

تغذیه برای مسابقه

راهنمایی برای تغذیه ورزشکاران

نویسندگان:

دکتر مارلین پی ترسون و کیت پی ترسون

مشاوران عالی تغذیه مرکز پزشکی ورزشی سیاتل (آمریکا)

ترجمه و تدوین

مصطفی حکمت پور

عضو هیأت علمی دانشگاههای علامه طباطبائی

رئیس سابق دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه

شهید چمران

دانشگاه آزاد اسلامی تهران شمال

پیترسون، مارلین شاپ، ۱۹۳۵-م.

Peterson, Marilyn shope
تغذیه برای مسابقه: راهنمایی برای تغذیه ورزشکاران / نویسندگان مارلین
پیترسون و کیت پیترسون: ترجمه و تدوین مصطفی حکمت‌پور، - تهران:
گسترش اندیشه، ۱۳۸۴.

۳۴۳ ص: جدول

۲۹۰۰۰ ریال

ISBN 964-93420-8-7

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:

Eat to compete: a guide to sports
Nutrition, © 1996.

این کتاب در سال ۱۳۷۹ با عنوان «راهنمای تغذیه در ورزش» توسط
انتشارات دانشگاه فردوسی (مشهد) منتشر شده است.
۱. ورزشکاران- تغذیه ۲. تغذیه ۳. پزشکی ورزشی. الف. پیترسون، کیت.
Peterson, Keith ب. حکمت‌پور، مصطفی. ۱۳۱۶- مترجم. ج. عنوان. د. عنوان:
راهنمای تغذیه در ورزش

۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶ Tx۳۶۱/و۴پ۹

۱۳۸۴

۳۵۲۳-۸۴م

کتابخانه ملی ایران



گسترش اندیشه

نشانی: تهران، خیابان کریمخان زند، خیابان ایرانشهر، خیابان ملکیان، پلاک ۸
واحد همکف
تلفن: ۸۸۲۳۹۶۰

تغذیه برای مسابقه

نویسندگان: دکتر مارلین پیترسون و کیت پیترسون مترجم: مصطفی حکمت‌پور

● چاپ اول اردیبهشت ۱۳۸۴ ● شمارگان ۲۰۰۰ نسخه ● چاپ: معاصر

● طراحی روی جلد: امیر حیدری ● ویراستار: زهره ابوفاضلی ● لیتوگرافی: مهران

ISBN 964-93420-8-7

شابک: ۷ - ۸ - ۹۳۴۲۰ - ۹۶۴

Printed in Iran

کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

صفحه	عنوان
۲	مقدمه.....
۶	فصل اول.....
۶	نقش تغذیه در ورزش.....
۶	تفسیر تاریخی.....
۸	زمینه دانش برای مطالعه رژیم غذایی و ورزش.....
۸	نقش تغذیه در محیط‌های بسته.....
۱۳	اجتناب کردن از موهومات و خرافات.....
۱۶	فصل دوم.....
۱۶	هضم سوخت و ساز مواد غذایی و تعادل انرژی.....
۱۶	هضم سبب فراهم نمودن غذا برای سلول‌ها می‌شود.....
۱۶	عمل طبیعی هضم مواد غذایی.....
۳۷	چربی‌ها.....
۳۸	پروتئین.....
۴۰	میزان انرژی.....
۴۵	فعالیت بدنی.....
۴۶	الکل.....
۴۹	آسپیرین.....
۵۰	دوپینگ خون.....
۵۰	کافئین.....
۵۱	کربوهیدرات.....
۵۱	داروها، استروئیدها و تحریک‌کننده‌ها.....
۵۳	روزه یا خودداری از خوردن غذا.....

