

تغذیه ورزشی برای ورزشکاران پارالمپیک

الیزابت بوراد

امید اسبقی

دانشجوی دکتری تغذیه

شهرزاد سادات حسینی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

دکتر محمد مهدی رفیعی

دکتری فیزیولوژی ورزشی

احسان امیری

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی

مجتبی مهدوی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی

تغذیه ورزشی برای ورزشکاران پارالمپیک

تألیف: الیزابت بوراد

ترجمه: محمدمهدی رفیعی، امید اسبقی، احسان امیری، شهرزاد سادات حسینی

ویراستار علمی: مجتبی مهدوی آسیابر

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تگلو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

تغذیه ورزشی برای ورزشکاران پارالمپیک

قیمت: ۱.۲۹۰.۰۰۰ ریال



۳۱۳۱ (۱) - ۱

ن ورزشکاران پارالمپیک/ (ویراستار) الیزابت بوراد : [مترجم] محمدمهدی رفیعی ... [و دیگران] ؛ ویراستار مجتبی

انتشارات حتمی

مهدوی آسیابر.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۱۰ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۵۵-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Sports nutrition for paralympic athletes 2014.

یادداشت: [مترجمین] محمدمهدی رفیعی، امید اسبقی، احسان امیری، شهرزاد سادات حسینی.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: ورزشکاران معلول - تغذیه - بازها

Athletes with disabilities - Nutrition - Requirements: موضوع:

موضوع: تربیت بدنی معلولان

Physical education for people with disabilities: موضوع:

موضوع: آمادگی جسمانی - تاثیر تغذیه

Physical fitness - Nutritional aspects: موضوع:

موضوع: ورزش معلولان

Sports for people with disabilities: موضوع:

شناسه افزوده: برود، الیزابت، ویراستار

Broad, Elizabeth

شناسه افزوده: رفیعی، محمدمهدی، ۱۳۶۳- مترجم

شناسه افزوده: مهدوی آسیابر، مجتبی، ۱۳۶۵- ویراستار

رده بندی کنگره: GV۴۴۵

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۴۵۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۲۴۵۶۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکزپخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com hatmipg

فهرست

۶

۱۳. خط سیر تغذیه‌ی ورزشی -

از توانبخشی تا دستیابی به عملکرد مطلوب ۹

۱۱

۲/۴/۱ چشم انداز تاریخی ۱۸

۲/۴/۲ کلاس‌بندی کنونی پارالمپیک ۱۹

۲/۴/۳ اصول علمی کلاس‌بندی در ورزش پارالمپیک ۲۱

۲/۵ نتیجه‌گیری ۲۳

۲۴

۳/۲/۶/۲ پروتئین‌ها و اسیدهای آمینه‌ها ۳۹

۳/۲/۶/۳ آنتی‌اکسیدان‌ها ۳۹

۳/۲/۶/۴ پروبیوتیک‌ها ۴۰

۳/۲/۶/۵ کلسیم ۴۰

۳/۲/۶/۶ ویتامین D ۴۱

۳/۲/۷ تفاوت‌ها و مسائل ویژه در تغذیه‌ی تمرینی ۴۱

۳/۳ تغذیه‌ی رها ن مسابقه ۴۴

۳/۳/۱ محدودیت‌ها برای عملکرد در طول مسابقات ۴۵

۳/۳/۲ تأمین انرژی قبل از مسابقه ۴۷

۳/۳/۳ وعده‌ی غذایی قبل از مسابقه ۴۹

۳/۳/۴ مصرف مایعات در حین فعالیت ۵۰

۳/۳/۵ دریافت انرژی در طول مسابقات ۵۳

۳/۳/۶ ریکاوری بین مسابقات ۵۴

۳/۴ خلاصه و جمع‌بندی ۵۵

پیوست: توضیحات ویژه:

