



۲۲۹۰۶۱۶

**راهنمای کامل مکمل های تغذیه ای در ورزش و سلامت**

## **راهنمای A تا Z**

لیندا کاستل - صامانتا استر - لوئیس بورک

ترجمه:

دکتر فرهاد دریانوش - دکتر مسلم اسدپور

دکتر ابوالفضل فیجان - دکتر الهام شکور

دکتر حسین اسمعیلی - زینب جهان





## راهنمای کامل مکمل‌های تغذیه‌ای در ورزش و سلامتی

### راهنمای A تا Z

لیندا کاستل - سامانتا استر - لوئیس بورک

دکتر فرهاد دریانوش - دکتر مسلم اسدیپور - دکتر ابوالفضل فیجان - دکتر الهام شکور - دکتر حسین اسمعیلی - زینب جهان

نوبت چاپ: نخست - ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

فروست: ۲۶۰

ناشر همکار: بامدادکتاب

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۷-۷۶-۵

چاپ و صحافی: هوران

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۹۹۰۰۰ تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: [www.bamdadketab.com](http://www.bamdadketab.com)

 Bamdadketab1379

 ۰۹۱۲۳۵۹۷۰۷

|                         |                                                                                                                                                         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | کاستل، لیندا ام. Castell, Linda M.                                                                                                                      |
| عنوان و نام پدیدآور     | راهنمای کامل مکمل‌های تغذیه‌ای در ورزش و سلامتی: راهنمای A تا Z / لیندا کاستل، سامانتا استر، لوئیس بورک؛ ترجمه فرهاد دریانوش... [و دیگران].             |
| مشخصات نشر              | تهران: نشر ورزش، ۱۴۰۱.                                                                                                                                  |
| مشخصات ظاهری            | ۳۱۰ص: جنول؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.                                                                                                                                |
| شابک                    | 978-622-6167-76-5                                                                                                                                       |
| وضعیت فهرست‌نویسی       | فیا                                                                                                                                                     |
| یادداشت                 | عنوان اصلی: 2015.Nutritional supplements in sport, exercise and health : an A-Z guide,                                                                  |
| یادداشت                 | ترجمه فرهاد دریانوش، مسلم اسدیپور، ابوالفضل فیجان، الهام شکور، حسین اسمعیلی، زینب جهان.                                                                 |
| یادداشت                 | کتابنامه: ص. [۳۹۳] - ۳۱۰.                                                                                                                               |
| موضوع                   | مکمل‌های مواد غذایی — مصارف درمانی — پزشکی ورزشی — اثر فیزیولوژیکی<br>Sports medicine -- Physiological effect -- Dietary supplements -- Therapeutic Use |
| شناسه افزوده            | استر، سامانتا ج. Stear, Samantha J. برکه، لوئیز ام. Burke, Louise M. دریانوش، فرهاد ۱۳۵۳ - مترجم                                                        |
| ردمبندی کنگره           | RM۳۰۱                                                                                                                                                   |
| ردمبندی دیویی           | ۶۱۵/۱                                                                                                                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی     | ۸۸۱۴۳۸۱                                                                                                                                                 |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | فیا                                                                                                                                                     |

## فهرست

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| ۷  | پیشگفتار                         |
| ۱۱ | مقدمه                            |
| ۴۷ | راهنمای A تا Z                   |
| ۴۸ | اسیدهای آمینه                    |
| ۵۱ | گابا (گاما آمینوبوتیریک اسید)    |
| ۵۱ | آندروستندیون ("آندرو" یا "دیون") |
| ۵۲ | آنتی اکسیدان ها                  |
| ۵۷ | آرژنین                           |
| ۵۷ | آرنیکا                           |
| ۵۹ | آسپارتام                         |
| ۶۰ | آسپاراتات و آسپارژین             |
| ۶۱ | دی آسپارتیک اسید (D-AA)          |
| ۶۱ | گرده زنبور عسل                   |
| ۶۲ | بتا آلانین و کارنوزین            |
| ۶۳ | بور                              |
| ۶۴ | اسیدهای آمینه شاخه دار           |
| ۶۵ | کافئین                           |
| ۶۹ | کلسیم                            |
| ۷۳ | کربوهیدرات ها                    |
| ۷۸ | ال - کارنیتین                    |
| ۸۰ | گیاهان چینی                      |
| ۸۱ | اسیدهای کلروژنیک                 |
| ۸۳ | کولین بی تارترات و استیل کولین   |
| ۸۴ | کندرویتین و گلوکوزامین           |
| ۸۶ | کرومیوم پیکولینات                |
| ۸۶ | سیموس کوادرنگولاریس              |
| ۸۷ | ال - سیترولین                    |
| ۸۹ | کوآنزیم Q-10                     |
| ۹۰ | کولوستروم                        |
| ۹۲ | اسید لینولئیک مزدوج              |
| ۹۳ | مس                               |