صفحه	عنوان
۵۴	خستگی و فشار عصبی
۵۶	نیکوتین
۵۷	فصل سوم
۵۷	شرایط متأثر بر عملکرد
۵۷	نوجوان ورزشکار
۷۰	کربوهیدرات (مواد قندی و نشاسته‌ای)
۷۰	کنترل وزن
۷۰	افزایش توده‌های عضلانی
۷۱	نتیجه گیری
۷۱	ورزشکار جوان
۷۲	ورزشکار معلول روی ویلچر
۷۳	فقدان قاعدگی
۷۴	بارداری
۷۵	شیردهی
۷۸	قهرمانان بزرگسال
۸۰	عوامل محیطی
۸۲	مهمترین عوامل در کوهنوردی و ارتفاعات
۸۴	کنترل درجه حرارت بدن
۸۵	انرژی
۸۵	ترکیب بدن
۸۶	استفاده از لباس‌های زمستانی
۸۶	هوای گرم
۸۸	نتیجه گیری

صفحه	عنوان
۸۹	کمک‌های اورژانسی (فوری).....
۸۹	ارزش‌ها.....
۹۰	خطرات و استفاده‌های استروئیدها.....
۹۱	آیا این مواد کمکی برای عملکرد بدن موثر می‌باشد.....
۱۰۰	فصل چهارم.....
۱۰۰	تغذیه و اندازه گیری کارهای بدنی.....
۱۱۰	تاریخچه‌های رژیم غذایی.....
۱۱۱	تعیین مصرف فردی.....
۱۱۲	روش ارزشیابی.....
۱۱۷	طرح آینده شما برای ادامه تمرینات چیست؟.....
۱۱۷	آیا در مورد تغذیه سؤالی که مایل باشید شرح دهید؟.....
۱۱۸	تجزیه و تحلیل تغذیه به وسیله کامپیوتر.....
۱۱۸	صرفه جویی در وقت.....
۱۱۸	تغذیه و ارزیابی جسمانی.....
۱۱۹	قد و وزن.....
۱۲۸	ترکیب بدن.....
۱۳۱	برای مشخص کردن میزان چربی بدن.....
۱۳۵	فصل پنجم.....
۱۳۵	دستورالعمل‌هایی برای توسعه رژیم و برنامه‌های غذایی.....
۱۳۹	پیشبرد برنامه‌ی غذایی.....
۱۴۰	اجرای برنامه‌ی مراقبت غذایی فرد.....
۱۴۱	انرژی مورد نیاز بدن.....

صفحه	عنوان
۱۴۳	پروتئین مورد نیاز
۱۴۴	کم کردن وزن بدن
۱۴۶	افزایش وزن
۱۴۷	تخمین کالری مورد نیاز
۱۵۰	قدرت
۱۵۳	استقامت
۱۵۴	بعد از فصل تمرین
۱۵۴	فصل قبل از مسابقات
۱۵۵	دوران مسابقات
۱۵۵	برنامه ی تمرین و غذای خوابگاه دانشجویی
۱۵۶	طرح و برنامه ی مسابقات
۱۶۰	عصرانه
۱۶۰	غذاهایی که در کوچه و بازار وجود دارد
۱۶۱	در حین مسافرت
۱۶۱	در رستوران
۱۷۴	توصیه ی پزشکان برای تغذیه ی و توجه به تشخیص بیماریهای مربوطه
۱۷۴	مصرف نابجای الکل
۱۷۹	کم خونی ناشی از اسید فولیک
۱۸۰	کم خونی ناشی از نقصان آهن
۱۸۱	کم خونی ناشی از گویچه غیر عادی و داسی شکل خون
۱۸۳	اسهال
۱۸۴	اسهال در مسافرت
۱۸۸	اسهال مسافرتی
۱۸۸	سوزشی که در کنار قلب احساس می شود یا هیتال هرنیا

