

راهنمای غذایی برای فوتبال

نکات و دستورالعمل‌های غذایی بازیکنان حرفه‌ای

گلوریا اوربوش
نانسی کلارک

مجتبی تقوی
مهدی شریعتی فیض آبادی
مهدی خطیب‌زاده
شادان محمدپور

۱۳۹۱

نشر علوم ورزشی (متممی)
(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)



نشر علوم ورزشی حتمی
ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

راهنمای غذایی برای فوتبال

گلوریا اوربوش - نانسی کلارک

مجنتی تقوی، مهدی شریعتی فیض آبادی، مهدی خطیبزاده، شادان محمد پور

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۱ - چاپ اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵ ۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵-۱۷-۷ *** ISBN: 978-600-5751-17-7

دفتر مرکزی: امیرآباد شمالی - بعد از کوچه دانشگاه - دانشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی - دانشگاه تهران - جنب ساختمان ظفر - تلفن: ۸۸۲۵۴۸۹

مرکز پخش: تهران - فلکه دوم تهرانپارس - خیابان - جشنواره خیابان امین - خیابان زمر - پلاک ۲۶ - تلفکس: ۷۷۹۶۵۵۴۵

فروشگاه مرکزی: تهران - خیابان انقلاب - بین خیابان ۱۲ - فروردین و اردیبهشت - جنب بانک صادرات - ساختمان - ۱۴۸۴

طبعه اول - تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲

HatmiSS.pub@gmail.com *** http://www.HatmiSS.ir

SMS: 3000 25 76

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و مترجمان مصوب ۱۳۴۸ است.
هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، مروج، پخش و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی
و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانون قرار خواهد گرفت.

- | | |
|---------------------|---|
| سرشناسه | : اوریشف گلاریا، ۱۳۵۱ م. |
| عنوان و پدیدآور | : راهنمای غذایی برای فوتبال، نکات و دستورالعمل‌های غذایی بازیکنان حرفه‌ای مترجمان: مجنتی تقوی و دیگران. |
| مشخصات نشر | : تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۰. |
| مشخصات ظاهری | : ۱۶۰ ص |
| شابک | : ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵-۱۷-۷ *** ۶۴۶۷-۱۷-۷ |
| وضعیت فهرست نویسی | : فیا |
| یادداشت | : واژه نامه |
| عنوان دیگر | : نکات و دستورالعمل‌های غذایی بازیکنان حرفه‌ای |
| موضوع | : فوتبالست ها، تغذیه. |
| شناسه افزوده | : کلارک نانسی، ۱۹۵۱. |
| شناسه افزوده | : تقوی، مجنتی، ۱۳۴۶، مترجم. |
| رده بندی گنجره | : ۸۱۳۹۰ الف ۳۶۱/۳۹ PX |
| رده بندی دیویی | : ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶۳۳۴ |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۲۶۳۷۸۷۲ |

فهرست مطالب

بخش ۱: تغذیه روزانه برای کسب انرژی ۷

- فصل اول: تغذیه روزانه برای سلامتی و انرژی بالا ۷
- فصل دوم: صبحانه، وعده غذایی قهرمان ۲۱
- فصل سوم: ناهار، میان وعده‌ها و شام ۳۱
- فصل چهارم: ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی برای بازیکنان فوتبال ۴۵

بخش ۲: تعادل غذایی: کربوهیدرات، پروتئین، چربی‌ها و مایعات ۵۱

- فصل پنجم: کربوهیدرات: سوخت اساسی بدن ۵۱
- فصل ششم: پروتئین برای عضلات ۵۹
- فصل هفتم: چربی‌ها ۷۱
- فصل هشتم: آب و نوشیدنی‌های ورزشی ۷۹
- فصل نهم: غذاهای ورزشی صنعتی: رفاه یا نیاز؟ ۸۹

بخش ۳: تغذیه برای پیروز شدن ۹۵

- فصل دهم: تغذیه قبل از تمرینات و بازی‌ها ۹۵
- فصل یازدهم: غذاها و مایعات در طول تمرینات و بازی‌ها ۱۰۳
- فصل دوازدهم: بازگشت به حالت اولیه بعد از تمرینات و بازی‌های شدید ۱۰۹
- فصل سیزدهم: نکاتی برای تورنمنت‌ها و بازیکنانی که مسافرت می‌کنند ۱۱۷

بخش ۴: فوتبال و وزن ۱۲۷

- فصل چهاردهم: نیازهای بازیکنان فوتبال به انرژی ۱۲۷
- فصل پانزدهم: افزایش توده عضلانی سالم ۱۳۵
- فصل شانزدهم: لاغر شدن ۱۴۱
- فصل هفدهم: رژیم غذایی منحرف ۱۵۱



پیشگفتار

موفقیت در فوتبال تصادفی نیست و هیچ انسانی ذاتاً فوتبالیست زاییده نمی‌شود. برنامه‌ریزی، تلاش، پشتکار و از همه مهمتر علاقه به فوتبال باعث می‌شود تا شما به یک یازیکن بزرگ تبدیل شوید. (پله-اسطوره فوتبال جهان)

امروزه فوتبال از قالب یک رشته ورزشی خارج شده و توانسته است به یک صنعت جهانی تبدیل شود؛ این قضیه زمانی جالب به نظر می‌رسد که فیفا درآمد خود در سال ۲۰۰۹ را بیش از یک میلیارد دلار اعلام کرد (سالی که جامه جهانی با بدترین رکود اقتصادی در ۵۰ سال اخیر مواجه شده بود). در این میان، باشگاههای فوتبال به دنبال عوامل موثر بر افزایش کیفیت بازیهای خود، جذب تماشاگران و حامیان مالی بیشتر هستند؛ عوامل مختلفی از جمله تغذیه سالم، وضعیت روحی-روانی بازیکنان، نحوه تمرینات و میزان آمادگی آنها بر بهبود عملکرد تیمهای ورزشی به خصوص تیمهای فوتبال موثر هستند. با توجه به تمرینات و مسابقات طاقت فرسای بازیکنان فوتبال (به خصوص بازیکنان حرفه‌ای)، این گروه از افراد بایستی دارای رژیم غذایی متناسب با میزان فعالیت خود بوده تا بتوانند نیازهای غذایی بدن خود را تأمین کنند.

کتاب راهنمای غذایی برای فوتبال، با معرفی گروههای مختلف غذایی در ۱۷ فصل تلاش دارد تا علاوه بر آگاهی بازیکنان فوتبال از مواد غذایی مختلف، آنها را برای افزایش عمر دوران قهرمانی خود تجهیز کند. گلوریا اوربوش و نانسی کلارک به عنوان متخصصان و صاحب نظران در زمینه تغذیه ورزشی، توانسته‌اند نکات کلیدی و مفیدی را جهت بهبود رژیم غذایی ورزشکاران در این کتاب بیان کنند. در این میان پیشنهادهای نیز برای مربیان و خانواده‌های بازیکنان فوتبالیست مطرح شده است که در نهایت عنصر "سلامتی" را برای این گروه از ورزشکاران به ارمغان خواهد آورد.

مترجمان

مهدی شریعتی فیض آبادی
مهدی خطیب زاده