

تغذیه ورزشی

مؤلفان:

حمزه مرادی (دانشجوی دوره دکتری تربیت بدنی)

رکس دال زاد

سرشناسه : مرادی ، حمزه ، ۱۳۶۲
 عنوان و پدید آور : تغذیه ورزشی / مولفان حمزه مرادی ، نرگس ذال نژاد .
 مشخصات نشر : تبریز : انتشارات آذربایجان ، یاران
 مشخصات ظاهری : ۱۰۸ ص .
 شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۶۱۲ - ۳۴ - ۹
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : کتابنامه
 موضوع : ورزشکاران - - تغذیه
 شناسه افزوده : ذال نژاد ، نرگس ، ۱۳۶۳ -
 مؤلف بنویسنده : ۱۳۹۳ م ۴ و / TX ۳۶۱
 رده بندی دیس : ۶۱۳ / ۲۰۲۴۷۹۶
 شماره کتابساز : ۳۴۲۸۴۳۱

تغذیه ورزشی

- مولفان : حمزه مرادی - نرگس ذال نژاد - ناشر آذربایجان (با همکاری یاران)
- تیراژ: ۱۰۰۰ ج • اندازه: وزیری ۱۰۸ ص • نویسنده: ج۱: اول ۱۳۹۳
- چاپ : شهاب (روی جلد محمد شهاب)
- شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۶۱۲ - ۳۴ - ۹
- قیمت : ۷۵۰۰ تومان
- حق چاپ محفوظ است

مراکز پخش انتشارات یاران

تبریز- خیابان امین ، پاسار کریمی تلفن : ۵۵۴۱۱۳۱ - ۵۵۶۷۹۲۵
 خ امام ، نرسیده به سه راه تربیت ، نشر یاران ، کتابفروشی نوبل
 تلفن : ۵۵۵۷۲۹۶ تلفاکس : ۵۵۵۱۴۶۲
 انتشارات آذربایجان تلفن : ۵۵۴۱۱۳۱



مقدمه

سلامتی انسان از بسیاری جهات به نوع تغذیه و نیازهای غذایی او بر می‌گردد. باتوجه به این که هر طیفی فعالیت‌های ورزشی، دستگاه‌های بدن و نیازهای آنان دچار تغییراتی می‌شود، شناخت اصول تغذیه در ورزش برای مربیان و ورزشکاران امری لازم و ضروری است.

در سطوح بالاتر ورزش، ورزش‌میز بین پیروزی و شکست مرزی باریک است. در حالی که شرکت کنندگان در یک مسابقه به لحاظ استعداد، تمرین، انگیزش و تاکتیک‌ها از یکدیگر متفاوت هستند، اما تغذیه عامل بسیار مهمی در کسب نتیجه به شمار می‌آید. یک رژیم غذایی مناسبه باعث قهرمان شدن یک ورزشکار نمی‌شود، بلکه مصرف غذاهای نامناسب باعث توقف رشد یک ورزشکار و عدم دستیابی وی به سطوح بالای عملکرد ورزشی

می‌شود. هر ورزشکاری باید یک هدف مشخص تغذیه‌ای داشته باشد و باید بداند که چه غذاهایی برای وی مناسب است، چه موقع و به چه مقدار باید آن‌ها را بخورد تا به بالاترین درجه موفقیت دست یابد.

بر این اساس در این کتاب- که علاوه بر دانشجویان، افراد عادی نیز می‌توانند به سهم خود از آن بهره‌گیری نمایند- نوآوری‌هایی مورد توجه قرار گرفته است تا فرد را گام به گام با مباحث مقدماتی، علمی و کاربردی تغذیه در فعالیت‌های ورزشی آشنا سازد. بنابراین، کتاب در ۱۳ فصل تنظیم شده است.

در ترجمه هر کتاب، نکات ظریفی وجود دارد که گاهی سرعت عمل و گاهی غفلت، زیبایی و ارزش علمی کتاب را خدشه‌دار می‌کند، ولی همیشه این نجات‌خوانندگان است که ضعف احتمالی مؤلفان را روشن و بر رفع ابهام کمک می‌کنند. از عزیزانی که کتاب را مطالعه می‌کنند می‌خواهیم، اگر صحت یا غلطی یافتید، بزرگوارانه منت گذارند و به مؤلفان یا ناشر یادآوری کنند تا در اولین فرصت اصلاح شود.

در پایان، این اثر را به روح بلند شهیدان تقدیم می‌کنم که با تعالی رفیع عظمت انسانی ایستاده‌اند و زمینیان را می‌نگرند که چه می‌کنند. خدایا، بر خوار و سراسرده‌ی خود رزقشان ده و بر درجاتشان بیفزای و به ما نیز توفیق ده فراموششان نکنیم.