ورزش‌های دارای دسته‌بندی وزنی ۵۵

۵۸

۴/۲/۵ هزینه انرژی زندگی روزانه

در مقابل فعالیت ورزشی ۶۵

۴/۳ تعریق و جایگزینی مایعات از دست‌رفته ۶۷

۴/۴ نیازهای تغذیه‌ای ۶۸

۴/۴/۱ نیازهای درشت مغذی‌ها ۶۸

۴/۴/۱/۱ خوردن کربوهیدرات قبل از ورزش

یا طی آن در ورزشکاران با معلولیت نخاعی ۶۹

فصل ۱. تغذیه‌ی ورزشی برای ورزشکاران پارالمپیک

۱/۱ مقدمه ۶

۱/۲ سرفصل مطالب کتاب ۸

فصل ۲. ورزش برای افراد دارای معلولیت

۲/۱ تاریخچه‌ی ورزش برای افرادی که معلولیت دارند ۱۱

۲/۲ جنبش پارالمپیک ۱۲

۲/۳ رشته‌های ورزشی پارالمپیک ۱۵

۲/۴ کلاس‌بندی ۱۸

فصل ۳. اصول تغذیه‌ی ورزشی

۳/۱ مقدمه ۲۴

۳/۲ اهداف تغذیه‌ی ورزشی ۲۵

۳/۲/۱ تأمین انرژی مورد نیاز ۲۵

برای بهبود تمرینات و سلامتی ۲۵

۳/۲/۱/۱ انرژی در دسترس ۲۶

۳/۲/۲ تغییر ترکیب بدنی ۲۸

۳/۲/۳ تأمین انرژی مورد نیاز جلسات تمرین ۳۰

۳/۲/۴ تمرین کردن استراتژی‌های مسابقه‌ای تأمین انرژی و

هیدراتاسیون ۳۱

۳/۲/۵ ریکاوری بین تمرینات ۳۵

۳/۲/۵/۱ بازسازی ذخایر انرژی ۳۶

۳/۲/۵/۲ آب‌رسانی مجدد ۳۶

۳/۲/۵/۳ ترمیم و سازگاری ۳۷

۳/۲/۵/۴ احیای پس از تمرین ۳۸

۳/۲/۶ کاهش بیماری و آسیب‌دیدگی ۳۸

۳/۲/۶/۱ کربوهیدرات‌ها و کل انرژی دریافتی ۳۸

فصل ۴. آسیب‌های طناب نخاعی

۴/۱ مقدمه ۵۸

۴/۲ آسیب طناب نخاعی ۵۸

۴/۲/۱ سازگاری‌های فیزیولوژیکی ۵۹

بعد از آسیب طناب نخاعی ۵۹

۴/۲/۲ تخلیه معده ۶۲

۴/۲/۳ هزینه انرژی ۶۲

۴/۲/۴ اندازه‌گیری هزینه انرژی ۶۴

۴/۶/۱	آیا ورزشکاری با آسیب نخاعی می‌تواند از معیار وزن
۷۲	برای شاخص وضعیت آب‌رسانی استفاده کند؟
۴/۶/۲	چرا برخی ورزشکاران آسیب نخاعی بعد از ورزش دچار
۷۳	افزایش وزن می‌شوند؟
۴/۶/۳	آیا یک راهبرد خنک‌کننده طی ورزش برای ورزشکاران
۷۴	با آسیب نخاعی سودمند خواهد بود؟
۴/۷	توصیه‌های مهم نهایی

۷۶

۵/۳/۳	ارزیابی ترکیب بدن
۵/۳/۴	رژیم غذایی و مشکلات تغذیه‌ای
۵/۳/۵	مصرف ریزمغذی‌ها
۵/۳/۶	مصرف فیبر
۵/۳/۷	میزان تعریق و نیاز به مایعات در زمان ورزش
۵/۴	جمع‌بندی
۵/۵	توصیه‌های مهم

۹۰

۶/۵/۱	دیدگاه تغذیه‌ای ورزشکاران قطع عضوی پارالمپیک
۶/۵/۲	اولویت‌های تغذیه‌ای در زمان کار
۱۰۵	با ورزشکارانی که قطع عضو دارند
۶/۵/۲/۱	تبادل انرژی
۶/۵/۲/۲	درشت مغذی‌ها
۶/۵/۲/۳	دریافت انرژی و ریکاوری
۶/۵/۲/۴	تنظیم دمای بدن و هیدراتاسیون
۶/۵/۲/۵	مسائل تغذیه‌ای مرتبط به پروتزها
۶/۵/۲/۶	مسائل ریفونیک مرتبط با تغذیه
۶/۶	تحقیقات آینده

۱۰۹

۵/۷	اسکلروز چندگانه
۶/۷	فلج اطفال
۷/۷	آرتريت شديد
۸/۷	ارتروکوپوز و استئونز ایمپرکتا

۱۱۶

۸/۲/۳	آلبینیسم
۸/۲/۴	بیماری اشتاگارت
۸/۲/۵	مسائل کاربردی برای اختلال بینایی
۸/۳	اختلال شنوایی

