

به نام خداوند بخشنده و مهربان

تغذیه ورزشی

ویژه دانشجوین، مربیان و کارشناسان علوم ورزشی

■ دکتر حمید رمضانی

عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور

■ حمید رمضانی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی و مربی دانشگاه

انتشارات طنین دانش

(نشر تخصصی کتاب های علوم ورزشی)

سرشناسه	رمضانی، سعید، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	غذیه ورزشی: ویژه دانشجویان، مربیان و کارشناسان علوم ورزشی / سعید رمضانی، حمید رمضانی.
مشخصات نشر	تبریز، طنین دانش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۸۶ ص: مصور(رنگی)، جدول، نمودار.
شابک	۶-۲۷-۸۳۱۹-۶۰۰-۹۷۸-۱۳۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۷۷ - ۱۸۶.
موضوع	ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	Athletes -- Nutrition
موضوع	تغذیه
موضوع	Nutrition
شناسه افزوده	مذنی، حمید، ۱۳۶۸ -
رده بندی کنگره	۲۹۱ / ۱۴۱۰ / ۳۶۱ TX
رده بندی دیویی	۶۰۲ / ۰۲۴۷ / ۱۳۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۲۶۷۱۰۲

تغذیه ورزشی (ویژه دانشجویان، مربیان، کارشناسان علوم ورزشی)

تألیف: سعید رمضانی (عضوهیأت علمی دانشگاه پیام نور)

حمید رمضانی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی و مدرس است)

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵ - تبریز

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۶-۲۷-۸۳۱۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال

خرید اینترنتی www.tanindanesh.ir



تمامی حقوق برای انتشارات طنین دانش محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه ای از جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات و غیره بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می شود.



سلام بر مهدی موعود (هج)

ای صبا گر بگذری بر ساحل رود ارس بوسه زن بر خاک آن وادی و مشکین کن نفس

تغذیه مهمترین عامل موازی با تمرینات ورزشی برای رسیدن به موفقیت محسوب می‌شود، گرچه بسیاری از ورزشکاران در برنامه‌های تمرینی خود توجه کمتری به این نکته دارند که تغذیه مناسب می‌تواند به مراتب سرعت بیشتری به پیشرفت آنان ببخشد، اما امروزه نقش بسزای تغذیه و ارزش غذایی مواد بر کسی پوشیده نیست و عمده ورزشکاران، از آماتور تا حرفه‌ای این نکته را باور دارند که موفقیت‌های متوالی، بدون آگاهی از ارزش غذایی مواد، داشتن برنامه غذایی صحیح میسر نخواهد شد.

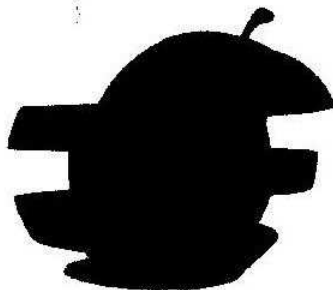
در حال حاضر در کشورمان تعداد زیادی از مراکز آموزشی به تربیت دانشجویان رشته علوم ورزشی می‌پردازند. در این راستا منابع مورد نیاز ورزش موجود با توجه به تعدد و تنوع زیاد، گاهی هماهنگی لازم را با محتوا و سرفصل مربوطه ندارد، محتوای کتابی که در اختیار شملت، براساس سرفصل درسی دانشجویان به گونه‌ای تنظیم شده است که دانشجویان به علم ورزشی در سطوح مختلف کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری، مربیان، معلمان ورزش، ورزشکاران می‌انند از آن استفاده کنند. همچنین در این کتاب هر کدام از مواد غذایی انرژی‌زا با توجه به شکل، عملکرد، منابع غذایی، توصیه‌های رژیمی و غذایی، کمبود، مصرف بیش از حد و نیاز در فعالیت‌های ورزشی بحث شده‌اند. علاوه بر این، جذب و متابولیسم مواد غذایی، تعادل انرژی، تولید انرژی، کنترل وزن، ترکیب بدن، چاقی، اضافه وزن، فواید، تأثیریه ورزش و گیاهان دارویی بر سلامتی و درمان بسیاری از بیماری‌ها به کمک ورزش، در این کتاب مورد بحث قرار گرفته‌اند. همچنین توصیه‌های تغذیه‌ای برای ورزشکاران مسابقه‌ای و تفریحی در محتوای کتاب گنجانده شده است. اینجاست که خداوند متعال مسأله دارم که تألیف این کتاب که برخلاف بسیاری از منابع موجود، از نظر جدول، نمودارها، ضمن دقت و سادگی موضوع، از جذابیت مناسبی برخوردار است؛ بتواند راه را برای تحقیقات علمی دقیق‌تری در علم ورزشی باز کرده و گره‌ای از مشکلات فراوان رشته علوم ورزشی کشور را بگشاید.

جای آن دارد که از زحمات برادران بزرگووارم و خواهران دلسوزم که در این راه خدمات بیشماری را متقبل شده‌اند، قدردانی و تشکر نمایم.

در پایان با طلب فتوح از درگاه خداوند متعال اثر حاضر را به دانشجویان و دانشوران رشته علوم ورزشی پیشکش می‌کنم و با صدق و اخلاص که از عنایت بی‌علت حضرتش از خزانه غیب نصیبم شده، کار خویش را یکسره به او وا می‌گذارم و از آنجاکه هر کلامی جز کلام خدا خالی از عیب و ایراد نیست، از کلیه اساتید و دانشجویان محترم که با ابراز نظرات خود، این جانب را در امر افزایش و ارتقای کیفیت کتاب یاری خواهند نمود، تشکر و سپاسگزاری می‌نمایم.

سعید رمضانی - عضو هیات علمی دانشگاه

Saeedramezani_pnubujnord@yahoo.com



بخش اول: جنبه‌های تغذیه‌ای درشت مغذی‌ها در ورزش

- فصل اول - مایفر کلیات ۹
- فصل دوم - کربوهیدرات ۱۵
- فصل سوم - چربی ۳۱
- فصل چهارم - پروتئین ۴۹

بخش دوم: جنبه‌های تغذیه‌ای ریزمغذی‌ها در ورزش

- فصل پنجم - ویتامین‌ها ۶۵
- فصل ششم - آب ۸۱
- فصل هفتم - مواد معدنی ۹۱

بخش سوم: متابولیسم، تغذیه ورزشکاران و گیاهان دارویی

- فصل هشتم - متابولیسم انرژی ۱۰۵
- فصل نهم - متابولیسم و تغذیه ورزشکاران ۱۲۷
- فصل دهم - گیاهان دارویی ۱۵۳
- منابع ۱۷۷