|     |                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------|
| ۹۴  | کوردیسپس (اُپوکوردیسپس).....                                  |
| ۹۴  | کراتین.....                                                   |
| ۹۶  | سیستین و سیستین.....                                          |
| ۹۷  | سیتوکروم C.....                                               |
| ۹۸  | دی هیدرو اِبی آندروسترون (DHEA).....                          |
| ۹۹  | دی هیدروکسی آستون فسفات و پیروات.....                         |
| ۱۰۰ | ۱،۳- دی متیل اِتیل آمین (DMAA).....                           |
| ۱۰۱ | دی متیل گلايسين.....                                          |
| ۱۰۲ | اِکیناسیا.....                                                |
| ۱۰۳ | الکترولیت‌ها.....                                             |
| ۱۰۵ | اِفدرا.....                                                   |
| ۱۰۶ | اسیدهای چرب.....                                              |
| ۱۰۹ | اسید فِرولیک گاما اوریزانول.....                              |
| ۱۱۰ | روغن ماهی.....                                                |
| ۱۱۱ | زردینه.....                                                   |
| ۱۱۶ | فولات.....                                                    |
| ۱۱۷ | سیر.....                                                      |
| ۱۱۸ | زنجبیل.....                                                   |
| ۱۱۸ | گینکو.....                                                    |
| ۱۱۹ | جنسینگ.....                                                   |
| ۱۲۰ | ترکیبات غده‌ای.....                                           |
| ۱۲۰ | گلوکوروئولاکتون.....                                          |
| ۱۲۱ | گلوتامین.....                                                 |
| ۱۲۳ | گلووتامین و گلوتامات.....                                     |
| ۱۲۷ | گلیسرول.....                                                  |
| ۱۲۹ | گلايسين.....                                                  |
| ۱۲۹ | چای سبز.....                                                  |
| ۱۳۰ | گوارانا.....                                                  |
| ۱۳۲ | پپتیدهای دوگانه حاوی هیستیدین.....                            |
| ۱۳۳ | اسید آلفا - هیدروکسی ایزو کاپروئیک (HICA).....                |
| ۱۳۴ | بتا - هیدروکسی - بتا - متیل بوتیرات (HMB).....                |
| ۱۳۵ | گاما - هیدروکسیبوتیرات (GHB) و گاما - بوتیرولاکتون (GBL)..... |
| ۱۳۶ | هیدروکسی کات.....                                             |
| ۱۳۷ | اینوزین.....                                                  |
| ۱۳۸ | اینوزیتول.....                                                |
| ۱۳۹ | آهن.....                                                      |
| ۱۴۲ | جَک تری دی (JACK3D).....                                      |
| ۱۴۳ | آلفا - کتوگلو تارات (AKG).....                                |

