

تغذیه ورزشی

علامه رضا امانی شلمزاری

(د. یو. هیات علمی دانشگاه آزاد جابهار)

شمس الدین رضایی

(عضو هیات علمی دانشگاه ایلام)

ابراهیم فلاح

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی تهران)

ویرستار علمی

دکتر صادق امانی شلمزاری

(عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی)

سرشناسه	:	امانی شلمزاری، غلامرضا، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تغذیه ورزشی/غلامرضا امانی شلمزاری، شمس الدین رضایی، ابراهیم فلاح؛ ویراستار علمی صادق امانی شلمزاری.
مشخصات نشر	:	تهران: نشاء، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۲۸۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	۲۰۰۰۰۰ ریال 7-40-7058-964-978:
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	:	Athletes -- Nutrition
شناسه افزوده	:	رضایی، شمس الدین، ۱۳۵۹ -
شناسه افزوده	:	فلاح، ابراهیم، ۱۳۵۴ -
شناسه افزوده	:	امانی، صادق، ۱۳۶۲ - ، ویراستار
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۵ الف ۴/۳ TX۳۶۱
رده بندی دیویی	:	۲۰۰۷۴۲/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۶۱۳۱۷۴

عنوان کتاب	:	تغذیه ورزشی
ناشر	:	انتشارات نشاء
نویسندگان	:	غلامرضا امانی شلمزاری، شمس الدین رضایی، ابراهیم فلاح
ویراستار علمی	:	دکتر صادق امانی شلمزاری
چاپ و صحافی	:	چاپ روز
نوبت چاپ	:	اول - ۱۳۹۶
شمارگان	:	۵۰۰ جلد
قیمت	:	۲۵۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-964-7058-40-7

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۰۵۸-۴۰-۷

مرکز پخش: تهران، صندوق پستی ۱۳۹-۱۳۳۵۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	فصل اول: مقدمات تغذیه
۳۳	فصل دوم: کربوهیدرات
۵۱	فصل سوم: پروتئینها و آمینو اسیدهای آمینه
۶۹	فصل چهارم: متابولیسم انرژی
۸۳	فصل پنجم: ریز مغذی ها
۱۲۹	فصل ششم: تغذیه ویژه تمرینات مقاومتی
۱۵۵	فصل هفتم: تغذیه فعالیت های ورزشی سرعتی و توانایی
۱۷۷	فصل هشتم: تغذیه فعالیت های نیمه استقامتی و تمرینات استقامت در سرعت
۱۹۹	فصل نهم: تغذیه تمرینات استقامتی و فوق استقامتی
۲۳۱	فصل دهم: تغذیه رقابت
۲۵۱	فصل یازدهم: کاهش، افزایش و رسیدن به وزن مسابقه در ورزشکاران