

تغذیه سالم

راهنمایی برای تغذیه

(تغذیه برای ورزش و تمرین)

ویراست دوم

مؤلفین :

نوان اسمالین ، مری بی گروونر

مترجمین :

فرحتناز ابراهیمی

(مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان)

مهشید حسن شاهی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش ، دبیر آموزش و پرورش استان فارس)

آزاده امینی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش ، دبیر آموزش و پرورش استان فارس)

سعیده اسکندری

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش ، دبیر آموزش و پرورش استان فارس)

ندا محبوب

(کارشناس ارشد رفتار حرکتی ، دبیر آموزش و پرورش استان فارس)

مرجان پیمان

(دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی ورزش دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان)

زهرا استخر

(دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه آزاد اسلامی واحد مروست)

سرشناسه	: اسمالین، لوآن
عنوان و نام پدیدآور	: Smolin, Louanne
وضعیت ویراست	: تغذیه سالم راهنمایی برای تغذیه (تغذیه برای ورزش و تمرین) ویراست ۲
مشخصات نشر	: تهران: فرهنگ زیبرد، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۷ ص.: مصور
شابک	: 978-600-6827-22-3
وضعیت فهرست نویسی	: قبیای مختصر
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
یادداشت	: مترجمین: فرحناز ابراهیمی، مهشید حسن شاهی، آزاده امینی، سعیده اسکندری، ندا محجوب، مرجان پیمان، زهرا استخر.
یادداشت	: عنوان اصلی: healthy eating a guide to nutrition
شناسه افزوده	: گروونر، مری بی.، ۱۹۵۲ - م.
شناسه افزوده	: Mary B, Grosvenor
شناسه افزوده	: ابراهیمی، فرحناز، ۱۳۵۵ -
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۱۹۲۳۴

انتشارات فرهنگ زیبرد

عنوان : تغذیه سالم راهنمایی برای تغذیه (تغذیه برای ورزش و تمرین)

مؤلفین : لوآن اسمولین ، مری بی گروونر

مترجمین : فرحناز ابراهیمی ، مهشید حسن شاهی ، آزاده امینی ، سعیده اسکندری ، ندا محجوب ،

مرجان پیمان ، زهرا استخر

ناشر : فرهنگ زیبرد

مدیر مسئول : مجتبی زیبردی

نوبت و سال چاپ : اول - ۱۳۹۴

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۲۷-۲۲-۳

طرح روی جلد : فاطمه عبدالله پور

صفحه آرائی : گروه فنی تایماز

چاپ و صحافی : تایماز

تیراژ : ۳۰۰

قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال

فروشگاه و مرکز پخش : تهران - خ انقلاب - ۱۲ فروردین - پلاک ۲۳۳

تلفن : ۰۲۱-۶۶۴۹۶۹۳۵ فکس : ۰۲۱-۶۶۴۸۲۳۵۸ همراه : ۰۹۱۲۵۰۸۰۱۸۰

فهرست تفصیلی مطالب

۱۴	در باره‌ی نویسندگان
۱۶	مقدمه
۱۹	فصل اول: تغذیه، تناسب و سلامتی
۲۰	روش زندگی سالم چیست؟
۲۰	رژیم غذایی سالم چیست؟
۲۲	آیا رژیم غذایی بچه‌های آمریکایی باعث رتبه‌بندی در آنها می‌شود؟
۲۳	تناسب اندام جسمانی چیست؟
۲۳	استقامت تنفسی و قلبی - عروقی
۲۴	استقامت و قدرت ماهیچه
۲۶	انعطاف‌پذیری
۲۶	اجزای بدن
۲۶	مزایای ورزش و رژیم غذایی سالم
۲۷	وزن یک بدن سالم
۲۸	بیماری قلبی
۳۰	فشار خون بالا و سکته
۳۱	آیا ورزش باعث افزایش طول عمر می‌شود؟
۳۲	دیابت
۳۳	سرطان
۳۴	استئوپروز و آرتروز

۳۵	چه اندازه باید ورزش کرد؟
۳۵	بهترین نوع تمرین چیست؟
۳۷	ما بی‌تحرک هستیم
۳۹	کودکان و نوجوانان چقدر باید تمرین کنند؟
۳۹	مرور
۴۳	فصل دوم: درک و تامین مواد غذایی
۴۴	غذاها مواد مغذی را فراهم می‌کنند
۴۵	مواد مغذی چه عملی انجام می‌دهند؟
۴۵	انرژی
۴۶	آیا یک کالری یک کیلوکالری می‌باشد؟
۴۷	ساختار
۴۷	تنظیم
۴۹	دریافت مواد مغذی برای سلولها
۵۰	باکتری در روده
۵۲	چگونه بدن شما از مواد مغذی استفاده می‌کند؟
۵۲	شش گروه از مواد مغذی
۵۳	کربوهیدراتها
۵۳	چربیها
۵۵	پروتئین
۵۶	آب
۵۶	ویتامینها

