



۱۰۰ سوال و جواب درباره تغذیه ورزشی و تمرین

نویسندگان:

لیلا المصباح، سامون ذاکر

مترجمین:

سیمین احسانی، مهدی رفیعی

سیمین نوابخش، مانده مرادی

زیر نظر:

دکتر رضا غیاثوند



سرشناسه	مصری، لیلا
عنوان و نام پدیدآور	۱۰۰ سوال و جواب درباره تغذیه ورزشی و تمرین/ نویسندگان لیلا المصری، سیمون بارتلت؛ مترجمان سیمین احسانی... و دیگران؛ زیر نظر رضا غیاثوند.
مشخصات نشر	اصفهان: حروفچین، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۵۸ ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	۹۰۰۰۰ رزوال: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۱۴-۴
وضعیت فهرست نویسی	فنی
یادداشت	عنوان اصلی: ۱۰۰ questions & answers about sports nutrition and exercise, ۲۰۱۱.
یادداشت	مترجمین سیمین احسانی، مهدی صادقیان، سیمین نوابخش، مانده مرادی.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "۱۰۰ پرسش و پاسخ در ارتباط با تغذیه ورزشی و تمرین" ترجمه علی رضا نصیرزاده، بهنژاد محبی توسط علم و حرکت در سال ۱۳۹۳ فنی گرفته است.
عنوان دیگر	۱۰۰ پرسش و پاسخ در ارتباط با تغذیه ورزشی و تمرین.
عنوان گسترده	صد سوال و جواب درباره تغذیه ورزشی و تمرین.
موضوع	ورزشکاران - تغذیه
موضوع	امادگی جسمانی - تاثیر تغذیه
موضوع	ورزش
شناسه افزوده	بارتلت، سیمون
شناسه افزوده	Bartlett, Simon
شناسه افزوده	احسانی، سیمین، ۱۳۶۹ - مترجم
شناسه افزوده	غیاثوند، رضا، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده	TX، ب ۱۳۹۳، ۳/۴م/و
رده بندی کنگره	۳۲۷/۳۳
رده بندی دیویی	۳۶۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۳۲



۱۰۰ سوال و جواب درباره تغذیه ورزشی و تمرین

نویسنده: لیلا المصری، سیمون بارتلت

مترجمین: سیمین احسانی، مهدی صادقیان، سیمین نوابخش، مانده مرادی

زیر نظر: دکتر رضا غیاثوند

ناشر: حروفچین / صفحه آرایی: ایمان معتمدی / چاپ اول: ۱۳۹۳

تیراژ: ۵۰۰ جلد / چاپ: رضوی

قطع: وزیری

قیمت: ۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۱۴-۴

«حق چاپ محفوظ است»

اصفهان: خیابان هشت بهشت، خیابان ملک شمالی

تلفن: ۰۹۱۳۵۴۵۳۴۷۹-۰۹۱۶۲۹۱۶۱۷۹

Horoufchin@yahoo.com

۶	تغذیه کلی ورزشکاران
۲۵	مفاهیم کلی ورزش
۸۱	تغذیه قبل ، در طول و بعد از تمرین
۱۰۱	ویتامین ها و مواد معدنی
۱۲۳	مایعات
۱۴۸	کنترل وزن
۱۸۱	شرایط آب و هوای نامعتدل
۱۹۴	ملاحظات تغذیه و ورزش در جمعیت های خاص
۲۳۳	داروها و مکمل ها
۲۵۸	اطلاعات بیشتر

۱۰۰ پرسش و پاسخ پیرامون ورزش و تغذیه ورزشی کتابی با بیان ساده و روان سوالات کلیدی را در ارتباط با تمرین های ورزشی و نقش تغذیه در این حیطه را بیان کرده است. همچنین این مجموعه در بیان مفاهیم ورزش و تغذیه و رژیم راهی متفاوت از کتاب های موجود در این زمینه را در پیش گرفته است. به طوریکه شکل نوشتاری این کتاب با توجه به جداول فراوان و بخش هایی که به صورت " نکات مهم" در کتاب درج شده است. به خوانندگان اجازه می دهد تا دسترسی سریع تر و آسانی به اطلاعات مورد نیازشان داشته باشد. این کتاب برای کسانی که با داشتن کمترین زمان، نیاز به اطلاعات دقیق و جامعی دارند و همچنین برای افرادی که مشغول به کار در برنامه نویسی ورزشی و تغذیه هستند میتواند مناسب باشد.

تغذیه ورزشی نقشی ضروری در عملکرد و سلامت یک ورزشکار به عهده دارد با این وجود متأسفانه این بحث اغلب حتی توسط اکثر ورزشکاران نادیده گرفته می شود. ۱۰۰ پرسش و پاسخ پیرامون ورزش و تغذیه ورزشی ورزشکاران با تاکید بر اهمیت و نقش تغذیه در تمرینات ورزشی با دربرگرفتن موضوعاتی که در ذیل به آن اشاره شده است سعی شده است با هدف برآوردن آخرین اطلاعات موجود در زمینه علم و کاربرد ورزش و تغذیه ورزش نوشته شود. این کتاب توسط متخصصان تغذیه ورزشی نوشته شده که آخرین تحقیقات و اطلاعات را جهت کمک به ارائه علم تغذیه ورزشی را ارائه می دهد... به علاوه هدف اصلی کتاب ادغام کردن نظرات متخصصان تغذیه را در هر دو زمینه تحقیقی و علمی در یک نظر واحد و کاربردی است.

کتاب فوق الذکر شامل : بخش اول : بررسی کلی تغذیه ورزشکاران ، بخش دوم : مفاهیم کامل ورزش ، بخش سوم : تغذیه قبل ، حین و بعد از ورزش ، بخش چهارم : ویتامین ها و مواد

معدنی ، بخش پنجم : مایعات ، بخش ششم : کنترل وزن ، بخش هفتم : شرایط آب و هوای نامتعادل بخش هشتم : ملاحظات تغذیه و ورزش در جوامع خاص بخش نهم : داروها و مکمل ها بخش دهم : اطلاعات اضافه تر ، واژه نامه مترجم تدوین شده است و تقریباً به تمامی حیطه های تغذیه ورزشی پرداخته شده است. با در نظر گرفتن این موضوع که هم اکنون کتاب های موجود در حیطه تغذیه ورزشکاران به زبان فارسی به ندرت در بازار وجود دارد و همچنین با توجه به نیاز اکثر کارشناسان ورزش و تغذیه که در این زمینه فعالیت می کنند ، بر آن شدیم تا با ترجمه ای ساده و روان مفاهیم و دستور العمل هایی را در این زمینه ارائه کنیم. امید است که این مجموعه بتواند مورد استفاده دانش پژوهان ، دانشجویان علوم تغذیه ، پزشکان قرار گیرد

در انتها لازم است از زحمات خانم ها سیمین احسانی ، سیمین نوایخس ، مژده مرادی و جناب آقای مهدی صادقیان که در ترجمه این مجموعه همکاری کردند و همچنین از تلاش های جناب آقای افشین شیرانیان و سرکار خانم دکتر نفیسه زاغیان که در ویرایش این کتاب ما را یاری نموده اند تشکر و قدردانی به عمل آوریم.