

۱۳۹۱/۱۲/۱۷

۹۵۲/۳۵

تغذیه برای فوتبال

راهنمای عملی خوردن و آشامیدن برای سلامتی و بهبود عملکرد

کمیته پزشکی فیفا

ترجمه: کیوان مرادیان

تغذیه برای فوتبال

راهنمای عملی خوردن و آشامیدن برای سلامتی و بهبود عملکرد

کمیته پزشکی فیفا

ترجمه: کیوان مرادیان

ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی

صفحه آرایی: کیانقش (حسینی لر)

نوبت چاپ: نخست - بهار ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: رقعی - ۱۱۲ صفحه

شابک: ۹-۶۰-۷۳۵۶-۶۰۰-۹۷۸

ف: ۱۶۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

این کتاب به نام یاد کتاب

این اثر در دبیرخانه ثبت ملی فوتبال ایران است.

قیمت: ۹۹۰۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاه: تهران، خیابان بامداد، پلاک ۶، کوچه نیک پور، پلاک ۶
www.bamdadketab.com
varzesh_pub@yahoo.com
تلفن: ۴-۶۶۴۸۱۳۴۳
نمابر: ۶۶۹۷۴۱۶۲

عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه برای فوتبال / کمیته پزشکی فیفا؛ ترجمه کیوان مرادیان.
مشخصات نشر	: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹-۶۰-۷۳۵۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیفا
یادداشت	: عنوان اصلی: Nutrition for football.
موضوع	: فوتبال - تغذیه
شناسه افزوده	: مرادیان، کیوان، ۱۳۵۸ -، مترجم
شناسه افزوده	: فیفا
شناسه افزوده	: FIFA
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ق۷-۹/ف۳۶۱ TX
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۶۳۴۷۹۶۷۲۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۱۳۹۷۴

فهرست

۷.....	سخن ناشر.....
۸.....	مقدمه.....
۹.....	فصل ۱ / اصول و مبانی علمی تغذیه در فوتبال.....
۱۰.....	پیام ای کیدی، تنبیه‌ای.....
۱۱.....	فواید تغذیه حجیم.....
۱۳.....	انرژی لازم برای مسابقات و تمرینات.....
۱۴.....	انرژی موردنیاز برای مسابقه.....
۱۵.....	انرژی موردنیاز برای تمرین.....
۱۶.....	نیازهای انرژی.....
۱۷.....	چربی بدن.....
۱۸.....	راهنمایی برای مدیریت مصرف انرژی و کاهش ریسک به آن.....
۲۰.....	ملاحظات ویژه در مورد محدود کردن انرژی در.....
۲۰.....	مکمل‌های کاهش وزن.....
۲۱.....	فصل ۲ / منابع تامین انرژی.....
۲۲.....	کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی.....
۲۲.....	هدف‌های مصرف کربوهیدرات.....
۲۳.....	راهنمای انتخاب مواد غذایی و نوشیدنی‌های دارای کربوهیدرات.....
۲۴.....	نکات ویژه.....
۲۵.....	نیازهای پروتئینی بدن در تمرینات و حجیم سازی عضلات.....
۳۰.....	ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها.....
۳۱.....	آنتی‌اکسیدان‌ها.....