۱۲۲

۹/۴	فیلکتونوری
۹/۵	مسائل تغذیه‌ای ورزشی
۱۲۷	در رابطه با ورزشکاران دارای اختلال ذهنی

۴/۴/۱/۲	پروتئین‌ها و آمینو اسید
۴/۴/۱/۳	آرژنین برای بهبود زخم‌ها
۲-۲-۴	نیازهای ریزمغذی‌ها
۴/۴/۳	دیگر مواد مغذی
۴/۵	الگوهای مصرف مواد مغذی
۷۲	در ورزشکاران آسیب نخاعی
۴/۶	مسائل کاربردی

فصل ۵. فلج مغزی و آسیب‌های مغزی اکتسابی

۵/۱	مقدمه
۵/۲	فیزیولوژی فلج مغزی
۵/۲/۱	اصطلاح‌شناسی و علائم
۵/۲/۲	مسائل مربوط به عضلات اسکلتی
۷۸	و کلاس‌بندی ورزشی
۵/۳	تغذیه
۵/۳/۱	مسائل تغذیه‌ای در فلج مغزی
۵/۳/۲	هزینه انرژی

فصل ۶. افراد دچار قطع عضو

۶/۱	مقدمه
۶/۲	مسائل پزشکی در ورزشکاران قطع عضوی
۶/۲/۱	مشکلات پزشکی حاد(مزم)
۶/۲/۲	آسیب‌ها
۶/۳	هزینه انرژی در ورزشکاران قطع عضوی
۶/۳/۱	آیا پروتز موجب برتری ورزشکاران قطع عضوی است
۹۷	به ورزشکاران غیر معلول می‌شود؟
۶/۴	ترکیب بدنی در ورزشکاران دچار قطع عضو
۶/۵	مسائل تغذیه‌ای ویژه
۱۰۲	در ورزشکاران دچار قطع عضو

فصل ۷. دیگر ناتوانی‌ها

۷/۱	مقدمه
۷/۲	کوتولگی
۷/۳	سوختگی‌های شدید
۷/۴	آتاکسی فردیش و دیستروفی عضلانی

فصل ۸. اختلالات بینایی و شنوایی

۸/۱	مقدمه
۸/۲	اختلال بینایی
۸/۲/۱	پیگمانتر شبکه
۸/۲/۲	رتینوپاتی دیابتی

فصل ۹. اختلالات ذهنی

۹/۱	مقدمه
۹/۲	سندرم داون
۹/۳	اوتیسم و سندرم آسپرگر

فصل ۱۰. مسائل پزشکی، دارویی و ناسازگاری‌های تغذیه‌ای

۱۳۰

۱۳۶	 ۱۰/۵/۱ آنتی اسیدها	۱۳۰	 ۱۰/۱ مقدمه
۱۳۶	 ۱۰/۵/۲ آنتی بیوتیک‌ها	۱۳۰	 ۱۰/۲ شرایط پزشکی
۱۳۶	 ۱۰/۵/۳ آنتی کولینرژیک‌ها	۱۳۰	 ۱۰/۲/۱ مثنای نوروژنیک
۱۳۶	 ۱۰/۵/۴ ضد انعقادها	۱۳۱	 ۱۰/۲/۲ تراکم استخوان
۱۳۷	 ۱۰/۵/۵ بیس فوسفونات‌ها	۱۳۱	 ۱۰/۲/۳ دیس رفلکس خودکار
۱۳۷	 ۱۰/۵/۶ اتساع دهنده‌های برونش	۱۳۲	 ۱۰/۲/۴ زخم‌های ناشی از فشار
۱۳۷	 ۱۰/۵/۷ محصولات گیاهی	۱۳۲	 ۱۰/۳ پیشگیری
۱۳۷	 ۱۰/۵/۸ میوتونولیتیک‌ها	۱۳۳	 ۱۰/۳/۱ بهداشت
.....	۱۰/۵/۹ داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی	۱۳۳	 ۱۰/۳/۲ واکسیناسیون
۱۳۸	 (NSAIDs)	۱۳۳	 ۱۰/۳/۳ اسپاسم نایژه ناشی از فعالیت بدنی
۱۳۸	 ۱۰/۵/۱۰ سیلدنافیل‌ها	۱۳۳	 ۱۰/۴ کمبودها
.....	۱۰/۵/۱۱ استاتین‌ها	۱۳۳	 ۱۰/۴/۱ آهن
۱۳۸	 (HMG-CoA) بازدارنده‌های ردوکتاز	۱۳۴	 ۱۰/۴/۲ ویتامین D
۱۳۸	 ۱۰/۵/۱۲ نتیجه‌گیری	۱۳۵	 ۱۰/۵ داروشناسی و ناسازگاری‌های تغذیه‌ای

