۰۳	 فصل چهارم: اختلالات تغذیه ای
۱۰۵	 مقدمه
۱۰۵	 اختلالات خوردن
۱۰۶	 پراشتهایی عصبی
۱۰۸	 درمان تغذیه ای چاقی ناشی از اختلالات خوردن

۱۱۰	اختلال خوردن تصریح نشده
۱۱۰	بی‌اشتهایی عصبی
۱۱۱	عوامل مؤثر بر بی‌اشتهایی عصبی
۱۱۲	ارزیابی علائم بی‌اشتهایی عصبی
۱۱۲	نشانه‌های بی‌اشتهایی عصبی
۱۱۳	علائم روان‌پزشکی
۱۱۳	علائم شناختی
۱۱۳	تعارض در خوردن غذا
۱۱۳	علائم اتیولوژیکی
۱۱۳	شبکه‌های عصبی
۱۱۴	درمان تغذیه‌ای
۱۱۶	اختلال خوردن
۱۱۶	ویژگی‌های بالینی
۱۱۶	بی‌اشتهایی عصبی
۱۱۷	نوروبیولوژی تنظیم اشتها
۱۲۳	اختلالات خوردن در ورزشکاران
۱۲۵	عوامل مؤثر بر اختلالات خوردن در ورزشکاران
۱۲۵	تصور بدنی
۱۲۶	بلوغ و اختلالات تغذیه‌ای
۱۲۶	نوع مشارکت ورزشی
۱۲۶	بیش‌تمرینی و اختلالات تغذیه‌ای
۱۲۷	تغذیه و عملکرد روانی ورزشکاران
۱۲۹	جمع‌بندی فصل چهارم

فصل پنجم: نظریات روانشناسی تغذیه	۱۳۱
مقدمه	۱۳۳
نظریه خودکاری	۱۳۳
شخصیت جافی	۱۳۴
تنگ جافی	۱۳۴
الگوهای زیست‌شناختی انتخاب غذا	۱۳۵
مراحل تنظیم انگیزه‌های فیزیولوژیک	۱۳۷
الگوهای فردی انتخاب غذا	۱۳۹
الگوی یادگیری مشاهداتی	۱۴۰
الگوهای پاداش‌دهی غذایی	۱۴۲
الگوی مفهومی غذا	۱۴۳
نقش‌های نمادین غذا	۱۴۵
آداب و فرهنگ غذا	۱۴۷
نظریه‌های رفتاری سبک زندگی و سلامت	۱۴۸
جمع‌بندی فصل پنجم	۱۵۰
فصل ششم: اشتها: فیزیولوژیک یا روان‌شناختی؟	۱۵۱
مقدمه	۱۵۳
اشتها: وراثت یا محیط	۱۵۳
گرسنگی‌های روانی	۱۵۵
فعالیت بدنی و اشتها	۱۵۷
سیستم پاداش مغزی و تغذیه	۱۵۷
تنظیم عصبی اشتها	۱۶۱
عادات غذایی بد و گرسنگی	۱۶۳

۱۶۶	جمع‌بندی فصل ششم
۱۶۷	فصل هفتم: مدل‌های تغییر رفتار و سبک زندگی
۱۶۹	مقدمه
۱۶۹	اضافه‌وزن و شناخت درمانی
۱۷۰	الگوهای رفتاری مدیریت وزن
۱۷۲	الگوی چرخه تغییرات رفتاری
۱۷۴	الگوی سلسله مراتبی تغییر رفتار
۱۷۷	الگوی حفظ وزن
۱۷۷	الگوی پیشرونده تغییر رفتار
۱۸۰	الگوی تثبیت رفتار
۱۸۲	جمع‌بندی فصل هفتم
۱۸۳	منابع

پیشگفتار

کتاب‌های زیادی با موضوع روانشناسی ورزشی و همین‌طور تغذیه ورزشی نوشته شده است که معمولاً از دید تخصصی و به صورت تک‌بعدی به این موضوعات محوری پرداخته‌اند. امروزه با توجه به پویایی رشته‌های علمی و اهمیت پرداختن به علوم بین‌رشته‌ای، به نظر می‌رسد تجارب تحقیقی و عملیاتی موضوع روانشناسی تغذیه برای ورزشکاران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشد. این اثر، دیدگاهی جامع را در خصوص ابعاد کاربردی علم روانشناسی تغذیه در حوزه ورزش و سلامت ارائه کرده که می‌تواند گامی مؤثر در توسعه سلامت در سطح جامعه و پیشرفت عملکرد ورزشی ورزشکاران باشد.

