

به نام خدا

زمان بندی تغذیه برای ورزشکاران

ویراستار علمی: دکتر رحمان رحیمی (استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه کردستان)

ترجمه

دکتر رحمان رحیمی (استادیار دانشگاه کردستان)

طیب ناصری، پروین ابراهیمی، کیوان احمدی، مهری عبدی، زاهد فلاسی، پارسا منوچهری
(دانشجویان کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه کردستان)

سرشناسه	: سیبوهار، باب، ۱۹۷۱ - م. Seebohar, Bob
عنوان و نام پدیدآور	: زمان‌بندی تغذیه برای ورزشکاران / باب سیبوهار؛ مترجمان رحمان رحیمی... و دیگران؛ ویراستار علمی رحمان رحیمی.
مشخصات نشر	: تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۲۴۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۱۳-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: Nutrition periodization for athletes : taking traditional sports nutrition to the next level, ۲nd, ۲۰۱۱.
یادداشت	: مترجمان رحمان رحیمی، طبیب ناصری، پروین ابراهیمی، کیوان احمدی، مهری عبدی، زاهد فلاخی، پریسا منوچهری.
موضوع	: ورزشکاران --- تغذیه
موضوع	: Athletes -- Nutrition
شماره افزوده	: رحیمی، رحمان، ۱۳۵۸ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: TX ۳۶۱ / ۴ س ۱۳۰
رده‌بندی دیو	: ۶۱۳ / ۲۰۴۷۹۶
شماره کتابشناسی	: ۴۲۳۱۰

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب	: زمان‌بندی تغذیه برای ورزشکاران
مؤلف	: باب سیبوهار
مترجمین	: رحمان رحیمی، طبیب ناصری، پروین ابراهیمی، کیوان احمدی، مهری عبدی، زاهد فلاخی، پریسا منوچهری
ناشر	: آوای ظهور
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۵
تیراژ	: ۱۰۰ نسخه
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۱۳-۷
چاپ و صحافی	: سعید دانش
قیمت	: ۱۸۰۰۰۰ ریال

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - ترسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش -

طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ - کتابفروشی فجر تهران - تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه -

طبقه همکف - واحد B9 - کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست مطالب

مقدمه

۹

فصل یک

سیستم‌های انرژی و زمان‌بندی فعالیت

۱۵

۱۵

سیستم‌های انرژی

۱۵

زمان‌بندی فعالیت بدنی

۱۷

تاریخچه زمان‌بندی

۱۸

زمان‌بندی فعال در مقابل واکنشی

۲۱

بیش‌تمرینی (ریکاوری ناکافی) و آسیب

۲۳

علائم بیش‌تمرینی

۲۴

فصل دو

مواد مغذی برای زندگی

۲۵

۲۵

شش ماده مغذی اصلی

۲۵

اصول هضم

۲۶

کربوهیدرات‌ها

۳۰

انواع کربوهیدرات‌ها

۳۱

پاسخ گلیسمی

۳۴

فیبر

۴۰

۴۲	پروتئین
۴۸	چربی
۵۴	آب
۵۷	استانداردهایی برای دریافت مقدار ریزمغذی‌ها
۶۴	خلاصه

۶۵	فصل دوم
۶۵	دوره بندی تغذیه
۶۹	زمان بندی و برنامه ریزی غذایی
۶۹	تفاوت های ورزشکاران
۷۲	راهنمایهای تغذیه ای بلند مدت (ماکروسیکل)
۷۶	دستورالعمل های تغذیه ای زوسیکل و میکروسیکل
۷۹	تغذیه روزانه برای دوره پیش فصل: توصیه های کمی
۸۳	دارت تغذیه ای
۸۷	بشقاب های زمان بندی غذایی
۹۰	تغذیه برای دوره پیش فصل
۱۰۵	تغذیه برای فصل مسابقه
۱۱۶	تغذیه برای خارج فصل
۱۲۰	تست کردن زمان بندی تغذیه ای
۱۲۳	خلاصه

۱۲۵	فصل چهارم
۱۲۵	مدیریت موفقیت آمیز وزن بدن
۱۲۷	یک رویکرد متفاوت
۱۲۸	تغییر رفتار
۱۳۳	سیستم حمایتی
۱۳۵	مراحل مدیریت وزن
۱۶۳	خلاصه