۱۳۹

۱۴۵	 ۱۱/۴/۲ شناخت منابع غذایی عالی	۱۳۹	 ۱۱/۱ مقدمه
۱۴۶	 ۱۱/۴/۳ پیامدهای منفی برای سلامت	۱۴۰	 ۱۱/۲ تعریف مکمل‌های غذایی
۱۴۶	 ۱۱/۴/۴ مکمل‌های آلوده و خطر دوپینگ	۱۴۲	 ۱۱/۳ مزایای بالقوه‌ی استفاده از مکمل‌ها
.....	۱۱/۵ استفاده از مکمل‌های غذایی	۱۴۳/۱	 ۱۱/۳/۱ عرضی مواد غذایی به شیوه‌های متداول
۱۴۸	 در ورزشکاران پارالمپیک	۱۴۲	 (موقعیت یا حجم)
.....	۱۱/۵/۱ ملاحظات کاربردی برای استفاده	۱۴۳/۲	 ۱۱/۳/۲ شواهد علمی برای استفاده از مکمل‌های غذایی
۱۴۹	 از مکمل‌های غذایی در ورزشکاران پارالمپیک	۱۴۳/۳	 ۱۱/۳/۳ بهبود ظرفیت تمرینی در مقابل بهبود عملکرد
.....	۱۱/۵/۲ ملاحظات دیگر در زمان استفاده از مکمل‌ها	۱۴۵	 ۱۱/۴ نگرانی‌ها در ارتباط با مصرف مکمل‌ها
۱۵۳	 در ورزش‌های پارالمپیک	۱۴۵	 ۱۱/۴/۱ هزینه

۱۵۴

.....	۱۲/۲/۴/۱ سیستم‌های چند فرکانسی	۱۵۴	 ۱۲/۱ مقدمه
۱۶۵	 در مقابل سیستم‌های تک فرکانسی	۱۵۵	 ۱۲/۲ روش‌های ارزیابی بدن
۱۶۶	 ۱۲/۲/۵ آنتروپومتری سطحی		۱۲/۲/۱ مدل‌های ترکیب بدن
۱۶۹	 ۱۲/۲/۶ روش‌های جایگزین	۱۵۶	 مدل‌های دو، سه و چهار بخشی
۱۷۰	 ۱۲/۳ عواملی که بر پایایی روش‌ها تأثیر می‌گذارند	۱۵۸	 ۱۲/۲/۲ حجم سنجی جابه‌جایی هوا
۱۷۱	 ۱۲/۴ جمع‌بندی و نتیجه‌گیری	۱۶۰	 ۱۲/۲/۳ جذب سنجی دوگانه‌ی اشعه‌ی ایکس
.....		۱۶۳	 ۱۲/۲/۴ آنالیز مقاومت بیوالکتریکی

۱۷۳

۱۸۰	 ۱۳/۳/۴ اختلال بینایی	۱۷۳	 ۱۳/۱ مقدمه
۱۸۱	 ۱۳/۳/۵ اختلال ذهنی	۱۷۴	 ۱۳/۲ مسائل کاربردی مهم در زمان سفر
۱۸۳	 ۱۴/۱ مسائل مهم	۱۷۶	 ۱۳/۳ پیشنهادات کاربردی برای اختلال‌های خاص
.....	۱۴/۲ مسائل مربوط به متخصصان	۱۷۶	 ۱۳/۳/۱ آسیب‌های طناب نخاعی (SCI)
۱۸۳	 و مشاوران تغذیه‌ی ورزشی	۱۷۸	 ۱۳/۳/۲ فلج مغزی آسیب‌های اکتسابی مغز
.....		۱۷۹	 ۱۳/۳/۳ قطع عضو

۱۸۳

۱۸۴	 ۱۴/۴ پیشنهادهایی برای تحقیقات آتی	۱۸۴	 ۱۴/۳ مسائل مربوط به ورزشکاران و مربیان
-----	---	-----	--

۱۸۶

فصل ۱۴. جمع‌بندی مسیر آینده

منبع