فصل اول - کلیات تغذیه

۱۲	مقدمه
۱۲	تاریخچه تغذیه
۱۳	تعریف علم تغذیه
۱۳	گروه‌های غذایی
۱۵	مواد سازنده غذاها و نقش آن‌ها در بدن

فصل دوم - کربوهیدرات‌ها

۱۷	ساختمان کربوهیدرات‌ها
۱۸	انواع کربوهیدرات‌ها و منابع آن‌ها
۲۱	نقش کربوهیدرات‌ها در بدن
۲۲	کربوهیدرات‌ها و فعالیت‌های ورزشی
۲۳	بارگیری کربوهیدرات

فصل سوم - چربی‌ها

۲۷	ساختمان چربی‌ها
۲۷	انواع چربی‌ها و منابع آن‌ها
۳۰	نقش چربی‌ها در بدن
۳۱	چربی‌ها و فعالیت‌های ورزشی

فصل چهارم - پروتئین‌ها

۳۴	ساختمان پروتئین‌ها
۳۵	طبقه‌بندی پروتئین‌ها
۳۷	نقش پروتئین‌ها در بدن

۴۰ پروتئین ها و فعالیت های ورزشی

۴۰ مقدار توصیه شده ی مصرف پروتئین

۴۱ مشکلات مصرف پروتئین اضافی

فصل پنجم - ویتامین ها

۴۳ منابع ویتامین ها

۴۴ طبقه بندی ویتامین ها

۴۵ نقش ویتامین ها در بدن

۴۶ ویتامین ها، فعالیت ورزشی

فصل ششم - مواد معدنی

۴۸ ساختمان مواد معدنی

۴۸ طبقه بندی مواد معدنی

۴۹ نقش مواد معدنی در بدن

۵۳ مواد معدنی و فعالیت ورزشی

فصل هفتم - آب و الکترولیت ها

۵۶ ساختمان آب و الکترولیت ها

۵۶ تعادل آب و الکترولیت ها در بدن

۵۸ نقش آب و الکترولیت ها در بدن

۵۹ کم آبی و فعالیت ورزشی

۶۰ نحوه تأمین آب بدن ورزشکاران

فصل هشتم - تغذیه پیش، هنگام و پس از مسابقات ورزشی

۶۳ تغذیه پیش از مسابقه

۶۴ تغذیه شب پیش از مسابقه

۶۵ تغذیه هنگام مسابقه

۶۵ تغذیه پس از مسابقه

۶۶ تغذیه در سفر

فصل نهم - تعادل انرژی در برنامه‌ی غذایی

۶۹	تعادل انرژی
۷۰	انرژی مصرفی
۷۲	محاسبه انرژی مورد نیاز
۷۳	محاسبه میزان مواد غذایی مورد نیاز

فصل دهم - کاهش وزن

۷۵	وزن مطلوب
۶۸	چاقی و انواع آن
۶۹	درمان چاقی و کاهش وزن
۸۱	کاهش سریع وزن و مشکلات همراه آن
۸۱	آخرین توصیه های علمی برای کاهش وزن

فصل یازدهم - افزایش وزن

۸۴	افراد خواهان افزایش وزن
۶۵	راهبرد های کلی برنامه های افزایش وزن
۸۵	تغذیه ویژه افزایش وزن
۸۱	آخرین توصیه های علمی برای افزایش وزن

فصل دوازدهم - تغذیه در دوران های مختلف زندگی

۸۹	دوران بارداری و شیر دهی
۸۹	نیاز های تغذیه ای در دوران بارداری
۸۹	نیاز های تغذیه ای در دوران شیردهی
۹۰	نیاز های تغذیه ای در دوران شیرخوارگی
۹۱	نیاز های تغذیه ای در دوران کودکی و دبستان
۹۲	نیاز های تغذیه ای در دوران نوجوانی و جوانی
۹۲	نیاز های تغذیه ای در دوران میانسالی و سالمندی

فصل سیزدهم - مکمل های غذایی

۹۴	ارزیابی مکمل های غذایی
۹۵	طبقه بندی مکمل ها
۹۵	مکمل هایی که ممکن است بر سوخت و ساز انرژی تأثیر بگذارند
۹۵	کراتین
۹۷	بیکربنات
۹۷	آل-لارن
۹۸	کافئین
۹۹	مکمل هایی که ممکن است توده عضلانی را افزایش دهند.
۹۹	گلوتامین
۱۰۰	بتا - هیدروکسی بتامیل بتات - هیدروکسی متیل بوتیرات (HMB)
۱۰۰	کروم و پیکولینات کروم
۱۰۱	اسیدهای آمینه آرژنین، لیزین و اورتین
۱۰۱	مکمل هایی که ممکن است سلامت عمومی را بهبود بخشند.
۱۰۱	کوآنزیم Q10 یا یوبیکوئینون
۱۰۱	آنتی اکسیدان ها
۱۰۴	منابع