۱۶۵	فصل پنجم
۱۶۵	مکمل تغذیه ای

۱۶۵	بازار مکمل‌های تغذیه‌ای
۱۶۶	آیین نامه مکمل
۱۶۹	آلودگی مکمل
۱۷۲	باید به جست و جوی چه چیزی پرداخت و از چه چیزی اجتناب نمود
۱۷۴	مکمل‌های غذایی برای ورزشکاران
۱۸۲	نکات دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد
۲۰۳	خلاصه
۲۰۵	فصل شش
۲۰۵	ملاحظات ویژه برای ورزشکار
۲۰۶	دهیدراسیون
۲۱۳	سرکوب سیستم ایمنی بدن
۲۱۴	گیاه خواری
۲۱۹	التهاب
۲۲۳	آمنی فقر آهن
۲۳۰	خلاصه
۲۳۱	منابع
۲۴۱	بیوگرافی نویسنده
۲۴۴	بیوگرافی ویراستار متن فارسی

مقدمه

تفکر جدید در ورزش و تغذیه: از گذشته تا حال

هفت سال از اولین نسخه منتشر شده این کتاب سال ۲۰۰۴ سپری شده است و در آن زمان، چیزهای اندکی در تغذیه ورزشی^۱ و عملکرد ورزشی^۲ بیان تغییر کرده بود. در طی این سال‌ها با پیشرفت علم تغذیه ورزشی و مطالب علمی منتشر شده در زمینه تغذیه ویرایش دوم را با بکارگیری مفهوم زمانبندی (دوره‌بندی)^۳ تغذیه برای انواع رشته‌های ورزشی و ورزشکاران بهبود بخشیدم. ویرایش اول به عنوان مکمل برای دیگر کتاب‌های تغذیه ورزشی کاربرد دارد. در این ویرایش هر آنچه را که ورزشکاران نیاز دارند، فراهم می‌کند. هر فصل بر اساس آخرین منابع تحقیقات و زندگی واقعی من در کار با ورزشکاران از جمله قهرمانان المپیک در بسیاری از رشته‌های ورزشی مانند ورزش‌های توانی، قدرتی، طبقه‌بندی وزنی^۴، تیمی، فنی^۵ و استقامتی به‌روز شده است.

نمونه‌هایی از ورزش‌های توانی و قدرتی

- وزنه برداری
- لوژ سواری^۶
- دو و میدانی

نمونه‌هایی از ورزش‌های ظریف و دارای طبقه‌بندی وزنی

- ژیمناستیک
- اسکیت نمایشی

- کشتی
- بوکس
- تکواندو

نمونه‌هایی از ورزش‌های تیمی و تکنیکی

- فوتبال آمریکایی^۱
- بسکتبال
- فوتبال
- تنیس
- بیسبال
- والیبال
- هاکی

نمونه‌هایی از ورزش‌های استقامتی

- ورزش سه گانه^۲
- دوچرخه سواری
- دو
- شنا
- اسکی صحرانوردی^۳
- اسکی صحرانوردی با اسلحه^۴
- قایقرانی
- دوومیدانی (مسابقات استقامت)

در این کتاب مفهوم زمانبندی تغذیه^۵ تشریح شده است که هنوز در ابتدای مسیر تغذیه ورزشی و عملکرد جسمانی قرار دارد و در اکثر ورزش‌ها با موفقیت اجرا شده است.

در مورد این کتاب

من دوست دارم اغلب دانش سنتی را به چالش بکشم و اغلب بپرسم چرا؟ این چیزی است که باعث شد من در ارائه اطلاعات تغذیه به ورزشکاران موفق باشم. ترکیب دانش من در مورد علم و چگونگی

کاربرد آن در زندگی واقعی چیزی است که این کتاب را از دیگر کتاب‌ها متمایز می‌کند. منابع منعکس کننده پیام‌های تغذیه ورزشی است که در سراسر این کتاب ارائه شده است، اما شما نمونه‌هایی نیز خواهید دید که مثال‌های از زندگی واقعی من است که برای شما ورزشکاران کاربرد دارد. در پایان روز، تغذیه برای شما کاربرد پیدا می‌کند و به ارتقاء سلامتی کمک، از سیستم ایمنی حمایت و عملکرد را بهبود می‌بخشد.

شما را تشویق می‌کنم قبل از خواندن این کتاب تصورات قبلی خود را از تغذیه ورزشی کنار بگذارید. یک ذهن باز و توانایی خواستن جهت به‌کارگیری اصول مطرح شده در سراسر این کتاب بزرگترین کمکی است که شما را سوق می‌دهد تا عملکرد خود به عنوان یک ورزشکار را بهبود ببخشید.

