

«به نام خدا»

تغذیه ورزشی

مؤلف: فرزاد برهمندپور

Stewart. Gordon w.

برهمنند پور فرزاد
تغذیه ورزشی / مولف فرزاد برهمنند پور. --- تهران: لک ۱۳۸۴.
۲۵۶ ص: مصور، جدول، نمودار.

ISBN: 964-4688-89-7

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۲۵۱-۲۵۶.

خلاصه: این کتاب با حمایت سازمان تربیت بدنی و مرکز ملی مدیریت
و توسعه ورزش کشور به چاپ رسیده است.

۱- ورزشکاران -- تغذیه. الف. عنوان.

۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶

TX ۳۶۱/ ۴۵ ب ۴

۱۲۸۲۷ - ۸۴ م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات لک لک

تغذیه ورزشی

مولف: فرزاد برهمنندپور

ناظر: دکتر امیر حسین واعظی

طراح جلد: حامد عطار

مشاور فنی تولید: حمیدرضا زند آبادی

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۴ تهران

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

چاپ: طنین

صحافی: توکل

حروفچینی، صفحه آرایی، لیتوگرافی و مدیریت تولید: شرکت پام مهر پیشه

این کتاب با حمایت سازمان تربیت بدنی و مرکز ملی مدیریت و توسعه ورزش کشور

به چاپ رسیده است و کلیه حقوق نشر محفوظ می باشد.

به نام خداوند قلم و دانایی

دستیابی به دانش، فرهنگ و معرفت بشری، با استفاده از روش‌ها و ابزارهای مختلفی امکانپذیر می‌گردد. در این میان، کتاب یکی از محصولات ارزشمند فرهنگی است که از گذشته‌های دور سهم بسزایی در تکامل دانش بشری ایفاء نموده و در حال حاضر نیز علیرغم رشد سایر وسایل ارتباط جمعی نقش خویش را در ارائه اطلاعات به علاقمندان و دانش پژوهان حفظ کرده است.

ورزش در بین مقولات فرهنگی از جایگاه بسیار بالایی برخوردار است که به مدد ترویج علوم ورزشی و نشر اطلاعات علمی ورزش، این فرهنگ مشترک در بین ملل جهان روز به روز بالنده تر می‌شود. امروزه دیگر وقتی برای آزمایش و خطا وجود ندارد و باید با فراست راههائی که تجربه‌های موفق داشته‌اند را برای رفتن انتخاب کرد. یکی از این راه‌ها رجوع به منابع علمی و تحقیقاتی می‌باشد.

بدیهی است برای رسیدن به اهداف، باید ابتدا برنامه ریزی و سپس بر مبنای آن بودجه، منابع مالی و انسانی موجود را تعریف کرد و روش اجرایی مناسب برای آن طراحی نمود. ورزش در جامعه ما متأثر از سایر عوامل اجتماعی است که باید در مدیریت کلان مورد توجه واقع شود و از علم و تخصص در این زمینه برای پرورش استعدادها بهره گرفت. نکته‌ای که در مرکز ملی مدیریت و توسعه ورزش کشور بدنبال آن هستیم این است که با مرور، بررسی و انتشار متون تخصصی علوم ورزشی بتوانیم در ارتقاء هرچه بیشتر سطح علمی دست‌اندرکاران ورزش و تبادل اطلاعات مفید در سطوح دانشگاهی و اجرایی و تعامل این دو موثر باشیم، که استمرار آن نقش ارزنده‌ای در جهت انطباق دستاوردهای علمی با نیازهای واقعی جامعه خواهد داشت. لذا این مرکز ییاری حق و مدد از اهالی علم و دانش در حوزه علوم ورزشی تلاش خواهد کرد تا نقش موثری در این زمینه ایفاء نماید.

