

تغذیه برای تمرین و ورزش

لوری اسمولین و مری گراس و نر

مترجمین (به ترتیب الفبا) :

دکتر غلامرضا عسکری

آفتاب جواهری - فرحنا حائری - وحید صنعتی - مریم عباد

زهرا علی بابایی - فهیمه عمویی - کیهان لطفی - مهران نوری - الناز وکیلی

زیر نظر: دکتر غلامرضا عسکری

ویراستاران: علی اسکندر - فاطمه سادات میرزا



سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

اسمالین، لوری ا.، ۱۹۵۶ - Smolin, Lori A.
تغذیه برای تمرین و ورزش/لوری اسمولین، مری گراس ونر؛ مترجمین غلامرضا
عسکری... [و دیگران]؛ زیر نظر غلامرضا عسکری؛ ویراستاران علی اسکندر،
فاطمه سادات میرزاده؛ سرپرست مترجمین مهران نوری.

مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک

اصفهان: حروفچین، ۱۳۹۷.
۲۰۸ ص.: مصور، جدول، نمودار.
978-600-8642-33-6

عنوان اصلی: healthy eating : a guide to nutrition : nutrition for sports and
[exercise, 2nd ed.,] [2010].

مترجمین (به ترتیب الفبا) غلامرضا عسکری، آفتاب جواهری، فرح ناز حائری، وحید
صنعتی، مریم عباد، زهرا علی بابایی،

یادداشت

یادداشت

واژه نامه.

موضوع

تغذیه -- به زبان ساده

موضوع

Nutrition -- Popular works:

موضوع

ورزشکاران -- تغذیه -- به زبان ساده

موضوع

Athletes -- Nutrition -- Popular works:

موضوع

تمرین های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی -- به زبان ساده

موضوع

Exercise -- Physiological aspects -- Popular works:

ک: ونر، مری بی، ۱۹۵۲ - م.

شناسه افزوده

Grosvenor, Mary L.

شناسه افزوده

ع: عسکری، غلامرضا، ۱۳۲۸ - مترجم

شناسه افزوده

م: کند علی، ۱۳۷۵ - ویراستار

شناسه افزوده

میرزاده، فاطمه سادات، ۱۳۷۲ - ویراستار

شناسه افزوده

۱۳۹۷ ۷۵۵۸۱۰۹۷۸۱

رده بندی کنگره

۶۱۳/۷:

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۲۶۰۳۹

تغذیه برای تمرین ورزش



■ مترجمین: دکتر غلامرضا عسکری - آفتاب جواهری - فرح ناز حائری - مریم عباد - زهرا علی بابایی

فهیمة عموتی - کیهان لطفی - مهران نوری - الناز وکیلی

■ ویراستاران: علی اسکندر - فاطمه سادات میرزاده

■ زیر نظر: دکتر غلامرضا عسکری

■ سرپرست مترجمین: مهران نوری

■ طراح عکس: الناز وکیلی

■ ناشر: حروفچین ■ طراح جلد: حروفچین ■ صفحه آرایی: حروفچین

■ چاپ اول: ۱۳۹۷ ■ تیراژ: ۵۰۰ جلد ■ قطع: وزیری

■ چاپ: رضوی ■ صحافی: مردانی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۴۲-۳۳-۶

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

((حق چاپ محفوظ است))

اصفهان

تلفن: ۰۹۱۶۲۹۱۶۱۷۹ - ۰۹۱۳۱۶۹۴۳۱۳ - ۰۹۹۰۸۱۷۶۳۹۰

www.horoufchin.ir
Horoufchin@yahoo.com

مطالب فهرست

۷.....	مقدمه
۱۱.....	فصل ۱: تغذیه، تناسب اندام و سلامتی
۳۱.....	فصل ۲: درک نیازهای تغذیه ای و آشنایی با آنها
۵۵.....	فصل ۳: مشکلات تغذیه ای رایج در میان ورزشکاران
۷۳.....	فصل ۴: مکمل های ارگوژنیک: آیا بی خطر هستند؟
۹۱.....	فصل ۵: ورزشکاران چه باید خورند؟
۱۰۷.....	فصل ۶: سرد نگه داشتن: چرا آب الکترولیت ها برای بدن ضروری هستند؟
۱۳۱.....	فصل ۷: انرژی و مواد مغذی مورد نیاز ورزشکاران
۱۳۹.....	فصل ۸: انرژی مورد نیاز برای فعالیت از طریق غذا بدست می آید
۱۶۷.....	فصل ۹: آگاهی در رابطه با اتفاقاتی که حین ورزش رخ می دهد
۱۷۹.....	ضمیمه ۱
۱۸۸.....	ضمیمه ۲
۱۹۲.....	ضمیمه ۳
۱۹۷.....	اصطلاحات
۲۰۵.....	منابع
۲۰۸.....	مطالعه بیشتر

