

الگوریتم مصرف پروتئین در فعالیت‌های ورزشی

- سرشناسه : ایراندوست، خدیجه، ۱۳۴۷ -
- عنوان و نام پدیدآور : الگوریتم مصرف پروتئین در فعالیت های ورزشی/نویسندگان خدیجه ایراندوست، مقصود نبیل پور.
- مشخصات نشر : قزوین: دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)، انتشارات، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری : ۱۷۱ ص.: مصور (رنگی)، نمودار (بخشی رنگی).
- شابک : 978-622-6898-87-4
- وضعیت فهرست نویسی : فیا
- یادداشت : کتابنامه.
- موضوع : پروتئین
- Proteins
- ورزشکاران -- تغذیه
- Athletes -- Nutrition
- تمرین های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی
- Exercise -- Physiological aspects
- شناسه افزوده : نبیل پور، مقصود، ۱۳۶۳ -
- شناسه افزوده : دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره). انتشارات
- رده بندی کنگره : QP551
- رده بندی دیویی : ۶۰۵۷۲
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۱۳۲۸۱
- اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

- عنوان : الگوریتم مصرف پروتئین در فعالیت های ورزشی
- مؤلف : خدیجه ایران دوست و مقصود نبیل پور
- ناظر فنی : حمید کلهر
- شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۸-۸۷-۴
- نوبت چاپ : اول ۱۴۰۰
- قیمت : ۵۰ هزار تومان
- شمارگان : ۵۰۰ جلد
- ناشر : انتشارات دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)

قزوین، دانشگاه بین المللی 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

بخش اول - معرفی پروتئین

۳	پروتئین‌ها.....
۴	طبقه‌بندی اسیدهای آمینه.....
۶	ترانس آمیناسیون دی آمیناسیون.....
۶	کیفیت پروتئین‌ها.....
۱۲	نقش اصلی پروتئین‌ها در بدن.....
۱۳	آنزیم‌های گوارشی در پروتئین.....
۱۴	ایمنی پروتئین.....
۱۷	تکمیل‌سازی منابع پروتئین یا بهبود وضعیت پروتئینی مواد غذایی.....
۱۸	منابع پروتئینی.....
۲۰	اثرات پروتئین شیر بر بازسازی مایکروژن و آسیب عضلات اسکلتی.....
۲۶	لیست غذاهای جایگزین.....
۲۷	انواع مکمل‌های پروتئین با شیر.....
۲۷	وی هیدرولیز شده.....
۲۷	وی یونیزه شده.....
۲۷	وی میکروفلتر شده.....
۲۷	وی کانستریٹ.....
۲۷	وی ایزوله شده.....
۲۸	پروتئین کارژین.....
۲۸	کارژین میسلر.....
۲۸	کارژینات.....
۲۹	کارژین هیدرولیز شده.....
۳۰	مقایسه مکمل‌های پروتئینی.....
۳۲	معیاری برای مقایسه منابع پروتئین.....
۳۷	روش‌های آماده‌سازی پروتئین‌های مختلف.....

بخش دوم | هضم و جذب پروتئین‌ها

۴۱	جذب پروتئین.....
۴۱	سرعت هضم/ جذب بر روی آنابولیسم عضلانی.....
۴۴	سقف آنابولیک حاد بلندتر از آنچه تصور می‌شد است.....

بخش سوم | مکمل پروتئینی در تمرینات

۴۹	تعریف کمک نیروزا.....
۵۰	تعریف و تنظیم مکمل‌های غذایی.....
۵۲	تغذیه پروتئینی توام با کسری کالری.....
۵۲	نقش پروتئین در دوران کاهش وزن در ورزشکاران نخبه.....
۵۷	مکمل‌های کاهش وزن: فراتر از پروتئین و مشتقات اسید آمینه.....
۵۸	مقدار مصرف پروتئین در ورزشکاران.....
۵۹	زمان مصرف پروتئین.....
۶۲	مصرف پروتئین قبل و بعد از تمرین.....
۶۷	هم‌زمانی تمرینات مقاومتی و مکمل‌دهی پروتئین بر ترکیب بدنی.....
۷۱	مکمل‌دهی پروتئین و عملکرد تمرینات مقاومتی.....
۷۳	مصرف پروتئین قبل از خواب.....
۷۶	زمان‌بندی خوردن پروتئین.....
۷۹	مصرف مکمل پروتئینی در بین وعده‌های غذایی.....
۸۱	نتیجه‌گیری.....

بخش چهارم | نقش پروتئین در سلامت سالمندان

۸۶	تغییر مصرف پروتئین و نیازهای پروتئین در سالمندان.....
۸۷	عواقب سوءتغذیه و تعادل منفی نیتروژن در سالمندان.....
۸۸	الگوی مصرف پروتئین در سالمندان.....
۸۹	آمینو اسیدهای خاص و متابولیت‌ها در سالمندان.....
۸۹	نگرانی در مورد اثرات منفی مصرف بالای پروتئین در افراد مسن.....
۹۰	تأثیر پروتئین بر پیشگیری از سارکوپنیا.....
۹۱	نقش پروتئین در کاهش وزن سالمندان.....