۵۷	مواد معدنی
۵۷	شما چقدر از هر ماده مغذی نیاز دارید؟
۵۸	مصارف مرجع رژیم غذایی (DRIS)
۵۹	چه اتفاقی می افتد اگر شما بیش از حد کم یا زیاد از مواد مغذی مصرف کنید؟
۶۰	ابزار لازم برای انتخاب یک رژیم غذایی سالم
۶۰	فهم برجسب های مواد غذایی
۶۰	مقدار زیادی از چیزهای خوب می توانند شما را از بین ببرند
۶۳	دستورالعمل های رژیمی
۶۵	هرم غذای روزانه ی من
۶۶	گروه های مواد غذایی با شماره
۶۷	گوشت ها و نخودها بدون چربی با پروتئین
۷۰	مرور
۷۳	فصل سوم: درک آنچه که هنگام ورزش اتفاق می افتد
۷۴	انرژی برای ورزش
۷۶	گرفتن اکسیژن به سلولهای عضلانی
۷۶	دستگاه تنفسی: نفس بکشید
۷۶	سیستم قلبی - عروقی: این کار از پمپاژ کردن حفاظت می کند
۷۸	چگونه انتقال اکسیژن افزایش می یابد؟
۷۹	دفعات بیشتری نفس عمیق بکشید
۷۹	یک قلب چه مقدار خون می تواند پمپاژ کند؟
۸۰	قلبی که تندتر می زند

۸۰	تغییر جریان خون
۸۱	تغییری در عضله
۸۱	ماهیه‌ها چگونه کار می‌کنند؟
۸۳	ماهیه‌ها برای انعطاف، قدرت، استقامت
۸۵	تأثیر آموزش ورزش
۸۶	چه کسی ظرفیت هوازی بیشتری دارد؟
۸۶	آموزش هوازی چه کاربردی دارد؟
۸۸	آموزش مقاومتی چه کاربردی دارد؟
۸۸	ضربان قلب به چه میزان کم می‌شود؟
۹۰	مرور
۹۳	فصل چهارم: غذا انرژی را برای کار کردن تأمین می‌کند
۹۴	ذخایر انرژی
۹۵	چگونه مدت زمان ورزش بر سوخت تأثیر می‌گذارد؟
۹۵	انرژی در حال حاضر
۹۷	سوخت‌رسانی در ورزش کوتاه مدت
۹۸	انرژی برای دویدن طولانی: متابولیسم هوازی
۱۰۱	چگونه شدت ورزش بر متابولیسم تأثیر می‌گذارد؟
۱۰۱	ارتفاع می‌تواند بر موفقیت ورزشکار تأثیر بگذارد
۱۰۲	چگونه آموزش بر متابولیسم تأثیر می‌گذارد؟
۱۰۳	سوخت‌گیری ورزش با کربوهیدرات
۱۰۶	سوخت‌گیری ورزش با چربی

۱۰۷	ناحیه چربی سوز
۱۰۸	پروتئین در طی ورزش چه نقشی دارد؟
۱۱۰	خستگی ورزش
۱۱۱	مرور
۱۱۳	فصل پنجم: انرژی و نیازهای غذایی ورزشکاران
۱۱۴	دریافت انرژی به اندازه کافی
۱۱۴	تخمین نیازهای انرژی
۱۱۵	چرا مادر بزرگ مانند یک برنده غذا می خورد؟
۱۱۷	تمرینات شدید
۱۱۹	تأثیر فعالیت
۱۲۰	جدول ۵.۳: انرژی صرف شده برای فعالیت
۱۲۳	افزایش وزن و کاهش وزن
۱۲۳	نیاز به کربوهیدرات، چربی و پروتئین
۱۲۴	میزان جذب کربوهیدرات چه مقدار است؟
۱۲۴	چه مقدار چربی؟
۱۲۵	کدام خوراکی بهتر است؟
۱۲۵	چقدر پروتئین؟
۱۲۷	نیاز به ویتامین و مواد معدنی
۱۲۹	آب مورد نیاز بدن
۱۲۹	مرور
۱۳۱	فصل ششم: حفظ دمای سرد بدن

