

راهنمای تغذیه NSCA برای ورزش و فعالیت بدنی (ویرایش دوم)

ویراستار علمی انگلیسی:

بیل کمپبل

مترجمان:

سمانه ابراهیمی (کارشناس ارشد تغذیه ورزشی)

سمیرا سادات قالیشورانی (کارشناس ارشد تغذیه ورزشی)



انتشارات مبینی

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای تغذیه NSCA برای ورزش و فعالیت بدنی / ویراستار علمی انگلیسی بیل کمپبل؛ مترجمان سمانه ابراهیمی، سمیراسادات قالیشورانی.

مشخصات نشر: میاندوآب: انتشارات مبانی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: [۳]، ۱۹۶ ص.؛ مصور، جدول، نمودار؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۲-۶۸-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: NSCA's guide to sport and exercise nutrition, 2nd ed. c2021.

موضوع: ورزشکاران -- تغذیه

شناسه افزوده: کمبل، بیل آی. ۱۹۷۵ - م.

شناسه افزوده: Campbell, Bill I.

شناسه افزوده: ابراهیمی، سمانه، ۱۳۵۹ - مترجم

شناسه افزوده: قالیشورانی، سمیراسادات، ۱۳۶۹ - مترجم

شناسه افزوده: انجمن ملی قدرت و بدنسازی ایالات متحده

شناسه افزوده: National Strength & Conditioning Association (U.S.)

رده بندی کنگره: TX۳۶۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۹۰۷۸۷

ISBN 978-622-6882-68-2



9 786226 882682

قیمت: ۱,۶۰۰,۰۰۰ ریال



راهنمای تغذیه NSCA برای ورزش و فعالیت بدنی (ویرایش دوم)

ویراستار علمی انگلیسی: بیل کمپبل

مترجمان: سمانه ابراهیمی، سمیراسادات قالیشورانی

نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰

صفحه آرا و طراح روجلد: واحد گرافیک

ناظر کیفی: فرید صفرخانی

ناشر: انتشارات مبانی

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

آدرس: آذربایجان غربی، میاندوآب، خیابان ستارخان، انتشارات مبانی

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۴۶۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی: www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده
عضو خبرنامه سایت انتشارات مبانی و مجموعه علمی فرهنگی پویا کتاب شوید.

فهرست

پیشگفتار مترجمان ۱

مقدمه ۳

۵

فصل ۱ هزینه انرژی و ترکیب بدن

- تبادل انرژی ۵ • رژیم‌های هیپوکالری ۷ • رژیم‌های هایپرکالری ۱۳
- کمبود نسبی انرژی در ورزش (RED-S) ۱۶

۲۱

فصل ۲ تجزیه و تحلیل نیازهای تغذیه‌ای

- اندازه‌گیری ترکیب بدن ۲۱ • برگه هدف گذاری برای یک برنامه غذایی ۳۴

۳۵

فصل ۳ کربوهیدرات

- انواع کربوهیدرات ۳۵ • تنظیم کربوهیدرات در بدن ۴۱
- کربوهیدرات و عملکرد ۴۷

۵۵

فصل ۴ پروتئین

- آمینواسیدها ۵۵ • منابع غذایی ۵۷ • کیفیت پروتئین ۵۷ • انواع پروتئین ۵۷
- پروتئین و ریکاوری - سازگاری ۵۹ • توجه ویژه: رژیم غذایی با محدودیت کالری ۶۱
- زمان و فرکانس پروتئین ۶۱

۶۵

فصل ۵ چربی

- هضم و جذب چربی ۶۶ • انواع چربی ۶۶ • چربی و عملکرد رژیم غذایی ۷۴

۸۳

فصل ۶ مایعات

- اندازه‌گیری وضعیت هیدراتاسیون ۸۷ • هیدراتاسیون و عملکرد ۸۸
- نیازهای مایعات مرتبط با سن ۹۱

فصل ۷ ویتامین‌ها و مواد معدنی ۹۵

- الزامات ریز مغذی برای ورزشکاران ۹۸ • ویتامین‌ها و عملکرد ۹۹ • مواد معدنی و عملکرد ۱۰۶
- مکمل‌یاری با ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان ۱۱۱

فصل ۸ مکمل‌های قدرت، حجم و توان ۱۱۷

- کراتین ۱۱۸ • HMB ۱۲۰ • پروهورمون‌ها ۱۲۲ • پروتئین‌ها و اسیدهای آمینه ۱۲۲
- مکمل‌های قبل از تمرین ۱۲۸

فصل ۹ مکمل‌های استقامتی هوازی ۱۳۱

- نوشیدنی‌های ورزشی به عنوان کمک‌های ارگونژیک ۱۳۱
- اسیدهای آمینه و پروتئین برای ورزشکاران استقامتی هوازی ۱۳۴ • کافئین ۱۳۸
- سدیم بی‌کربنات و سیترات ۱۳۹