|     |                                          |
|-----|------------------------------------------|
| ۱۴۴ | آلفا - کتوایزوکاپروات (KIC)              |
| ۱۴۵ | اجسام کتون                               |
| ۱۴۹ | لستین                                    |
| ۱۴۹ | لپتین                                    |
| ۱۵۱ | لوسین                                    |
| ۱۵۲ | اسید لینولئیک                            |
| ۱۵۳ | گاما - اسید لینولئیک                     |
| ۱۵۳ | آلفا - اسید لیوئیک                       |
| ۱۵۴ | منیزیم                                   |
| ۱۵۶ | تری گلیسیریدهای زنجیره - متوسط (MCT)     |
| ۱۵۷ | ملامین                                   |
| ۱۵۸ | ملاتونین                                 |
| ۱۵۹ | متیونین                                  |
| ۱۶۰ | متیل سولفونیل متان                       |
| ۱۶۱ | کربوهیدرات‌های قابل انتقال چندگانه (MTC) |
| ۱۶۳ | N-آستیل سیستین (NAC)                     |
| ۱۶۴ | نیترات                                   |
| ۱۶۵ | نوت کاتون                                |
| ۱۶۶ | اوکتاکاسانول و پولی کاسانول              |
| ۱۶۷ | اورنیتین                                 |
| ۱۶۸ | اوکسی ایلپت پرو                          |
| ۱۶۸ | پنگامیک اسید                             |
| ۱۶۹ | پاپین                                    |
| ۱۷۰ | پپتیدها                                  |
| ۱۷۲ | فنیل آلانین                              |
| ۱۷۲ | فلورنیزیم و وبنزیم                       |
| ۱۷۳ | فسفات                                    |
| ۱۷۵ | فسفاتیدیل سرین                           |
| ۱۷۵ | پینیتول                                  |
| ۱۷۶ | استرول‌های گیاهی                         |
| ۱۷۷ | پتاسیم                                   |
| ۱۷۸ | پریبیوتیک‌ها                             |
| ۱۸۰ | پروبیوتیک‌ها                             |
| ۱۸۲ | پروهورمون‌ها                             |
| ۱۸۴ | پرولین                                   |
| ۱۸۵ | پروتئین                                  |
| ۱۹۰ | پیکنوزنول                                |
| ۱۹۰ | رزوراترول                                |

## پیشگفتار

کتاب «مکمل‌های غذایی در ورزش، تمرین و سلامتی» به روزترین و معتبرترین راهنمای مکمل‌های غذایی، مکمل‌های ارگونژیک و مواد مغذی ورزشی می‌باشد که در حال حاضر در دسترس است. این کتاب که حاصل بیش از ۱۴۰ مقاله مروری مبتنی بر شواهد است، توسط دانشمندان و محققان برجسته جهان به نگارش در آمده است و هدف آن کنار گذاشتن اطلاعات غلط در مورد مکمل‌ها، طریقه مصرف آن‌ها و ارائه یک منبع مفید، متعادل و بی طرفانه است.

در این کتاب، مرور مکمل‌ها بر اساس حروف الفبای انگلیسی بیان می‌شوند و شامل تعاریف و محصولات مرتبط، منابع غذایی قابل استفاده، توصیه‌های عملی مانند مقدار و زمان مصرف، تداخلات احتمالی مواد مغذی که نیاز به پرهیز از سایر مواد خوراکی دارند و هر گونه عوارض جانبی بالقوه شناخته شده و منابع کامل پژوهشی می‌باشند. این کتاب به طور کلی به موضوعات اصلی کارایی، ایمنی، قانونی بودن و اخلاق پرداخته است و همچنین شامل مطالعات بیشتر در مورد قوانین سازمان جهانی مبارزه با دوپینگ (WADA)<sup>۱</sup>، دوپینگ ناخواسته و استفاده سهوی است.

با تلفیق به روزترین شواهد علمی و با در نظر گرفتن موضوعات عملی، این کتاب برای هر متخصص مراقبت‌های بهداشتی که در زمینه ورزش و تناسب اندام کار می‌کند و هر دانشجوی یا محقق که در زمینه علم ورزش، پزشکی ورزشی، علوم بهداشتی یا تغذیه کار می‌کند و همه مربیان و تیم‌های حمایتی که با ورزشکاران سر و کار دارند، یک مرجع اساسی به شمار می‌رود.

لیندا ام کاستل<sup>۲</sup> یک دانشمند تحقیقاتی مهمان در کالج گرین تمپلتون از دانشگاه آکسفورد، انگلستان است. در سال ۱۹۹۰، او به گروه تحقیقات تغذیه سلولی (CNRG)<sup>۳</sup> استاد اریک نیوشولم در آکسفورد پیوست که در حال کار بر روی آمینواسیدها و ایمونولوژی است و پس از بازنشستگی در سال ۱۹۹۶، وی هدایت CNRG را به عهده گرفت. او چندین فصل و ۳۰ مقاله کامل منتشر کرده است. او مجموعه‌های A-Z در مورد مکمل‌های غذایی را برای ورزشکاران در مجله‌ی پزشکی ورزشی بریتانیا در سال (۲۰۰۹-۲۰۱۳) آغاز کرد.

1. World Anti-Doping Agency

2. Linda M. Castell

3. Cellular Nutrition Research Group