صفحه	عنوان
۱۹۰	زخم
۱۹۴	گرم‌زدگی و حالت غش
۱۹۹	هایپوگلیسمیا (پایین آمدن گلوکز خون)
۲۰۰	جراحت به وسیله ایجاد گویچه‌های سفید یک هسته‌ای
۲۰۱	کمبود قند لا کتان
۲۰۴	اضافه وزن (اضافه داشتن چربی)
۲۰۹	فصل ششم
۲۰۹	جایی که فرصت و وقت خوبی برای کمک به ورزشکار می‌باشد
۲۱۰	سپری برای در بیان گذاشتن مسائل غذایی
۲۱۱	فقر غذایی و کمبود تعلیم و ارتباط مهارت‌ها
۲۱۲	در جریان قرار گرفتن والدین
۲۱۲	آموختن رفتارها
۲۱۷	هنگامی که با دیگران کار می‌کنیم علاقمند به انجام کار نیستیم
۲۲۳	نزدیک‌بینی و توجه کلینیکی
۲۲۵	فرم آزمایش پزشکی
۲۲۵	فیزیولوژی
۲۵۱	در اتاق نهارخوری
۲۵۲	در اتاق‌تان
۲۵۲	هنگام غذا خوردن در بیرون از منزل
۲۵۹	لیست‌های جانشینی مواد غذایی چیست؟
۲۶۱	لیست نشاسته و تان
۲۶۳	لیست گوشت
۲۶۳	گوشت بدون چربی و جانشین‌ها
۲۶۵	لیست سبزیجات

صفحه	عنوان
۲۶۷	لیست میوه‌ها
۲۶۹	لیست شیر
۲۷۰	لیست چربی
۲۷۲	غذاها برای مصرف گاه‌گاه
۲۷۲	غذاهای ترکیبی
۲۷۳	غذاهای آزاد
	پیوست
۲۲۶	ضمیمه A: لیست منابع تغذیه و آدرس انجمن‌ها و موسسات بین‌المللی تغذیه
۲۳۵	ضمیمه B: انرژی مصرف شده در فعالیت‌های ورزشی، تفریحی، خانه‌داری
	ضمیمه C: مقدار پروتئین، ویتامین‌ها و املاح لازم در سنین مختلف کودکان، بچه‌ها، مردان، زنان
۲۴۸	ضمیمه D: خط مشی‌هایی درباره غذا و رژیم غذایی برای افزایش وزن بدن در ارتباط با یک برنامه مطلوب تمرینات با وزنه
۲۴۹	ضمیمه E راهنمایی برای رفتارهای موفق در غذا خوردن
۲۵۱	ضمیمه H نمونه‌های تغییر در تبدیل کالری
۲۷۶	ضمیمه M گروه غذایی برحسب میزان پورین موجود در آنها
۲۹۱	ضمیمه N افزایش میزان پروتئین در برنامه تغذیه روزانه
۲۹۳	ضمیمه O پیشنهاد برای افزایش مقدار انرژی مصرفی در حد ۵۰۰ کیلوکالری در روز
۲۹۵	ضمیمه P مواد غذایی که به صورت محسوسی اثر روی انتخاب داروها دارند
۲۹۷	ضمیمه Q تاثیرات برخی داروها برخلاف تغذیه
۳۰۲	ضمیمه R سیستم متریک و معادله‌های آن
۳۰۸	ضمیمه U فرهنگ اصطلاحات تغذیه برای ورزشکاران
۳۱۷	ضمیمه V راه صحیح تغذیه برای سلامتی مطلوب
۳۲۵	ضمیمه W
۳۲۸	

به نام ایزد توانا

کتاب تغذیه برای مسابقه که با استعانت از خداوند متعال و راهنمایی همکاران عزیز و استادان محترم آقایان دکتر حجت اله نیکبخت، دکتر اصغر خالدان، دکتر مهدی نمازی زاده ترجمه و تدوین آن به انجام رسید. مطالعه این کتاب برای استادان، مربیان و کارشناسان محترم ورزش و قهرمانان عزیز و کلیه افرادی که به سلامتی خود و خانواده اهمیت می دهند راهکارهای ساده و ارزنده ای را آموزش می دهد.