بخش پنجم | زمان بندی غذایی

۹۷	زمان‌بندی غذایی.....
۱۰۰	زمان‌بندی غذایی در تمرینات استقامتی.....
۱۰۵	زمان‌بندی غذایی در تمرینات مقاومتی.....
۱۰۸	کربوهیدرات + پروتئین در تمرینات استقامتی.....
۱۱۰	کربوهیدرات + پروتئین در تمرینات مقاومتی.....
۱۱۵	پروتئین در تمرینات استقامت.....
۱۱۵	زمان‌بندی پروتئین در تمرینات مقاومتی.....
۱۲۰	زمان‌بندی و توزیع غذا - ملاحظات زمان روز.....
۱۲۳	زمان‌بندی و توزیع پروتئین غذایی.....
۱۲۶	مصرف پروتئین و کربوهیدرات قبل از خواب.....
۱۲۸	نتیجه‌گیری.....
۱۳۲	منابع.....

◀ پیش‌گفتار

www.ketab.ir

سرآغاز گفتار نام خداست

که بخشنده و مهربان خلق راست

خدا گر رساند به‌جانب زیان کسی را نباشد به دفعش توان

چو خواهد که خیری ترا آورد نشاید بر آن کس زند دست رد

ببخشد بهر بنده‌ای کو بخواست رحیم و غفور آن یگانه خداست

سوره یونس آیه ۱۰۷

ترجمه منظوم امید مجد

هر روز دانشمندان حقایقی را کشف می‌کنند که این حقایق در عملکرد ورزشکاران به‌وضوح خود را نشان می‌دهد. هر روز رکوردهای جدید به ثبت می‌رسد که همه این‌ها گویای این حقیقت است که دانش بشر در حال تکامل است. اگر به ۸ سال قبل برگردیم و کتاب مرجع

اصول تغذیه کراس را بررسی نماییم مضرات مصرف پروتئین در دزهای ۲ گرم را گوش زد کرده بود و اکنون در کمتر از ۸ سال این تنا سبات کاملاً عوض شده و آزمایش‌ها و تحقیقات جدید، دانش جدیدی را پیش روی ورزشکاران و عموم مردم قرار داده است. کتاب حاضر چکیده بیش از ۵۰۰ مقاله معتبر دنیا است که به صورت کتاب خدمت پویندگان علم گردآوری شده است. در این کتاب سعی بر آن شده است که مطلبی راجع به پروتئین‌ها در فعالیت‌های ورزشی از قلم نیفتند اما نیک می‌دانیم یافته‌های آینده می‌تواند بر غنای این کتاب بیفزایند.

در بخش اول کتاب توضیحی نسبتاً کامل از انواع اسیدهای آمینه و پروتئین‌ها و وظایف آن‌ها داده شده است تا خوانندگان از آنچه می‌خواهیم در کتاب بحث کنیم در خاطر شان مرور گردد. در بخش دوم به تحقیقات راجع به زمانبندی و دزهای مؤثر انواع پروتئین‌ها و تفاوت آنها با یکدیگر پرداخته‌ایم و در آخر هر بخش نیز چکیده تحقیقات به صورت خلاصه ارائه شده است. در بخش سوم تحقیقاتی راجب نقش پروتئین در سالمندان در پیشگیری از سارکوپینا و موارد مرتبط با آن بر اساس جدیدترین یافته‌ها توضیح داده شده است. بخش چهارم کتاب به مصرف پروتئین در کنار سایر درشت مغذی‌ها بخصوص کربوهیدرات را ارائه کرده‌ایم و در بخش آخر زمانبندی غذایی با محوریت پروتئین را بر اساس به‌روزترین مقالات توضیح داده‌ایم.

بررسی بیش از ۴۵۰ مقاله کار بسیار زمان‌بری بود و ایجاد یک پیوستگی در مقالات کار بسیار دشواری بود که مؤلفین تلاش نمودند با کمترین خطا این کار را به این مرحله برسانند. امیدواریم این اثر مقبول طبع خوانندگان آید و کورسویی از راه دانش بر دیده‌شان بگشاید.

بر خود لازم می‌دانیم از خوانندگان نیک‌اندیش و نکته‌سنجان نیک‌خواه اهل فن و مربیان باتجربه بخواهیم تا نواقص موجود را بزرگوارانه منعکس نمایند ما نیز از تذکرشان بی‌اندازه استقبال می‌کنیم تا از جنس این سروده مولانا نباشیم:

از هزاران اندکی زین صوفیند باقیان در دولت او می‌زیند

جز مگر آن صوفی کز نور حق سیر خورد او فارغست از ننگ دق

خدیدجه ایران دوست - مقصود نبیل پور