

تغذیه نوین ورزشکاران

گردآوری و تالیف :

اشکان آریایی نژاد، محمد افخمی و امین صالحی ابرقوئی

انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی

۱۳۸۹

سرشناسه :	آریایی نژاد، اشکان ۱۳۶۵
عنوان و نام پدید آورنده :	تغذیه نوین ورزشکاران / گردآورندگان اشکان آریایی نژاد، محمد افخمی وامین
مشخصات نشر :	صالحی ابرقونی / انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی
مشخصات ظاهری :	تهران، انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی / ۱۳۸۹
شابک :	۲۱۷ ص. جدول 978-600-5898-51-4 ۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
یادداشت	چاپ قبلی : سرو-آوای صبح ۱۳۸۸
یادداشت	پشت جلد به انگلیسی : moaern sports nutrition
یادداشت	کتابنامه ۲۵۰ ص
یادداشت	ورزشکاران - تغذیه
شناسه افزوده	صالحی ابرقونی، امین ۱۳۶۳
شناسه افزوده	افخمی محمد ۱۳۶۴
شناسه افزوده	راستمنش رضا ۱۳۵۳
رده بندی کنگره :	۱۳۸۹ TX۳۶۱/۷۴۴
رده بندی دبیری :	۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی :	۳۰۶۱۳۲۰

نام کتاب : تغذیه نوین ورزشکاران

گردآوری و تالیف : اشکان آریایی نژاد، محمد افخمی وامین صالحی ابرقونی

ناشر: انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی

نوبت چاپ : اول ناشر

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۸-۵۱-۴

سال چاپ : ۱۳۸۹

چاپ : چاپ فرشیوه

لینوگرافی : سحر گرافیک

قیمت : ۵۰۰۰۰ ریال

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

ناظر و مسئول فنی چاپ : رضا غلامی

مرکز چاپ و نشر : انتشارات آموزش و ترویج کشاورزی

انقلاب - خیابان ابوریحان - کوچه عنصری - پلاک ۱۱ درب سمت راست واحد ۲ شرقی

۶۶۹۶۳۱۲۷-۶۶۹۶۳۱۲۶-۰۹۱۲۶۹۹۵۸۳۲

کارایی مناسب و موفق ورزشی وابسته به عوامل مختلفی از جمله ژنتیک، انگیزه، تمرین مناسب و توجه مناسب به تغذیه است. در طی سالهای اخیر چندین کتاب در زمینه ی تغذیه ورزشکاران منتشر شده است. با این حال ضرورت وجود یک کتاب که بتواند تمام جوانب تغذیه ورزشکاران را پوشش دهد احساس می شود از آنجا که در تمامی باشگاه ها و رشته های ورزشی کارشناسان تغذیه فعالیت نمی کنند و تا رسیدن به وضعیت ایده آل فاصله زیادی باقی مانده است بایستی تلاش شود تا حداقل دانش مورد نیاز در مورد تغذیه ورزشکاران برای مربیان ورزشی فراهم شود. در کتاب حاضر سعی شده است تا مطالب به گونه ای بیان شود که قابل استفاده برای هم کارشناسان تغذیه و هم مربیان تیم های مختلف ورزشی باشد.

کتاب حاضر حاصل فعالیت یک سال فعالیت تعدادی از دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد علوم تغذیه می باشد. امید است این کتاب بتواند نه تنها برای رژیم شناسان و مربیان، بلکه برای عموم افرادی که علاقه به پیگیری حرفه ای ورزش مورد علاقه خود می باشند مورد استفاده قرار گیرد.

تشکر و قدردانی:

- جناب آقای دکتر سید رضا راست منش به دلیل قبول زحمت مرور و اصلاح متن. مطمئناً کتاب حاضر خالی از کاستی نیست، لذا گروه مترجمین و مولفین از کلیه خوانندگان آن بویژه کسانی که با امر تغذیه و بخصوص تغذیه ورزشکاران در ارتباط می باشند، تقاضا می شود که با پیشنهاد های خود آن را در بهبود و تکمیل این مجموعه یاری دهند.