در چاپ این کتاب جناب آقای مهندس سعید فائق، کمیته محترم المپیک جمهوری اسلامی ایران، آقایان علی مرادی رئیس محترم فدراسیون وزنه برداری جمهوری اسلامی ایران، دکتر بهرام قدیمی، دکتر جواد شهلایی، نیک بین مدیران محترم اداره های کل تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی، تربیت بدنی استان آذربایجان غربی و استان گیلان، محمود نوری نایب رئیس محترم فدراسیون کوهنوردی، حمید رحیم لی کارشناس عالی ورزش و داود علی ملکی قهرمان خوش تکنیک یکضرب جهان مرا مساعدت و یاری نموده اند. سپاسگزاری می نمایم.

با احترام: دوستدار شما مصطفی حکمت پور

مقدمه

بخوریم تا مسابقه دهیم. راهنمای تغذیه ورزشکاران

نوشته مارلین اس پی ترسون لیسانس در رشته علوم اقتصاد کشوری و فوق لیسانس در رشته تغذیه از دانشگاه واشنگتن.

مارلین اس پی ترسون به مدت ۲۴ سال در سیاتل (ایالات متحده امریکا) خدمت کرده است و مشاور امور تغذیه در کلینیک پزشکی ورزشی بوده است، او و همسرش کیت پی ترسون قدیمی‌ترین و بزرگترین کلینیک خصوصی که دارای امکانات پزشکی ورزشی می‌باشد را در امریکا ایجاد کرده‌اند.

درجه لیسانس در اقتصاد کشوری را از دانشگاه مونتانا و فوق لیسانس علوم تغذیه را از دانشگاه واشنگتن دریافت کرده است.

تجربه ابتدایی او شامل تدریس اقتصاد کشوری و فیزیولوژی در لینکن، نبراسکا و به عنوان فردی فعال در میسوری ایفاء نقش نموده است. همچنین بازرس مواد غذایی در رستوران‌های نیمن و مارکوس و تگزاس بوده است.

در سال‌های اخیر پی ترسون مشاور کلپ بیسبال دریانوردان سیاتل و باله شمال اقیانوس آرام، کلپ ورزشی بلوی، مدرس در مدارس بزرگ سیاتل بوده است، وی همچنین دانشیار دانشگاه اقیانوسیه جایی که در آن دوره‌های درسی در سطوح مختلف در تغذیه را می‌آموزند و چگونه کنترل وزن و ایجاد بدنی مناسب را آموزش و تعلیم می‌دهند کار کرده است.

پی ترسون مؤلف این کتاب و کتاب آشپزی و نویسنده‌ی مقالاتی در مجله‌های ورزشکاران جوان بوده است. جزوه‌هایی در رابطه با تغذیه و سلامت و اعمال ورزشی برای انجمن قلب امریکا به تحریر در آورده است.

فعالیت دیگر ایشان تغذیه‌ی زنان در کمیته‌ی المپیک ۱۹۸۴ و داوطلب در تمامی سازمانهای اجتماعی بوده است. پی ترسون به اتفاق چهار فرزندش در سیاتل زندگی می‌کنند و همه آن‌ها به غذای خوب و تناسب و اعتدال اهمیت زیادی می‌دهند.

سر آغاز

این کتاب برای آگاهی کسانی که می‌خواهند بیشتر درباره‌ی ارتباط بین تغذیه و بازسازی بدنی بدانند به تحریر در آمده است. این اطلاعات برای آگاهی مربیان و ورزشکاران مفید می‌باشد. مراقبت‌های ویژه برای ورزشکاران و کسانی که در مسابقات شرکت دارند و افرادی که در سطوح تخصصی کار می‌کنند مانند متخصصین امور تغذیه، پزشکان، پرستاران و متخصصان درمان و نقائص بدنی بسیار مفید می‌باشد.