- چرا آب و الکترولیت‌ها خیلی مهم هستند؟ ۱۳۱
- الکترولیت‌ها در آب بدن ۱۳۲
- حرکت آب بوسیله اسمز ۱۳۲
- آب چه عملکردی دارد؟ ۱۳۳
- آب مواد دیگر را انتقال می‌دهد ۱۳۴
- آب ساخت و وسیله‌ی حفاظ را فراهم می‌کند ۱۳۴
- آب برای واکنش‌های شیمیایی مورد نیاز است ۱۳۵
- آب دمای بدن را تنظیم می‌کند ۱۳۵
- مصرف آب ۱۳۶
- تلفات آب ۱۳۸
- اسهال می‌تواند باعث مرگ شود ۱۳۸
- تعادل آب و الکترولیت ۱۴۱
- تشنگی ۱۴۲
- کلیه‌ها دفع آب و الکترولیت را تنظیم می‌کنند ۱۴۲
- کم آبی ۱۴۵
- بیماری‌های مربوط به گرما ۱۴۶
- اسهال می‌تواند کشنده باشد ۱۴۸
- سدیم کمتر: Hyponatremia ۱۵۰
- آب و نیازهای الکترولیتی ۱۵۲
- چه نوع و چه مقدار باید در طی ورزش بنوشیم؟ ۱۵۴
- نوشیدنی‌های ورزشی را خودتان درست کنید ۱۵۵

۱۵۶	چه چیزی و به چه میزان باید بعد از ورزش بنوشیم؟
۱۵۶	مرور
۱۵۹	فصل هفتم: ورزشکاران باید چه چیزهایی بخورند؟
۱۶۰	افزایش گلیکوژن ذخیره شده
۱۶۲	وعده غذایی قبل از ورزش: چه چیزی را قبل از مسابقه بخورید
۱۶۳	با معده پر شنا نکنید
۱۶۴	چه چیزی در مسابقات باید خورده شود
۱۶۵	وعده غذایی پس از ورزش
۱۶۶	مایعات را فراموش نکنید!
۱۶۸	مرور
۱۶۹	فصل هشتم: مکملهای نیروزا
۱۶۹	آیا آنها سالم و مطمئن هستند؟
۱۷۰	سنگش مضرات و فواید
۱۷۱	آیا ادعای مکمل‌های غذایی معتبر است؟
۱۷۲	آیا مطمئنید که مکملتان بی‌خطر است؟
۱۷۴	آیا محصول به مقدار معین توصیه شده سالم است؟
۱۷۴	آیا مصرف مکمل اخلاقی و قانونی است؟
۱۷۵	چرا ما رقابت می‌کنیم؟
۱۷۵	آیا ویتامین‌ها مکمل‌های انرژی‌زا هستند؟
۱۷۷	آیا مکملهای معدنی انرژی‌زا هستند؟
۱۷۸	آیا مکملهای پروتئینی رشد عضلانی را تحریک می‌کنند؟

- ۱۷۹ آیا اسیدهای آمینه مکملهای انرژی را هستند؟
- ۱۸۱ آیا کراتین انرژی سریعی می‌دهد؟
- ۱۸۳ آیا بی‌کربنات شدت فعالیت را افزایش می‌دهد؟
- ۱۸۳ چه عواملی باعث افزایش انرژی نوشیدنی میشود؟
- ۱۸۶ کافئین: قهوه طولانی‌تر و دورتر پیش می‌رود
- ۱۸۷ آیا کارنتین به سوزاندن چربی کمک می‌کند؟
- ۱۸۷ زنجیره‌ی متوسط تریگلیسریدها چه حدودی است؟
- ۱۸۸ آیا ریبوز انرژی‌زا است؟
- ۱۸۹ آیا HMB می‌تواند از عضلات محافظت کند؟
- ۱۸۹ آیا مردم استفاده از جنسینگ را ادامه خواهند داد؟
- ۱۹۰ افدرا: ممنوع کردن به وسیله‌ی FDA
- ۱۹۰ آیا افدرا از بین می‌رود؟
- ۱۹۲ استروئیدهای آنابولیک: پرحجمی غیرقانونی
- ۱۹۳ آیا پیش‌سازهای استروئید ایمن‌تر از استروئیدهای آنابولیک است؟
- ۱۹۵ فقط هورمونهای پپتید تجویز می‌شوند
- ۱۹۶ آیا رشد هورمون باعث رشد عضلات می‌شود؟
- ۱۹۶ اریتروپوئین (EPO): تقویت کننده خون
- ۱۹۷ مکمل‌های دیگر
- ۱۹۸ مرور
- ۲۰۱ فصل نهم: مشکلات شایع تغذیه در میان ورزشکاران
- ۲۰۲ کاهش و اضافه وزن

