

اصول و مفاهیم بنیادین غایم تغذیه در ورزش

نویسندگان

یونس مروی

علیرضا کاظمی نسب

سرشناسه	: مروی یونس
عنوان و پدیدآورنده	: اصول و مفاهیم بنیادین علم تغذیه در ورزش / نویسندگان یونس مروی، علیرضا کاظمی نسب
مشخصات ناشر	: مشهد، سلسله الرضا (ع)، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۱۰۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۲۲۴-۸۰-۱
یادداشت	: فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا
موضوع	: نویسندگان - یونس مروی - علیرضا کاظمی نسب
موضوع	: تغذیه
موضوع	: رژیم غذایی
رده بندی کنگره	: TX ۳۶۱
نشانه اثر	: ۶ الف ۴ م
رده دیویی	: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶



اصول و مفاهیم بنیادین علم تغذیه در ورزش

نویسنده: یونس مروی - علیرضا کاظمی نسب

نشر: انتشارات هور مهر

طراح جلد: مهدی چابوک

نوبت چاپ: اول ۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰

قطع: رقعی

چاپ: دقت

بها: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۲۲۴-۸۰-۱

فهرست مطالب

۷	فصل اول: مبانی تغذیه
۹	تاریخ علم تغذیه
۱۰	اهمیت تغذیه در ورزش
۱۱	تعاریف انرژی و کالری
۱۴	انرژی در بستر غذایی، منبع انرژی و میزان انرژی مورد نیاز
۱۷	روش محاسبه انرژی و تعادل انرژی
۲۰	عوامل مغذی کالری و ارزش مواد خوراکی از نظر تولید کالری
۲۱	هرم غذایی مرجع
۲۲	انواع هرم غذایی
۲۳	گروه‌های غذایی
۲۵	سازه‌های تعیین کننده بلوغ بیولوژیکی
۲۶	نیازهای انرژی خاص دوران رشد
۲۷	فرآوری مواد غذایی
۲۸	جایگزینی غذاهای ارزشمند به جای تنقلات
۲۹	اثر تغذیه در رفع خستگی‌های ناشی از ورزش
۳۵	فصل دوم: منابع سوخت و سازی و ساختمانی بدن
۳۶	کربوهیدرات چیست و چه نقشی در سلامت بدن دارد؟
۳۶	کربوهیدرات چه نقشی در برنامه غذایی ما ایفا می‌کند.
۳۷	عملکرد کربوهیدرات
۳۷	پروبیوتیک چیست و چه مزیت‌هایی دارد؟
۴۰	کربوهیدرات‌های خوب و بد
۴۱	شاخص قند خون
۴۲	مزایای کربوهیدرات
۴۵	کمبود کربوهیدرات

۴۵	نقش کربوهیدرات‌ها در فعالیت ورزشی
۵۰	لیپیدها و ترکیبات وابسته
۵۳	خصوصیات فیزیکی اسیدهای چرب
۵۷	استروئیدها
۵۹	لیپوپروتئین‌های پلاسما
۶۱	ویتامین‌ها
۶۲	ویتامین‌های محلول در آب
۶۶	ویتامین‌های محلول در چربی
۶۸	اسیدهای نوکلئیک
۷۱	فصل سوم: تمرینات و مکمل‌های غذایی
۷۳	منبر سوخت در تمرینات مختلف ورزشی
۷۴	نوشیدنی‌ها، ورزشی و غلظت مناسب برای استفاده
۷۷	مصرف محلول کربوهیدراتی پیش از تمرین
۷۹	تأثیر مصرف کربوهیدرات در شب و در وقت بدن
۸۱	پروتئین
۸۳	مقدار پروتئین پیشنهادی برای مصرف
۸۴	تعادل پروتئین در تمرینات ورزشی
۸۵	خطرات مصرف پروتئین اضافی
۸۶	تعادل چربی‌ها در تمرینات ورزشی
۸۷	مواد مغذی
۹۳	معرفی برخی هورمون‌ها و نقش آنها در تغذیه ورزشی
۹۷	تعریف مکمل‌های غذایی
۹۷	تقسیم‌بندی مکمل‌های غذایی
۱۱۱	فصل چهارم: تغذیه قبل از ورزش
۱۱۳	تغذیه مطلوب ورزشی از دیدگاه کلی
۱۱۶	اهداف تغذیه قبل فعالیت ورزشی
۱۱۸	راهکارهای رسیدن به اهداف تغذیه‌ای قبل تمرینات
۱۱۸	زمان صرف غذا
۱۲۰	غذاهای مایع

۱۲۲.....	توصیه‌هایی درباره‌ی نوع و مدت فعالیت‌های ورزشی
۱۲۵.....	چه موقع باید قبل از رقابت مواد غذایی مصرف کرد؟
۱۲۶.....	رژیم مناسب غذایی قبل از رقابت
۱۲۷.....	آیا استفاده از کافئین می‌تواند کارایی ورزشکار را افزایش دهد؟
۱۲۸.....	از چه مواد غذایی نباید قبل از مسابقه استفاده نمود؟
۱۳۰.....	نقش سدیم در مایعات ورزشی
۱۳۱.....	چه زمانی برای ورزش کردن مناسب است؟
۱۳۲.....	تغذیه ورزشکاران قدرتی و توانی (دیدگاه‌های کلی)
۱۳۳.....	تغذیه ییزه برای بازیهای کودکان و نوجوانان
۱۴۳.....	فصل پنجم: تغذیه بین فعالیت ورزشی
۱۴۴.....	تغذیه در حین مسابقه
۱۴۵.....	اهداف تغذیه در حین مسابقه
۱۴۶.....	آیا ورزش می‌تواند باعث کم‌خونی شود؟
۱۴۷.....	مهم‌ترین منبع سوخت برای ورزشکاران
۱۴۸.....	تغذیه مناسب برای ورزش‌های تابستانی
۱۵۱.....	تغذیه مناسب برای ورزش‌های زمستانی
۱۵۷.....	فصل ششم: تغذیه پس از فعالیت ورزشی
۱۵۸.....	تغذیه پس از مسابقه
۱۶۱.....	اهداف تغذیه پس از فعالیت ورزشی
۱۶۵.....	فصل هفتم: بیماری‌های تغذیه‌ای
۱۶۷.....	ویژگی‌های اختلالات تغذیه‌ای
۱۶۷.....	بی‌اشتهایی عصبی
۱۶۹.....	پر خوری عصبی
۱۷۰.....	بی‌اشتهایی ورزشی
۱۷۱.....	سندرم غذا خوردن در شب
۱۷۲.....	دیسمورفی عضلانی (بدشکلی عضلانی)
۱۷۲.....	چگونه اختلالات تغذیه‌ای بر اجرای ورزشی تأثیر می‌گذارد؟
۱۷۳.....	چاقی
۱۸۳.....	لاغری