- ۳۲.....پیشنهادهایی برای تنوع بخشی به رژیم غذایی و مصرف مواد مغذی
- ۳۲.....مشکلات خاص
- ۳۵.....فصل ۳ / آماده شدن برای مسابقات
- ۳۶.....آگاهی های اولیه
- ۳۷.....بارگیری کربوهیدرات
- ۳۸.....کربوهیدرات ها در مدت ۶ ساعت پیش از مسابقه
- ۳۹.....مصرف مایعات پیش از مسابقه
- ۴۰.....راه ردهای نوشیدن مایعات
- ۴۰.....زمان و میزان نوشیدن مایعات چگونه است؟
- ۴۱.....چه زمان لازم هست که بیش از حد معمول آب بنوشید؟
- ۴۳.....چگونه میزان تعریق خود را تخمین بزنیم؟
- ۴۳.....آب رسانی به بدن پس از تمرین
- ۴۵.....فصل ۴ / مکمل های غذایی و ورزشی
- ۴۷.....مکمل های پروتئین
- ۴۷.....آیا مکمل ها اثرات کالاش چربی و عضله سازی دارند؟
- ۴۸.....آیا مکمل ها تامین انرژی را افزایش می دهند؟
- ۴۸.....تغذیه و سیستم ایمنی بدن
- ۴۹.....نقش مکمل ها در سلامتی مفاصل و استخوان ها
- ۵۰.....مکمل هایی برای بهبود عملکرد
- ۵۰.....کراتین
- ۵۰.....کافئین
- ۵۱.....بی کربنات
- ۵۲.....مکمل ها و موارد مرتبط با دوپینگ
- ۵۵.....الکل
- ۵۷.....فصل ۵ / نیازهای تغذیه ای ویژه
- ۵۸.....نیازهای ویژه بازیکنان نخبه
- ۵۸.....موضوعات مربوط به تمرین بازیکنان ماهر
- ۵۹.....موضوعات مربوط به مسابقه بازیکنان نخبه

۵۹.....	موضوعات ویژه و راهبردهای غذایی بازیکنان نخبه
۶۴.....	نیازهای ویژه بازیکنان نیمه حرفه‌ای
۶۵.....	موضوعات مربوط به تمرین بازیکنان نیمه حرفه‌ای
۶۶.....	موضوعات مربوط به مسابقه بازیکنان نیمه حرفه‌ای
۶۶.....	موضوعات ویژه و راهبردهای تغذیه‌ای بازیکنان نیمه حرفه‌ای
۶۷.....	راهبردهای تنظیم برنامه غذایی هفتگی
۶۹.....	نیازهای ویژه بازیکنان آماتور
۷۰.....	موضوعات مربوط به تمرین بازیکنان آماتور
۷۱.....	موضوعات مربوط به مسابقه بازیکنان آماتور
۷۲.....	موضوعات ویژه و راهبردهای غذایی بازیکنان آماتور
۷۴.....	نیازهای ویژه زنان بازیکن
۷۴.....	موضوعات مربوط به تمرین و مسابقه
۷۵.....	موضوعات مربوط به سلامت عمومی بدن
۷۶.....	کاهش چربی بدن
۷۶.....	راهبردهایی برای کاهش چربی بدن
۷۷.....	کلسیم
۷۷.....	آهن
۷۹.....	نیازهای تغذیه‌ای خاص بازیکنان جوان
۷۹.....	موضوعات مربوط به تمرین بازیکنان جوان
۸۰.....	موضوعات مربوط به مسابقه بازیکنان جوان
۸۰.....	موضوعات ویژه و راهبردهای غذایی بازیکنان جوان
۸۲.....	راهبردهای تغذیه‌ای برای دریافت انرژی بالا
۸۴.....	نیازهای ویژه داوران
۸۵.....	مسایل مربوط به تمرین داوران
۸۶.....	مسایل مربوط به مسابقه داوران
۸۶.....	موضوعات ویژه و راهبردهای غذایی داوران
۸۷.....	پیشنهادات تغذیه‌ای و مصرف مایعات داوران
۸۸.....	نیازهای ویژه بازیکنان در هنگام مسافرت

- نکات کلیدی برای تغذیه مناسب در سفر ۸۹
- الف- از قبل برای غذایتان برنامه‌ریزی کنید ۸۹
- ب- هنگام مسافرت تغذیه کافی را فراموش نکنید ۸۹
- ج- مراقب بهداشت غذا و آب مصرفی خود باشید ۹۰
- د- از غذاهای سالم محلی استفاده کرده و آنها را با مواد غذایی که خودتان به همراه آورده‌اید تکمیل کنید ۹۰
- ه- در رستوران‌ها غذا را با هشیاری و حساب‌شده انتخاب کنید ۹۱
- فصل ۶ / چالش‌های محیطی ویژه ۹۳
- ارتفاع ۹۴
- گرما و طوبت ۹۵
- بانی در هالی سرد ۹۶
- موصات فسر و منطقه‌ای ۹۸
- فصل ۷ / جمع‌بندی برای ۱۰۱
- منابع ۱۰۶