۲۰۲	چگونگی به دست آوردن وزنی بی خطر
۲۰۳	اضافه وزن می تواند خطرناک باشد
۲۰۴	چگونه وزن به طور مطمئن افزایش می یابد؟
۲۰۵	تولید وزن می تواند خطرناک باشد
۲۰۶	چگونه به طور مطمئنی وزن از دست داده می شود
۲۰۶	اختلالات خوردن: ورزشکاران در خطر
۲۰۷	ورزشکاران با بی اشتهایی
۲۰۸	افراط بیش از حد در غذا خوردن و پاکسازی: پرخوری
۲۰۸	ورزش رقابتی
۲۰۹	خطر اختلالات غذا خوردن در برخی ورزش ها بزرگتر است
۲۰۹	مجموعه ی سه تایی ورزشکاران زن
۲۱۲	بیشتر همیشه بهتر نیست: سندروم تمرین بیش از حد
۲۱۲	شنا کردن پاره وقت
۲۱۳	آهن پایین به معنی فعالیت ضعیف
۲۱۵	رژیم غذایی گیاه خواری برای ورزشکاران
۲۱۶	مرور
۲۱۹	پیوست ها
۲۱۹	پیوست الف
۲۲۰	تغذیه برای ورزشکاران و ورزش
۲۲۱	حداکثر جذب ویتامین برای گروه های ورزشی مختلف

۲۲۴	مقدار و میزان مواد معدنی برای گروه‌های سنی مختلف
۲۲۷	پیوست ب
۲۲۷	میزان سلامت بدن
۲۲۷	شاخص توده بدن (BMI)
۲۲۸	تعیین شاخص توده‌ی بدن شما (BMI)
۲۲۹	تعیین شاخص حجم بدن BMI
۲۳۰	جداول رشد براساس MMI
۲۳۲	پیوست پ
۲۳۲	میزان و مقدار خون حاصل از تغذیه
۲۳۳	پیوست ت
۲۳۳	مقدار هرم روزانه غذایی حاصل از هرم من
۲۳۴	واژه‌نامه
۲۴۶	فهرست کتب و منابع
۲۵۶	منابع بیشتر

www.ketab.ir

درباره‌ی نویسندگان

دکتر لوری آ. اسمولین، مدرک کارشناسی علوم پایه خود را در رشته‌ی علوم غذایی و تغذیه‌ی انسانی از دانشگاه کرنل اخذ کرد و مدرک دکترای خود را از دانشگاه ویسکونسین در مدیسون دریافت کرد. پایان نامه‌ی دکترای وی شامل موضوعاتی درباره‌ی ویتامین‌های B، تجمع هموسیستئین (آمینو اسیدی که شامل سولفور به دست آمده از پروتئین‌های غذایی است که ساختاری مشابه با آمینو اسید دارند)، و نواقص ژنتیکی در متابولیسم هموسیستئین بود. او آموزش فوق دکترای خود را هم در مرکز پزشکی هاربر UCLA - گذراند؛ جایی که در مورد مشکل چاقی انسان‌ها مطالعه کرده بود و هم در دانشگاه کالیفرنیا در سانتیاگو که نواقص ژنتیکی در متابولیسم آمینو اسید را مورد بررسی قرار داده بود. او تحقیقاتی در این زمینه‌ها در مجلات منتشر کرده است. او و همکارش مری گروسونور تاکنون تالیف و نگارش چندین کتاب درسی در زمینه‌ی تغذیه در سطح دانشگاهی و همچنین متونی در سطح مدارس متوسطه را به عهده داشته‌اند. دکتر اسمولین در حال حاضر در دانشکده علوم غذایی دانشگاه کانکیکات تدریس می‌کند. واحدهایی که او آموزش می‌دهد عبارتند از: تغذیه‌ی مقدماتی، تغذیه‌ی دوره‌ی زندگی، آماده‌سازی غذا، زیست‌شیمی تغذیه، زیست‌شیمی عمومی و بیولوژی مقدماتی.

مری بی. گروسونور مدرک کارشناسی خود را از دانشگاه جورج تاون انگلیس و مدرک کارشناسی ارشد علوم پایه خود را در رشته‌ی علوم تغذیه از دانشگاه کالیفرنیا در داویس گرفت. او متخصص رژیم غذایی (R.D.) است و تجربه‌هایی در سلامت عمومی، کلینیک تغذیه و تحقیقات در زمینه‌ی تغذیه دارد. او تحقیقاتی

در زمینه‌ی موضوعاتی درباره‌ی تغذیه و سرطان و روش‌های مصرف مواد غذایی درخصوص رژیم غذایی منتشر کرده است. او و لوری اسمولین کتاب‌های درسی مربوط به تغذیه در سطوح دانشگاهی و مدارس متوسطه نوشته‌اند. گروسونور در دانشکده‌ی اجتماعی و برای دانشجویان رشته‌ی پرستاری، تغذیه‌ی مقدماتی را تدریس می‌کند. و علاوه بر نوشتن و تدریس، به عنوان کارشناس در بیمارستان به بیماران و همچنین به عنوان مربی تایید شده در زمینه‌ی دیابت مشاوره می‌دهد و نیز مشاور کلینیک تغذیه در زمینه‌ی تغذیه‌ی سالم است.

www.ketab.ir