

تغذیه

www.ketab.ir

سرشناسه :
عنوان و نام پدیدآور :
مشخصات نشر :
مشخصات ظاهری :
شابک :
وصفیت فهرست :
فبیا :
موضوع :
موضوع :
رده بندی کنگره :
رده بندی دیوبی :
شماره :
کتابشناسی ملی :
بارج درخواست :
بارج پاسخگویی :
کد بنگری :

تغذیه : نام کتاب:
جواد صالحی : ناایف:
آنا طب : ناشر:
اول : نوبت چاپ:
۱۰۰۰ جلد : شمارگان:
اځین : صحافی:
۲۵۰۰ تومان : بها:
۱۳۹۰ : سال چاپ:

آناطب

Email: Entesharat.anateb@gmail.com

فهرست مطالب

۴	 مقدمه
۵	 درشت مغذی ها
۵	 کربوهیدراتها
۲۰	 پروتئین ها
۳۶	 چربی ها
۴۵	 (یز مغذی ها)
۴۵	 ویتامین ها
۶۵	 مواد معدنی (منرال ها)
۷۳	 مایعات
۷۹	 کالای ها
۹۰	 چه بخوریم چقدر بخوریم؟
۹۶	 نکات کاربردی در مورد تغذیه ورزشکاران
۱۱۴	 ورزش و مکملهای غذایی
۱۱۴	 مکملهای پایه
۱۲۱	 مکملهای افزایش دهنده بیشرفت
۱۲۸	 مکملهای تقویت کننده تستسترون در گروه مکملهای افزایش دهنده بیشرفت
۱۳۴	 آشنایی با چند مکمل و نحوه مصرف آنها
۱۴۱	 داروها
۱۴۴	 آشنایی با آنتی استروژن ها
۱۵۳	 پروهورمون ها، پرواستروئیدها و «Designer Steroid» ها
۱۵۴	 برخی داروهای متداول و اثرات و عوارض آنها
۱۷۳	 انواع بدن
۱۸۰	 چگونه وزن ایده آل خود را محاسبه کنیم؟
۱۸۲	 کم کردن وزن
۱۹۲	 بالا بردن وزن

مقدمه

همه ما تمایل داریم در زندگی خود تغییر ایجاد کنیم و زمانی را برای ورزش کردن و خوردن در طول روز قرار می‌دهیم. این کارها را انجام می‌دهیم تا یک زندگی با کیفیت داشته باشیم و از زندگی خانوادگی و اجتماعی خود لذت ببریم.

داشتن بدنی سالم و متناسب آرزوی هر کسی است که بدون تلاش، به آن نمی‌توان رسید. اگرچه برنامه‌های ورزشی خوب یک روش مهم رسیدن به این هدف است، بدون تغذیه مناسب و رژیم غنی از درشت مغذی‌ها مانند پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها و چربی‌های خوب و ریز مغذی‌ها مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی، اثرات تمرینات ورزشی شما نیز بی‌فایده خواهد بود. به عبارت دیگر تمرینات ورزشی و تغذیه مناسب دو بال یک بدنساز می‌باشند و در صورت نقص در هر کدام از این بال‌ها یک بدنساز به نتیجه خوبی نخواهد رسید.

بدنساز، ۲۰٪ وزنه زدن و ۸۰٪ تغذیه است: هر کسی می‌تواند وارد باشگاه شود و یک ساعت تمرین سنگین کند، اما وجه تمایز بدنسازان خوش هیکل و سایرین، در ۲۳ ساعت دیگر شبانه روز نهفته است.

اغلب کسانی که شروع به ورزش می‌کنند نمی‌دانند از چه رژیم غذایی استفاده کنند و نمی‌دانند چه باید بخورند و بخاطر اطلاعات نادرست و روش‌های مختلفی که بدستان می‌رسد گیج می‌شوند و به ناچار به راه‌های نادرست تغذیه کشیده می‌شوند و هیچوقت به نتیجه دلخواه خود نخواهند رسید.

تغذیه مناسب یکی از مهمترین عوامل پیشرفت در ورزش پرورش اندام است. تمرینهای پرورش اندام بدون تغذیه مناسب پاسخگو نبوده و هرگز شما را به نتیجه‌ای که در ذهن خود می‌پرورانیید نخواهد رساند.

تغذیه مناسب و درست یکی از مهمترین کلیدهای بدست آوردن اندام زیبا برای ورزشکاران این رشته است که در بسیاری از ورزشکاران بخصوص آنها که بصورت خود آموز اقدام به تمرین می‌کنند رعایت نمی‌شود.

ضمن آنکه به صراحت باید بیان کنیم که انجام فعالیت‌های ورزشی برای پرورش اندام نیاز به مشورت با متخصصین این امر را دارد.

با همه این اطلاعات ضد و نقیض که درباره رژیم غذایی وجود دارد پس چه غذایی مناسب است؟ هدف از نگارش این کتاب این است تا اطلاعات جامعی در مورد تغذیه، در اختیار بدنسازان قرار دهد تا از این سردرگمی موجود خارج شوند و خودشان را با اطلاعات کاملی از مواد مغذی مختلف مسلح کنند و قبل از اینکه وارد یک رژیم غذایی شوند، محتویات انواع غذاها را بشناسند. لذا در این کتاب ابتدا راجع به مواد مغذی روزانه (درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها) مطالبی ارائه خواهد شد و سپس در رابطه با مکمل‌های غذایی و داروها مطالبی خواهیم داشت.