مقدمه

صدها سال پیش، مردم راهنمایی های غذایی را از مادران و مادر بزرگان می گرفتند: "هویج بخور چرا که برای چشم مفید است، مقادیر زیادی سیب زمینی نخور چون که تو را چاق می کند، مطمئن شو که مقادیر زیادی مواد خوراکی فیبر دار مصرف می کنی که دفع را راحت تر می کند." به نظر می رسد امروزه این توصیه ها بیشتر شده است: "مکمل ویتامینی را برای بهبود سلامتی ات مصرف کن، ماهی را با کلم نخور چرا که قادر نیستی آن دو را با هم هضم کنی، تو نمی توانی با یک رژیم گیاهخواری سالم بمانی." به نظر می رسد تغذیه یکی از آن موضوعاتی است که مردم فکر می کنند در رابطه با آن همه چیز را می دانند و یا حداقل نظری دارند. همه آماده ارائه توصیه های تغذیه ای به شما هستند. چگونه می توانیم به چیزی اعتماد کنیم و یا حتی مهمتر چه کاری باید انجام دهیم؟

هدف این مجموعه کمک به حل این سوالات می باشد. حتی اگر شما علاقه ای به یادگیری علم نداشته باشید حداقل ممکن است از غذای خاصی لذت ببرید و بخواهید سالم بمانید یا سالم تر شوید. وقتی که اساس را بفهمیم می توانیم این دانش ساده سلامتی را برای تصمیمات روزمره در مورد تغذیه و سلامتی به کار بگیریم. ما یک کتاب هفت ساله خوردن شامل کتاب هایی با همه اطلاعات تغذیه ای پایه که برای انتخاب یک رژیم غذایی سالم نیاز داریم می باشد. علاوه بر این کتاب، پنج کتاب دیگر موضوعات مختلفی از قبیل مدیریت وزن، ورزش، پیشگیری از بیماری، امنیت غذایی و اختلالات خوراک را در بر می گیرد.

هدف ما این نیست که بگوییم چیپس و آب نبات مصرف نکنید، رستوران فود دست بکشید یا همیشه سبزیجات بخورید. در عوض این کتب شما را با اطلاعاتی که برای انتخاب آگاهانه درباره رژیم غذاییان نیاز دارید راهنمایی می کند. امیدواریم که با مطالعه این کتاب شما به تصمیم گیری در چیپس و آب نبات ها سومی نیستند؛ اما باید فقط گاهی اوقات به عنوان یک خوراکی لذت بخش مصرف شوند. امیدواریم برای خودتان تصمیم بگیرید که فست فود چیزی است که می توانید در هر حال در مصرف آن زیاده روی کنید، اما انتخاب خوبی برای هر روز به حساب نمی آیند. ما شما را ترغیب به تشخیص این موضوع می کنیم که شما باید سبزیجات مصرف کنید، اگرچه همه افراد به طور معمول آنرا مصرف نمی کنند. بنابراین باید برای امتحان سبزی و میوه های جدید کار بهتری را انجام دهید و هر چند بار که ممکن است از آنها مصرف کنید.

این کتب علم تغذیه ای را خارج از کلاس و درس در اختیار تان قرار می دهد و به شما اجازه می دهد تا این اطلاعات را برای انتخاب های درست در رابطه با غذاها، ورزش، مکمل های رژیمی و دیگر تصمیمات زندگی که برای بهبود سلامتی تان مناسب اند به کار بگیرید. این دانش باید به شما در انتخاب یک رژیم غذایی سالم کمک کند؛ در حالیکه به شما این اجازه را بدهد که از تنوع طعم ها، مزه ها و شکل و بافتی که غذا فراهم می کند لذت ببرید و همچنین شما را تشویق به پیدا کردن راه های نگهداری و بهبود دریافت غذایی در جامعه کند. هنگامی که یک رژیم غذایی سالم استفاده می کنید در کوتاه مدت احساس خوبی خواهید داشت و از فواید سلامتی در طولانی مدت لذت خواهید برد. ما قادر به ارزیابی شخصی هر وعده غذایی که مصرف می کنید نیستیم؛ اما بر این باوریم که این کتب ابزاری را به شما برای انتخاب های غذایی تان ارائه خواهند داد.

Lori A. Smolin, Ph.D.

Mary B. Grosvenor, M.S., R.D.