البته بیشترین آگاهی را ما خارج از محیط کار و محل تحصیل در اثر تماس با مربیان زبده تیم‌ها، فیزیولوژیست‌های ورزشی و تماس با والدین قهرمانان به دست آورده‌ایم. بر خلاف الگوی پیشنهادی دانشمندان این فن که نقطه نظر وسیعی درباره بغرنجی مسائل تغذیه و نقش آن ابراز می‌دارند این کتاب بصورت ساده و روان نگاشته شده است. موضوع کتاب جالب بوده و اطلاعات آن برای پزشکان و والدین که بتوانند در یک تیم ورزشی کوچک نقش داشته باشند مفید خواهد بود.

یک بخش به تشریح روش‌ها و آزمون‌ها و تجزیه و تحلیل‌های گوناگون اختصاص دارد. سپس درباره تکنیک مشورتی تغذیه بحث شده و توصیه‌های مؤثری به تمام خوانندگان این کتاب شده است که چگونه با دانش و درک کامل از تغذیه یک مربی و یا ورزشکار بر این اساس در عمل، کار کرده و نیازهای فیزیولوژیکی خود را تأمین کند.

بازنگری این کتاب آن‌چنان است که حتی متخصصان رغبت می‌کنند که فصول این کتاب را مورد بررسی قرار بدهند. این فصول همراه با کنکاش (تفسیری) که جهت منظم کردن یک تیم ورزشی لازم می‌باشد به تحریر در آمده است. در پایان در این کتاب روش‌های اتّخاذه فردی را که خود هدایت کننده مشاوران ورزشی و همچنین ورزشکارانی که آماده برای پذیرش آن‌ها هستند ارائه شده است. این توصیه‌ها براساس دانش جدید و اندوخته تجاربی که در سطوح مختلف در کلاس و آزمایشگاه‌های عملی کار کرده‌ایم حاصل شده است. در این بخش مشاوره‌ای همراه با کنکاش با پزشکان متخصص به عمل آمده و شامل جمع آوری اطلاعات، مطالعه تاریخ، سنجش دستاوردها و توصیه‌های داده شده به بیماران است امیدواریم خوانندگان از خواندن این کتاب لذت برده و برایشان مفید واقع شود.

مترجم: مصطفی حکمت‌پور

مارلین اس پی ترسون

قدردانی

ACKNOWLEDGMENTS

نقش من به عنوان یک مؤلف در کتاب بخوریم تا مسابقه دهیم- در جمع آوری مقدار زیادی از اطلاعات جاری از تغذیه و نقش آن بوده است. چه اوقات بسیاری که جمع آوری مدارک مختلف، طبقه‌بندی و جور کردن آن‌ها و به تحلیل در آوردن اطلاعات لازم از آن‌ها که خود قسمتی از فلسفه ذاتی و بینش مرا در طول ۲۵ سال گذشته تشکیل می‌دهد، همچنین جمع آوری و منظم کردن و به صورت گذشته قابل قبولی در آوردن این اطلاعات آنچنان که بتوان آن را بر روی کاغذ نگاشت کار بسیار مشکلی بود.

آن‌ها بی که از نزدیک با من آشنایی کامل دارند به خاطر می‌آورند که چه اوقاتی را صرف جستجو جهت دریافت اطلاعات گوناگون کرده و برای دریافت این اطلاعات خود را تنها حس کرده و حتی زمانی که به اطاق خواب پسر می‌رفتم باز نگاهم به تایپ صفحات مختلف جمع آوری شده بود. من و همکارم همیشه در این که رژیم غذایی می‌تواند نقش اساسی را در پیشرفت یا شکست فعالیت ورزشی داشته باشد به توافق می‌رسیدیم و وقتی او نمی‌خواست دست به قلم ببرد خود عامل بالقوه‌ای جهت ادامه کار ناتمام می‌شد. او به من و دیگران مسائل بفرنج پزشکی ورزشکاران را مخصوصاً آنچه که جهت مراقبت و تغذیه ورزشکاران لازم بود مرا توجیه می‌کرد. بدون او این وظیفه به عهده من می‌افتاد اما فقط به عنوان یک وکیل (مباشر زیر دست او می‌توانستم این نقش را بخوبی انجام دهم) از آنجایی که من خود را مدیون و مرهون محبت‌های او می‌دانم شروع این کتاب را با تشکر و قدردانی از او اختصاص داده‌ام.