پیشگفتار مولف

ورزش هم مانند تکنولوژی در دنیای مدرن امروزی، در حال پیشرفت بسیار سریعی می باشد و شاید امروزه بتوان به این مساله اشاره کرد که برای موفقیت یک ورزشکار یک سری مراحل نیاز است که یکی از این مراحل تغذیه مطلوب می باشد. بدون اغراق بیشتر قهرمانان المپیک و جهانی، تغذیه بسیار مطلوب تری نسبت به سایر رقیبان خود دارند و چه بسیار قهرمانانی که به علت عدم توجه به تغذیه خود، غرضه قهرمانی را به رقیبان واگذار کرده اند.

با بیان این مقدمه کوتاه و پس از ۷ سال مطالعه و تحقیق در مورد علم تغذیه ورزشی و مشاوره با بسیاری از ورزشکاران رشته های مختلف بر آن شدم تا کتابی جامع و راهبردی برای ورزشکاران، مربیان و تمامی افراد علاقمند به ورزش به رشته تحریر در آوردم و هدف اول من از تالیف این کتاب این بود که خواننده را الحظاتی به تفکر در زمینه اهمیت تغذیه ورزشی بیندازم و با زبان این کتاب عنوان نمایم که یک تغذیه مطلوب، چه تاثیرات غیر قابل انکاری بر موفقیت هر ورزشکاری دارد و دیگر این که کتابی را مهیا نمایم که بدون هیچ گونه اغراق با احترام به زمانی که خواننده برای آن قرار می دهد، آنچه را که دوست دارد از تغذیه ورزشی بداند، در اختیارش قرار دهد که در این راستا از بیش از صدها کتاب و منبع معتبر موجود در سراسر دنیا استفاده نمودم.

در نهایت، امیدوارم کتابی که در محضر شما قرار دارد مورد توجه و استفاده تان قرار بگیرد و با ذکر این مساله که هیچ مجموعه و کتابی عاری از اشتباه نمی باشد، خوشحال می شوم که نقصانهای موجود را به اینجانب متذکر شوید.

در پایان لازم است از تشویق های سرکار خانم دکتر هلن جواندل و راهنماییهای موثر آقایان رضا ناظم بوشهری و مرتضی عمرانی و زمینه های لازمی که جناب آقای ناصر مهربانی در جهت تالیف این کتاب برای من مهیا نموده اند و زحمات خانم ندا سید حمزه برای ویراستاری ادبی کتاب، کمال تشکر و قدردانی را نمایم.

فرزاد برهمندپور

مولف کتاب

فهرست مطالب

بخش ۱: آشنایی با هرم غذایی ورزشکاران	۱
توصیه های سازمان بهداشت جهانی در مورد هرم غذایی	۱
هرم غذایی مرجع	۱۴
تعریف هرم غذایی	۱۴
انواع هرمهای غذایی	۱۷
چگونه هر ورزشکاری می تواند هرم غذایی خود را رسم نماید؟	۲۵
بخش ۲: آشنایی با انواع رژیم های غذایی ورزشی	۲۹
راهنمایی های رژیم غذایی	۲۹
رژیمهای غذایی برای افزایش توده عضلانی	۳۱
رژیمهای غذایی برای افزایش قدرت بدنی	۳۸
رژیمهای غذایی برای بارگیری کربوهیدرات	۴۱
رژیمهای غذایی برای کنترل وزن	۴۵
رژیمهای غذایی مخصوص ورزشکاران گیاهخوار	۵۵
بخش ۳: نقش تغذیه در پیشگیری از بروز عوارض ناشی از ورزش	۶۵
اثر تغذیه در رفع خستگی های ناشی از ورزش	۶۵
اثر تغذیه در بهبود آسیب دیدگی های ورزشی	۶۹
اثر تغذیه در بهبود گرفتگی های عضلانی	۷۲
اثر تغذیه در پیشگیری از گرمازدگی	۷۵
اثر تغذیه در پیشگیری از سرمازدگی	۷۶
اثر تغذیه در رفع سردردهای ناشی از ورزش	۷۸