در فصل اول مقدماتی در خصوص مفهوم روانشناسی تغذیه و دیدگاه‌های متفاوت و همچنین کاربرد عملی و میدانی این علم در حوزه ورزش و سلامت ارائه شده و مواردی همچون کیفیت زندگی، کیفیت خواب و اهمیت فعالیت بدنی، چاقی و اختلالات روان‌شناختی همچون افسردگی و خستگی و تعامل آن‌ها با علوم تغذیه توضیح داده می‌شود تا بدان موجب، بستر مناسب‌تری برای درک بهتر رابطه بین مصرف مواد غذایی و حالات روحی و روانی مهیا گردد. در فصل دوم که مرتبط با فعالیت بدنی، تغذیه و عملکرد شناختی است، تأثیر مصرف درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌های بر عملکرد سیستم عصبی مرکزی و همین‌طور کیفیت فعالیت بدنی ارائه می‌شود. در این زمینه، انواع فعالیت‌های بدنی در قالب هرم فعالیت بدنی مورد بحث قرار می‌گیرد.

روش‌های ارزیابی برنامه غذایی و فعالیت بدنی عنوان فصل سوم بوده که به معرفی روش‌های ثبت و ارزیابی برنامه غذایی و فعالیت بدنی می‌پردازد و تلاش شده است تا پرداختن مؤثر از خروجی این ارزیابی‌ها و تأثیر آن بر طراحی فعالیت بدنی و برنامه غذایی صورت گیرد. در این فصل، نحوه ارزیابی عوامل روان‌شناختی، عادات و رفتارهای خوردن و اختلالات مرتبط با آن‌ها ارائه شده

که به طور مستقیم به معرفی پرسشنامه‌های روانشناسی و تغذیه و سایر روش‌های ارزیابی این عوامل در ورزشکاران و سایر گروه‌های هدف در جامعه، مرتبط هستند. همچنین اطلاعات جامعی را به منظور ارزیابی و اندازه‌گیری سوالات موجود در این زمینه برای محققان و متخصصان حاضر فراهم می‌کند. در فصل چهارم نظریات مختلف در خصوص روانشناسی تغذیه ارائه شده است که در آن دیدگاه‌ها و رویکردهای نظری در خصوص اهمیت و ضرورت ایجاد برنامه‌های غذایی در جمعیت‌های مختلف همین طور کاربرد آن‌ها توضیح داده شده است. در ادامه نظریات مختلف در خصوص فعالیت بدنی و ورزش به عنوان یک پدیده اجتماعی به بحث گذارده می‌شود.

عنوان فصل پنجم نظریات روانشناسی تغذیه و فعالیت بدنی بوده که بر آن اساس نظریات روانشناسی تغذیه و فعالیت بدنی که مرتبط با رفتارها و سبک زندگی افراد است توضیح داده می‌شود. از طرف دیگر آن دیدگاه‌ها و رویکردهای نظری در خصوص اهمیت و ضرورت ایجاد برنامه‌های غذایی در جمعیت‌های مختلف و همین طور کاربرد آن‌ها توضیح داده شده است. در ادامه نظریات مختلف در خصوص فعالیت بدنی و ورزش به عنوان یک پدیده اجتماعی به بحث گذارده می‌شود. موضوع اشتها و سرمنشا آن که آیا مقوله فیزیولوژیک و روان‌شناختی است در فصل ششم مورد بحث قرار می‌گیرد تلاش شده است تا آخرین نظریه‌های مرتبط با این دوگانگی بحث شده و در کنار آن تعامل و یکپارچگی رفتارهای غذایی همراه با اجرای فعالیت بدنی به بحث گذارده شود.

در فصل هفتم، مدل‌های تغییر رفتار و سبک زندگی توضیح داده می‌شود که بر آن اساس الگوهای ارائه شده که توسط آن‌ها امکان تغییر در رفتارهای سبک زندگی و به طور خاص غذایی و فعالیت بدنی محقق می‌شود. در مجموع، تلاش در این اثر بر این بوده است که رابطه بین روانشناسی و تغذیه در ورزش، که امروزه یکی از پرکاربردترین موضوعات علمی به منظور بهبود اجرا و عملکرد ورزشکاران محسوب می‌شود، ارائه داده تا سهمی در خور در مسیریابی سلامت در جامعه و همین طور ارتقای شاخص‌های عملکرد قهرمانی ورزشکاران ایجاد داشته باشد.