سخن ناشر

پیشام و ماندگار پیوند ورزش با دانش

سپاس ایزد جهان آفرین راست. آنکه اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردون به خواست و فرمان او پاینده. آفریننده‌ای که پرستیدن اوست سزوار.

حداقل، را شاکریم که توفیق ارایه خدمات فرهنگی آموزشی در گستره فرهنگ میهن اسلامی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بی‌انتها توانستیم با نشر آثار متعدد در حیطه علوم، ورزشی و تربیت بدنی، انتقال تجارب علمی و آموزشی دانشمندان و سایر اساتید محکمان را به آحاد جامعه و تمام نقاط کشور فراهم کنیم.

استقبال کم‌نمی‌آید و دوستداران و ورزش‌دوستان از آثار ارایه‌شده رسالت ما را در برابر جامعه ورزش سنجید. هرگاه ما را بر آن داشت تا با گام‌های مستحکم در راه نشر آثار غنی و ارایه کتاب‌های مناسب و کیفیت بالا در مسیر اهداف خود به پیش ببریم و خشنودیم که گام‌های اولیه، با آمواری هر چه تمام‌تر در راه نشر آثار برگزیده برداشته‌ایم و اعتقاد به خشنودی ماوند از اعمال و کردارمان داریم.

در این راستا و به منظور دستیابی به اهداف، تیمی را خود را به کار گرفته‌ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر کتاب‌هایی منتشر کنیم که از نظر محتوای علمی غنی بوده و نیاز جامعه ورزشی کشور را برطرف سازد و آه میسر نمی‌گردد مگر با تلاش بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات.

موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب نظران فن و دست‌اندرکاران دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی میسر نمی‌گردد؛ بدین‌ارزین از پیشنهادات و انتقادهای سازنده شما استقبال می‌نماییم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.

مهدی صادقی

بهار ۱۳۹۵



مقدمه

در این کتاب اطلاعاتی وجود دارد که می‌تواند به بازیکنان فوتبال کمک کند تا نیازهای تغذیه‌ای خود را در موقعیت‌های مختلف با انتخاب‌های آگاهانه برآورده کنند. همچنین این کتاب می‌کوشد تا اطلاعات را به شکل کاربردی و ساده برای استفاده بازیکنان ارائه نماید. البته به خاطر داشته باشید که هر بازیکن با دیگر بازیکنان متفاوت است، بنابراین رژیم غذایی واحد و یکسانی وجود ندارد که بتواند به نیازهای تمام بازیکنان در هر شرایطی پاسخ بدهد.

اطلاعات موجود در این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که بازیکنان، مربیان و دامپ‌ها را با آخرین نتایج به دست آمده از پژوهش‌های تغذیه ورزشی آشنا می‌کند. مطالعه این کتاب سبب می‌شود که بازیکنان چگونگی خوردن و آشامیدن را فرا گرفته تا بتوانند با تامین انرژی لازم بدن‌شان، به عملکرد بالایی در تمام سطوح مسابقات دست یابند.

این کتاب حاصل یافته‌های به دست آمده از کنفرانس‌های بین‌المللی توسط کمیته پزشکی فیفا است و متخصصان شرکت‌کننده در این سمینارها با پژوهش‌های علمی خود سهم بزرگی در تامین مسکنی کتاب بر عهده داشته‌اند. در پایان لازم به تاکید است که این کتاب نباید به جایگزین مشاوره‌های فردی شما با متخصصان تغذیه بشود.