بخش ۴: روش محاسبه انرژی در ورزشکاران ۸۳

نحوه محاسبه انرژی ورزشکاران به روش قدم به قدم ۸۳

۳ نمونه محاسبه انرژی در ورزشکار ۸۶

بخش ۵: تغذیه قبل، بعد و در حین ورزش ۹۳

تغذیه قبل از ورزش ۹۳

تغذیه در حین ورزش ۹۹

تغذیه بعد از ورزش ۱۰۰

بخش ۶: راهنمایهای تغذیه ای در بعضی از ورزشها ۱۰۹

راهنمایهای تغذیه ای در رشته فوتبال ۱۰۹

راهنمایهای تغذیه ای در رشته کشتی ۱۱۴

راهنمایهای تغذیه ای در رشته تکواندو ۱۱۷

راهنمایهای تغذیه ای در رشته والیبال ۱۲۰

راهنمایهای تغذیه ای در رشته بسکتبال ۱۲۴

راهنمایهای تغذیه ای در رشته دو میدانی ۱۲۷

راهنمایهای تغذیه ای در رشته دوچرخه سواری ۱۳۰

راهنمایهای تغذیه ای در رشته شنا ۱۳۵

راهنمایهای تغذیه ای در رشته آمادگی جسمانی ۱۳۹

راهنمایهای تغذیه ای در رشته بدنسازی ۱۴۰

راهنمایهای تغذیه ای در رشته تیس ۱۴۴

راهنمایهای تغذیه ای در رشته ژیمناستیک ۱۴۷

راهنمایهای تغذیه ای در رشته بیسبال ۱۴۸

راهنمایهای تغذیه ای در رشته قایقرانی ۱۵۰

راهنمایهای تغذیه ای در ورزشهای زمستانی ۱۵۲

راهنمایهای تغذیه ای در رشته گلف ۱۵۸

۱۶۰	راهنمایهای تغذیه ای در رشته وزنه برداری
۱۶۲	راهنمایهای تغذیه ای در رشته بوکس
۱۶۳	راهنمایهای تغذیه ای در رشته اسب سواری
۱۶۴	راهنمایهای تغذیه ای در رشته دو میدانی معلولین
۱۶۶	راهنمایهای تغذیه ای در رشته کوهنوردی
۱۷۱	بخش ۷: مایعات - نوشیدنی های ورزشی
۱۷۱	اهمیت مصرف مایعات در ورزش
۱۷۴	هرم مایعات در ورزش
۱۷۶	نوشیدنی های ورزشی
۱۷۹	فرمول تهیه نوشیدنی های ورزشی
۱۸۱	نوشیدنی های انرژی زا
۱۹۱	بخش ۸: مروری بر مکملهای تغذیه ای در ورزش
۱۹۱	تاریخچه مکملهای غذایی در ورزش
۱۹۲	تعریف مکملهای غذایی در ورزش
۱۹۴	کراتین منوهیدرات
۱۹۸	HMB
۱۹۸	وی پروتئین
۱۹۹	آرژنین
۲۰۰	آمینو اسیدهای شاخه دار
۲۰۱	گلوتامین
۲۰۱	اورنیتین آلفا کتوگلو تارات (OKG)
۲۰۲	فسفاتیدیل سرین
۲۰۲	جنسینگ (Ginseng)
۲۰۳	کارنیتین

۲۰۴	 مکملهای EFA - اسیدهای چرب ضروری
۲۰۴	 کافئین
۲۰۶	 کوآنزیم Q10
۲۰۶	 پیکولینات کروم
۲۰۷	 سولفات وانادیل
۲۰۷	 مولتی ویتامین ها
۲۰۸	 چگونه یک مکمل غذایی را انتخاب کنیم؟
۲۰۹	 مشکلات مصرف مکمل های غذایی

۲۱۱	 ضمیمه ها
۲۱۲	 ضمیمه ۱: آشنایی مختصر با مواد مغذی
۲۲۰	 ضمیمه ۲: رموز پنهان در غذاها
۲۲۷	 ضمیمه ۳: تغذیه صحیح در سفر
۲۳۲	 ضمیمه ۴: تغذیه صحیح ورزشکاران در تورنومنتها
۲۳۵	 ضمیمه ۵: اختلالات غذایی در ورزشکاران

۲۳۹	 واژنامه
۲۵۱	 منابع