من بیشتر ورزشکاران را که چگونه از دستورالعمل‌های متخصصین تغذیه بطور کامل پیروی کنند راهنمایی می‌کردم با نگرش به گذشته می‌توانم تشکر قلبی خود را از او جهت برانگیزش من، یاری در تألیف این کتاب شخصیت والای او اشتیاقش، وجهه اجتماعی زیننده او اعلام دارم. او از خصائص برجسته و ارزشمندی برخوردار بود. متخصص‌های برجسته و بیشماری که از اوقات کاری خود زده و جهت کسب اطلاعات بیشتر اسناد ابتدایی را دوباره مورد بازبینی قرار داده‌اند. (سپاس من به دکتر الاین مونسن ELAINE MONSON مؤلف مجله انجمن تغذیه آمریکا که نسخه‌های مرا بعد از بازبینی با جملاتی تشویق کننده مورد تأیید قرار می‌داد و همچنین با تشکر از Kathhlee mahan کمک مؤلف غذا و تغذیه درمانی که در کسب اطلاعات سهم بسزایی داشته‌اند و در دنیای مطبوعاتی نقش پر اهمیت ی را ایفا کرده است ابراز نمایم.

و همچنین از دکتر Dr. Bohhin Worthington Rbert که تنها مشوق من بود قدردانی می‌کنم.

سپاس من به پات فیچ (Pat fitch) و ژولی سیتز (julie seitz) که هر دو جزء متخصصان برجسته بوده و متن نوشته شده‌ام را بازبینی کرده و مسائلی که بصورت اطلاعات فشرده و موثق بوده است ارائه داده‌اند.

دیوید ابرام Dowid Abrams, jeff Droker دانش پژوهان امور تغذیه که اکنون مقام بالایی علمی و تخصصی را شامل هستند، سال‌ها وقتشان را در کتابخانه و کار بر روی کامپیوتر گذرانده‌اند و همیشه حامی و مشوق من بودند.

من مرهون بی‌دریغ دخترم جولی julie که پیوسته مرا در نوشتن فهرست مطالب یادآوری کرده و در تایپ و دوباره نویسی (تنظیم دوباره متون اطلاعاتی که نقش بسیار مهمی داشته است) هستم. بی‌انصافی است اگر من از مولف کتاب jim Ryan, Peter Rauen که در کنکاش مطالب من نوشته‌اند و در بازبینی آن نقش بسزایی داشته در ابتدا سخنی به میان نیاورم و همچنین کریستیان وایت Cristian Wite که در جهت دادن تفکراتم نقش اساسی داشته است و همچنین قدردانی و سپاس خود را از رابطه به آن jon- Erik, Chris که ورزشکارانی با ارزش در زندگی من بودند و داستانهایشان بطور پراکنده در قسمت‌های کتاب جایگزین شده است بیان می‌دارم. همچنین من مرهون افراد بی‌شماری که در امر مطالعه و بیان آوردن مسائل تغذیه در من ایجاد انگیزه کرده‌اند، هستم.

همینطور سپاس و قدردانی از عمه خود Erva Lore Shope که به علت علاقه ای که نسبت به تغذیه نشان داده و دختر عموی من Charlotte Daviskasel مفسر و آشنایی با امور غذایی که در راهنمایی من نقش بسزایی داشته‌اند ابراز دارم.

من احتیاج وافر به راهنمایی این زنان با ارزش که در عمل و در زندگی مسئله مهم تغذیه را لمس کرده‌اند داشته‌ام و همچنین از Susan ingalina, Peggy machen که مرا در شیوه‌های بی‌شماری که شاید خود به یاد نداشته باشند، راهنمایی کرده‌اند تشکر می‌کنم و از بسیاری از آنان که مرا در نگارش این صفحات یاری نموده‌اند سپاسگزارم.

مارلین اسپی ترسون