برای کتاب اما غایب‌تر از این کتاب، از اعتقاد سنتی خود چشم پوشی کنید که تغذیه تنها چند روز یا چند هفته قبل، هنگام به بلافاصله پس از مسابقه مهم است. این روش «مدرسه قدیمی» از تغذیه ورزشی در تمرکز بسیار محدود است و نیازهای واقعی ورزشکارانی که به طور منسجم تمرین و رقابت دارند، را برآورده نمی‌کند. ریک «مدرسه جدید» نسبت به استفاده از تغذیه به عنوان یک دوست جهت کشف فوایدی در طول یک سال است که طرح دوره‌بندی تغذیه آن را به ارمغان می‌آورد. شما باید اهداف خاص فیزیولوژیکی مرتبط با هر چرخه تمرین، مانند افزایش استقامت، سرعت، قدرت، توان و بهبود تکنیک، تاکتیک‌ها و اقتصاد را داشته باشید؛ بنابراین، شما باید اهداف تغذیه خاص نیز داشته باشید. بسته به رشته ورزشی، اهداف تغذیه ممکن است شامل کاهش یا افزایش وزن، کاهش چربی بدن و افزایش توده عضلانی^۱، کاهش التهاب^۲ و کاهش تولید رادیکال‌های آزاد^۳ و بهبود چربی‌های خون باشد. طرح تغذیه باید تمرین شما را حمایت کند.

برای لحظه‌ای در این مورد فکر کنید که برنامه غذایی باید از تمرین حمایت کند تا قادر باشید به صورت کارآمد و موثری به منظور ارتقاء سلامتی و بهبود عملکرد ورزشی تمرین کنید. به منظور تحریک پاسخ‌های مثبت، تغذیه باید از نیازهای انرژی بدن حمایت کند، چرا که از آب‌تیر حجم و شدت استرس تمرینی در برنامه تمرینی در سراسر سال تغییر می‌کند. شعار من «خوردن به این تمرین، نه تمرین برای خوردن» چراغ هدایتی برای شما می‌باشد.

در طی مراجعه به جلسات تمرین با ذخایر سوخت و آب کافی (هیدراسیون) شما فواید جسمانی را مشاهده خواهید کرد. با این حال، ممکن است اوقاتی باشد که به نگرانی در مورد پیش هیدراسیون^۴ قبل از تمرین نیازی نداشته باشید، یا زمانی که جهت بهبود کارایی متابولیکی تلاش می‌کنید و در نتیجه در طی یک جلسه تمرین چیزی نمی‌خورید، و یا زمانی که از اصول تغذیه پس از جلسه تمرین که مورد حمایت پژوهشی است پیروی نمی‌کنید زیرا چرخه تمرین شما به سادگی آن را تضمین نمی‌کند. به

تغذیه خود به عنوان تابعی از اهداف بدنی^۱ و هزینه انرژی (انرژی مصرفی)^۲ مرتبط با هر چرخه تمرین به منظور راهنمای انتخاب تغذیه‌ای نگاه کنید.

قبل از اینکه هر کدام از فصول این کتاب را بررسی کنید مطمئن شوید که پیام پاراگراف قبلی را درک کرده‌اید. من نمی‌توانم به اندازه کافی تأکید کنم که شما نیاز دارید که قادر باشید در مورد تغذیه و برنامه تمرینی سالانه بر مبنای یک «مکتب جدید» فکر و تأمل کنید. این ممکن است که یک خروج آزادانه برای شما باشد و ممکن است به منظور کنار گذاشتن «مکتب قدیمی» کاربردهای تغذیه ورزشی، به دوباره خوانی فصولی نیاز داشته باشید. اما در نهایت این عمل ارزشش را دارد. صدها ورزشکار در طول سالیان این مسیر را برای من به اثبات رسانده‌اند و همچنان به اثبات آن ادامه می‌دهند. سوال اینجاست که چرا این کار برای آنها بخوبی عمل می‌کند؟ به این دلیل که آنها آماده پذیرش روشهای نوین استفاده از تغذیه ورزشی در جهت حمایت از تمریناتشان و کسب عملکرد بهتر برای مراحل بعدی هستند.

معرفی موضوعات و جزئیات هر فصل

این کتاب مفاهیم و ایده‌ها را ارائه می‌کند که ممکن است شما در سایر کتاب‌های تغذیه ورزشی در این باره مطلبی نخوانده باشید.

