

متابولیسم و تغذیه‌ی ورزشی کاربردی

(به همراه راهنمای کامل مکمل‌های ورزشی)

ویژه رشته‌های:

علوم ورزشی - علوم تغذیه

تألیف و ترجمه:

امید صالحیان

(دانشجوی دکتری تخصصی فیزیولوژی و تغذیه ورزشی)

(پژوهشگر - مدرس دانشگاه)

□ می‌انبر

□ IQ3

□ 

☒ کتاب جامع

سرشناسنامه	: صالحیان، امید، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: متابولیسم و تغذیه‌ی ورزشی کاربردی (به همراه راهنمای کامل مکمل‌های ورزشی) ویژه رشته‌های علوم ورزشی-علوم تغذیه/تالیف و ترجمه امید صالحیان.
مشخصات نشر	: تهران: گروه تالیفی دکتر خلیلی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۴۲۸ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-600-422-022-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: بالای عنوان: کتاب جامع.
یادداشت	: واژه‌نامه.
موضوع	: ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	: متابولیسم
موضوع	: مکمل‌های مواد غذایی
رده بندی انگره	: ۱۳۹۴ ۲۵ص/۱/۴ TX۳۶۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶
شمار کتابخانه‌ی ملی	: ۴۰۴۳۸۵۵

نام کتاب: متابولیسم و تغذیه‌ی ورزشی کاربردی

تألیف و ترجمه: امید صالحیان

ناشر: گروه تالیفی دکتر خلیلی

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۴

شابک: ۱۰۰۰

چاپ: کیمیای قلم

صحافی: فرارس

مدیر تولید: صالح‌نسی

ناظر فنی چاپ: فرهنگ راهان

مدیر فنی و هنری: شیرین

طراحی و صفحه آرایی: سمانه توکلی

بهاء: ۲۹۰۰۰ تومان

Website: www.DKG.ir

آموزشگاه دکتر خلیلی (دفتر مرکزی): ۶۶۵۶۸۶۲۱-۰۲۱

فروشگاه: تهران - خیابان انقلاب - روبه‌روی درب اصلی دانشگاه تهران - پاساژ فروزنده - طبقه همکف - پلاک ۳۳۱

تلفن: ۶۶۴۸۹۳۷۵ - ۰۲۱ - ۶۶۴۸۹۳۴۹

مرکز بخش: ضلع جنوب غربی میدان انقلاب - جنب سینما پارس - مجتمع تجاری پارس - طبقه اول

مرکز فروش: ۶۶۵۶۹۲۱۶ - ۰۲۱

مدیر فروش: ۵۵۰۸۵۸۹ - ۰۹۱۲

تقدیم به

پدر و مادر عزیزم

تقدیم به

همه آزاد مردان جهان

طبیعه سخن مؤلف؛

اگر به دنبال آن کسی هستید که زندگی شما را تغییر دهد

نگاهی به آینده بیندازید

متابولیسیم و علوم تغذیه لازم و ملزوم یکدیگرند فهم درست علوم ورزش مخصوصاً به ورزش باید به این دو علم تسلط کافی داشت با توجه به ترجم کتب متعدد در این زمینه کتابی که بتواند نیازهای جامع ورزشکاران را تحقق ببخشد هنوز تألیف و ترجمه نشده است لذا بر آن شدم با ترجمه و تألیف کتابی جامع که بر پایه‌ی متابولیسم و تغذیه باشد بتوانم تا حدی خلأهای موجود در این زمینه را رفع کنم.

همچنین در باب مکمل‌های ورزش با توجه به جدیدترین رفرنس‌های موجود در بازار توانستم خلاصه‌ای جامع را به کتاب اضافه نمایم امید است این کتاب بتواند تا حدی نیازگوی اساتید، مربیان و دانشجویان علوم پزشکی - ورزشی و ورزشکاران باشد. از آنجایی که هیچ کتابی کامل نیست لذا از شما عزیزان خواهشمند است هر گونه پیشنهاد و انتقادی را به ایمیل ذیل ارسال نمایید. در پایان از زحمات دکتر خلیلی ریاست مؤسسه، سرکار خانم آرده مدیریت بخش انتشارات و سرکار خانم توکل‌یان که کلیه مراحل چاپ این اثر کمال همکاری را با داشته‌اند تشکر می‌نمایم.

امید صالحیان

پژوهشگر و مدرس دانشگاه

Salehian.omid@gmail.com

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۷	فصل اول: فیزیولوژی دستگاه گوارش
۲۴	فصل دوم: متابولیسم
۷۴	فصل سوم: متابولیسم ورزشی
۱۰۴	فصل چهارم: درشت مغذی ها
۱۴۳	فصل پنجم: ریز مغذی ها
۱۵۶	فصل ششم: آب
۱۶۳	فصل هفتم: مکمل ها
۲۴۷	فصل هشتم: ایمنی
۲۸۸	فصل نهم: تغذیه کاربردی
۳۲۳	فصل دهم: تنظیم وزن
۳۴۷	فصل یازدهم: ضمایم