اشکان آریایی نژاد، محمد افخمی، امین صالحی ابرقونی

پاییز ۱۳۸۸

صفحه	عنوان
۵	فصل اول- سودمندی های فعالیت بدنی و تناسب اندام
۱۳	فصل دوم- اصول فیزیولوژی ورزش
۳۲	فصل سوم- بیوشیمی ورزش
۵۴	فصل چهارم- کربوهیدرات ها
۶۷	فصل پنجم- چربی ها
۷۱	فصل ششم- پروتئین ها
۸۰	فصل هفتم- آب و نوشیدنی های ورزشی
۹۸	فصل هشتم- مواد معدنی
۱۱۴	فصل نهم- ویتامین ها
۱۲۶	فصل دهم- تنظیم برنامه غذایی ورزشکاران
۱۴۴	فصل یازدهم- مواد نیروزا
۱۶۳	فصل دوازدهم- ورزش در شرایط آب و هوایی مختلف
۱۷۴	فصل سیزدهم- گیاهخواری در ورزشکاران
۱۹۸	فصل چهاردهم- اختلالات غذا خوردن در ورزشکاران
۲۱۱	خلاصه
۲۱۷	منابع

این که تحرک یا فعالیت بدنی با سلامت بدن مرتبط است، یک ایده جدید نیست. چینی های دوران قدیم یک شکل ملایم از فعالیت بدنی را برای پیشگیری از بیماری های مرتبط با کم تحرکی، تمرین می کردند. ۱۵۰۰ سال پیش در رم پزشکی به نام Galen فعالیت بدنی را به منظور حفظ سلامتی، تجویز می کرد.

ارتباط میان فعالیت بدنی، تناسب اندام و سلامتی

ورزش وسیله ای مناسب برای کمک به پیشگیری و حتی درمان بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری های قلبی - عروقی، سکته مغزی، پرفشاری خون، سرطان، دیابت، آرتریت، استئوپروز، بیماری های مزمن ریوی و چاقی است و به ویژه در کشورهای صنعتی و پیشرفته از اهمیت ویژه ای برخوردار است. بر اساس تحقیقات موجود، کیفیت زندگی افراد دارای فعالیت های بدنی منظم و مستمر بسیار مطلوب بوده و از این شیوه زندگی لذت می برند. علاوه بر این، نشان داده شده است که زندگی به همراه ورزش به طور متوسط دو سال به طول عمر افراد می افزاید.

بیماری های قلب-عروقی:

از آنجا که در طول ۲۵ سال اخیر، بیماری های قلبی یا به صورت خاص بیماری های عروق کرونر قلب (CAD) به صورت گسترده گسترش یافته اند، این بیماری ها به کشنده ترین عامل در میان ملت ها تبدیل شده اند. بیماری های قلبی، سکته مغزی و بیماری های عروق خونی در حدود یک میلیون فرد را در طول یک سال می کشند که این مقدار بسیار بیشتر از تعداد افرادی است که در طول ۴ جنگ بزرگ قرن بیستم کشته شده اند (۶۳۶۲۸۲ نفر). CAD مسئول بیش از نیمی از این مرگ و میر ها می باشد که اغلب در اثر یک حادثه شدید می باشد که حمله قلبی خوانده می شود. اما این حادثه ناگهانی در واقع محصول یک فرایند تدریجی است که آترواسکلروز نامیده می شود. طی این فرایند قطر عروق نازک می شوند و از جریان خون به قلب جلوگیری می کنند.

احتمالا آترواسکلروز از سنین کودکی شروع به پیشرفت می کند و این فرایند در اثر یک سری از عوامل خطر سرعت می گیرد. در سال ۱۹۹۳، جامعه قلب امریکا (AHA) تاکید کرد که کم تحرکی یکی از عوامل خطر بروز CAD می باشد و کم تحرکی را هم سطح سه عامل خطر عمده همانند کشیدن سیگار، افزایش سطوح کلسترول خون و پرفشاری خون قرار داد.

آترواسکلروز همچنین می تواند به ارث برسد، بنابر این سابقه فامیلی می تواند نشانگری از خطر به صورت فردی باشد. جدول ۱-۱ عوامل خطر برای CAD و اثرات احتمالی فعالیت بدنی بر آنها را نشان می دهد.

جدول شماره ۱-۱- عوامل خطر CAD (بر گرفته از Sharkey 1974).

به وسیله فعالیت بدنی تحت تاثیر قرار می گیرند	ممکن است به وسیله فعالیت بدنی تحت تاثیر قرار گیرند	به وسیله فعالیت بدنی تحت تاثیر قرار نمی گیرند
عضلانی بودن بدن	مقاومت به انسولین	سابقه فامیلی بیماری قلبی
داشتن اضافه وزن	نا هنجاری های الکترودیوگرافیک	جنس (در مردان خطر بیشتری وجود دارد)
سطوح افزایش یافته چربی های خون	افزایش سطوح اسید اوریک	استعمال سیگار
پر فشاری خون	عملکرد ریه ها	رژیم غذایی (اسید های چرب اشباع، نمک)
فعالیت بدنی	شخصیت یا الگوی رفتاری	
	واکنش روانی (واکنش به استرس)	