فصل اول بحث عمیقی در ارتباط با زمان‌بندی (دوره‌بندی) فعالیت بدنی^۳ ارائه می‌کند. بنابراین شما ایده بهتری از تاریخچه و مهمتر از آن شرایط مختلف مورد استفاده توسط مربیان برای ورزشکاران و تیمها خواهید داشت. آگاهی از این اطلاعات اولین مرحله ضروری در بکارگیری علم تغذیه است چرا که تنها یک مدل دوره‌بندی فعالیت ورزشی وجود ندارد. در اینرو برنامه تغذیه‌ای طی یکسال رقابت بر اساس عوامل استرسی و اهداف تمرینی همیشه در حال تغییر است.

فصل دوم، احتمالاً بیشترین قرابت و نزدیکی را با سایر کتاب‌های دارد. این فصل پیش زمینه‌ای از مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ زندگی ارائه می‌دهد. داشتن این پیش‌زمینه قبل از بکارگیری زمان‌بندی تغذیه برای ورزش، لازم و ضروری است.

فصل سوم، نان و پنیر این کتاب است. در این فصل شما در مورد مفاهیم زمان‌بندی تغذیه خواهید آموخت و مهمتر از آن، چگونه آنرا برای ورزشکاران مختلف در رشته‌های مختلف ورزشی با مدل‌های متفاوت زمان‌بندی فعالیت ورزشی بکارگیرید. این فصل همان جایی است که مفهوم دوره‌بندی تغذیه را معرفی می‌کنم.

فصل چهارم تحت عنوان «وزن و عملکرد» شامل رویکرد عمیق من به تغییر وزن بدن، توده چربی و توده بدون چربی در ورزشکاران است. رویکرد من بسیار متفاوت از سایر متخصصین تغذیه ورزشی است که به احتمال زیاد برای شما همانند تنفس هوای تازه خواهد بود. در این فصل، سه روش مختلف

را ارائه خواهیم کرد که بسته به سبک شخصیتی و رفتاری خود و آمادگی برای ایجاد تغییر، از آنها استفاده کنید. اطلاعات این فصل نگرش متفاوتی از غذا برای شما ایجاد می‌کند این نگرش از طریق تقویت آگاهی از دلایل اینکه چرا شما غذا می‌خورید بجای آنکه فقط از آن به عنوان سوخت استفاده کنید، حاصل می‌شود.

فصل پنجم بحث مرتبط با پشت صحنه صنعت مکمل غذایی را ارائه کرده و اطلاعاتی را که شما در زمان انتخاب مکمل‌ها به آنها نیاز خواهید داشت را برایتان مهیا می‌سازد. همچنین، سه دسته از مکمل‌ها را طبقه‌بندی کرده و مشخص کرده‌ام که هر مکمل برای کدام طبقه مناسب است. بنابراین از این جهت شما فهم بهتری از جگونگی حرکت در جهان بسیار گنگ و گیج‌کننده مکمل‌ها بدست خواهید آورد. فصل ششم شامل برخی موضوعات مهمی است که تمامی ورزشکاران نیاز دارند که آنها را در برخی اوقات طی دوره ورزشی‌شان مورد توجه قرار دهند. بسیاری از موضوعاتی که غالباً در پیام‌های آموزشی مورد غفلت واقع شده‌اند، موضوعاتی از قبیل التهاب، کمبود آهن و گیاهخواری همراه با اطلاعاتی در ارتباط با مهمترین نحوه استفاده هر اصل در جهت حمایت از سلامتی و اهداف عملکردی برجسته شده‌اند.

رویکرد من به تغذیه ورزشی به عنوان یک مربی، ورزشکار و فیزیولوژیست ورزش آغاز می‌شود. من ورزش را از هر دو جنبه مربیگری و ورزشکاری تجربه کرده‌ام و همین دانش به من کمک می‌کند تا تخصص تغذیه ورزشی را بر مبنای رویکردی واقع‌گرایانه دهم که به نتایج واقعی نیز می‌انجامد. علم، راهنمای کارهای انجام یافته من با ورزشکاران است اما ایفای نقش من به عنوان یک ورزشکار و یک مربی به من این امکان را می‌دهد که علم را در کاربردهای ورزشی زندگی واقعی بکار بگیرم.

در خاتمه، برای شما در سوار شدن به کشتی برای سفر زنده‌ترین تغذیه بهترین آرزوها را دارم و تضمین می‌کنم که اگر اصولی را که در سراسر این کتاب خواهید یافت به کار گیرید شاهد بهبود قابل توجهی در عملکرد ورزشی خود خواهید بود. آگاه باشید که قدرت تغذیه نامحدود و اغلب محدودیتی برای رقابت مطلوب ورزشکاران است. به دنیای آینده تغذیه ورزشی خوش آمدید.