فصل ۱۰ زمان‌بندی مواد مغذی ۱۴۵

- زمان‌بندی مواد مغذی و عملکرد استقامتی هوازی ۱۴۶
- ملاحظات پس از فعالیت بدنی مصرف و بازیابی مواد مغذی ۱۵۴
- زمان‌بندی مواد مغذی، تمرین مقاومتی، و توان و عملکرد قدرتی ۱۵۷

فصل ۱۱ مشاوره و تدوین برنامه‌های ورزشکاران ۱۷۱

- ارائه دانش تغذیه ۱۷۱ • حفظ محرمانه بودن ۱۷۳ • برنامه تغذیه ورزشکاران در حال توسعه ۱۷۵
- اختلالات در خوردن غذا و خوردن غذا مختل شده ۱۸۲ • سه گانه ورزشکار زن ۱۸۴

منابع ۱۸۷

درباره ویراستار ۱۸۹

درباره NSCA ۱۹۰

درباره همکاران ۱۹۱

درباره مترجمان ۱۹۵

پیشگفتار مترجمان

راهنمای تغذیه NSCA برای ورزش و فعالیت بدنی (ویرایش دوم)، یک منبع عالی برای متخصصان تغذیه ورزشی، دانشجویان، مربیان و محققان است. فصل‌های این کتاب برای ارائه اطلاعات اولیه و عملی در مورد تغذیه، ورزش و عملکرد انسان طراحی شده‌اند. این کتاب نحوه تعامل مکمل‌های رژیم غذایی و ورزش با عملکردهای بیولوژیکی بدن را مورد بحث قرار می‌دهد. تحقیقات مربوطه برای برجسته کردن مصرف مواد مغذی خاصی که نشان داده شده است؛ ورزش و عملکرد ورزشی را بهبود می‌بخشد، ذکر شده است. علاوه بر این، اطلاعاتی در مورد ارزیابی وضعیت تغذیه یک ورزشکار و ایجاد برنامه براساس آن ارزیابی ارائه می‌شود. این کتاب به شما درک بهتری از نحوه مصرف، ذخیره و اکسید شدن مواد غذایی برای انرژی می‌دهد. علاوه بر این، تحقیقاتی ارائه شده است که نشان می‌دهد چگونه انتخاب مناسب این مواد مغذی می‌تواند عملکرد را بهبود بخشد. این نسخه دوم به روز شده چندین موضوع تغذیه ورزشی جالب و مدرن را نشان می‌دهد.

مترجمان کتاب راهنمای تغذیه NSCA برای ورزش و فعالیت بدنی امیدوارند که مطالب ارائه شده در این کتاب برای خوانندگان آن بتواند در درک بهتر مفاهیم تغذیه ورزشی مفید و کاربردی باشد.

سمانه ابراهیمی ebrahimi.mailbox@gmail.com

سمیرا سادات قالیشورانی samira8810@yahoo.co.uk

در دنیای امروز، رشته تغذیه ورزشی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. تغذیه ورزشی به عنوان یک بخش تخصصی شناخته شده در زمینه تغذیه ظهور کرده است. ورزشکاران به طور منظم از طریق تمرینات بدنی و مسابقات، بدن خود را به چالش می‌کشند. ورزشکاران باید به طور روزمره بدن خود را به میزان کافی برای حفظ نیازهای جسمانی خود با فعالیت یا تمرین ارتقاء دهند. این فرایند سوخت‌گیری نیازمند رویکرد تخصصی است؛ بنابراین، ورزشکارانی که می‌خواهند تغییرات تغذیه‌ای را ایجاد کنند، باید از متخصصانی که در تغذیه و تغذیه ورزشی تخصص دارند، برای توسعه برنامه‌های فردی استفاده کنند. تغذیه ورزشی دانشی در زمینه تغذیه است که ارتباط نزدیک با مطالعه علوم بدن انسان و ورزش دارد. تغذیه ورزشی به استفاده از دانش تغذیه برای یک برنامه غذایی روزانه مفید متمرکز بر ارائه سوخت برای فعالیت‌های جسمانی، تسهیل روند تعمیر و بازسازی پس از تلاش سخت جسمانی و بهینه سازی عملکرد ورزشی در حوادث رقابتی گفته می‌شود. در طیف وسیعی از ورزشکاران از علاقه‌مندان به تناسب اندام گرفته تا آماتور و حرفه‌ای رقابتی، چالش هیجان انگیزی از برنامه‌های تغذیه ورزشی فردی ایجاد شده است که این تفاوت‌ها به نیازهای خاص مغذی موجود در این گستره مشخص از ورزشکاران مربوط است.

برای درک کامل مفاهیم تغذیه ورزشی، متخصصان در مورد استراتژی‌های مناسب برای خوردن غذا، باید دستورالعمل‌های تغذیه و همچنین علم ورزش را بدانند. گام دوم این است که بدانیم چگونه دانش تغذیه و علوم ورزش در هم تنیده شده است. درک می‌کنیم که تمرینات بدنی و عادات غذایی وابسته به یکدیگر برای تولید انرژی مطلوب هستند. لذا تغذیه ورزشی نیازمند به دانشی از علوم تغذیه و ورزش، درک ارتباط بین آن‌ها و شناخت چگونگی کاربرد مفاهیم تغذیه ورزشی است.