

تغذیه نوین ورزشکاران

تألیف :

اشکان آریایی نژاد، محمد افخمی و امیرحسین ابرقوئی



سرشناسه	: آریایی نژاد، اشکان،
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه نوین ورزشکاران / تالیف اشکان آریایی نژاد، محمد افخمی، امین صالحی ابرقوئی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات تحقیقات آموزش کشاورزی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۰ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۳۵-۶۹-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۱۷.
موضوع	: ورزشکاران - تغذیه -- Athletes -- Nutrition
شناسه افزوده	: افخمی، محمد، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	: صالحی، امین، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	: TX ۳۶۱/ ۴۱۴ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۰۱۲۴۸

تغذیه نوین ورزشکاران

تالیف:	اشکان آریایی نژاد، محمد افخمی و امین صالحی ابرقوئی
ناشر:	تحقیقات آموزش کشاورزی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۳۵-۶۹-۷
تیراژ:	۲۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول
سال چاپ:	۱۳۹۵
ناظر فنی چاپ:	رضا غلامی
چاپ:	تحقیقات آموزش کشاورزی
قیمت:	۱۵۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، نبش خیابان وحید نظری، ساختمان نادر، طبقه اول واحد ۱

فروشگاه و نمایشگاه دائمی، انتشارات تحقیقات آموزش کشاورزی (تاک)

تلفن: ۰۹۱۲۶۹۹۵۸۳۲ - ۶۶۴۸۵۷۶۱ - ۶۶۴۸۱۳۳۰ - تلفکس: همراه ۶۶۴۸۵۷۶۱

Email: atkbookiran@yahoo.com

حق چاپ برای انتشارات تحقیقات آموزش کشاورزی محفوظ است.

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 خوب است 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 شدند (۶۳۶۲۰ نفر). CAD مسئول بیش از نیمی از این مرگ و میرها می باشد که اغلب در اثر یک حمله 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 شود 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، بنابراین 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 1974 Sharkey).

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