

دیکین

برک

تغذیه ورزشی در گروه‌های ویژه

ویرایش ۴

دکتر محمد حضوری

دکتر سیدعلی کشاورز



آییز

نگاه اجمالی

- فصل ۱. نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران کودک و نوجوان ۱
- فصل ۲. نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران سالمند ۴۴
- فصل ۳. نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران مبتلای به دیابت ۷۴
- فصل ۴. نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران گیاهخوار ۱۰۱
- فصل ۵. نکات تغذیه‌ای برای ورزشکاران مبتلای به اختلالات گوارشی ۱۱۷
- فصل ۶. نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران معلول ۱۳۶
- فصل ۷. توصیه‌های تغذیه‌ای و پزشکی برای ورزشکاران در سفر ۱۵۲
- فصل ۸. نکات تغذیه‌ای برای شرایط محیطی خاص:
تمرین و مسابقات ورزشی در ارتفاعات و آب و هوای گرم ۱۶۳
- فصل ۹. تأمین مواد غذایی برای گروه‌های ورزشی ۱۸۰

فهرست مطالب

فصل اول

۱	مقدمه
۱	رشد استخوان و بلوغ ورزشکاران حرفه‌ای جوان
۲	رشد اسکلتی
۲	رشد طولی استخوان‌ها
۴	افزایش مواد معدنی استخوان‌ها
۶	بلوغ
۶	سن استخوان
۸	بلوغ جنسی
۸	عوامل مؤثر بر الگوهای رشد و تکامل اسکلت استخوانی
۹	چگونه کاهش رشد و یا تأخیر در بلوغ را می‌توان تشخیص داد؟
۹	کاهش رشد یا تأخیر بلوغ ورزشکاران حرفه‌ای و تأثیر عوامل محیطی و یا ژنتیکی
۱۰	تمامی ورزشکاران حرفه‌ای در معرض خطر کاهش رشد و تأخیر بلوغ قرار ندارند
	آیا الگوی کاهش رشد اسکلتی در تمامی استخوان‌ها به صورت یکنواخت
۱۰	بروز می‌نماید؟
۱۱	سایر عواملی که بر رشد و بلوغ تأثیر می‌گذارند
۱۲	تأثیر عوامل محیطی بر رشد و بلوغ
۱۲	جهش رشد: آیا اختلال رشد و تأخیر در بلوغ قابل جبران است؟
۱۳	نمونه‌هایی از جهش رشد در ورزشکاران

۱۳	آیا جهش رشد همواره تکمیل می‌گردد؟
۱۴	عواقب تأخیر در رشد و بلوغ استخوانی
۱۵	خلاصه‌ای از نگرانی‌های موجود پیرامون رشد و بلوغ ورزشکاران جوان
۱۵	نیاز به انرژی و مواد مغذی ورزشکاران حرفه‌ای جوان
۱۶	انرژی
۱۸	پروتئین
۱۸	کربوهیدرات
۲۰	بارگیری کربوهیدرات
۲۰	دریافت کربوهیدرات و یوسیدگی دندان
۲۱	چربی‌ها
۲۲	ویتامین‌ها
۲۲	مواد معدنی
۲۳	کلسیم
۲۳	آهن
۲۴	روی
۲۴	مکمل ویتامین‌ها و مواد معدنی
۲۵	ترکیبات و مکمل‌های کارافزا
۲۷	هیدراسیون و تنظیم حرارت بدن
۲۷	افزایش دمای بدن (هیپوترمی)
۲۸	کاهش دمای بدن (هیپوترمی)
۲۸	کاهش ذخایر آب بدن (هیپوهیدراسیون)
۲۹	جایگزینی مایعات
۳۰	دهیدراسیون (کم آبی) و رقابت‌ها
۳۱	هیپوناترمی (کاهش سدیم خون)
۳۱	عادات غذایی
۳۳	تصور ذهنی فرد از اندام
۳۴	منابع کسب اطلاعات تغذیه‌ای نوجوانان
۳۵	خلاصه
۳۷	نکات کاربردی

فصل دوم

۴۴	 مقدمه
۴۶	 تغییرات فیزیولوژیک ورزشکاران سالمند
۴۷	 مقادیر توصیه شده انرژی و مواد مغذی ورزشکاران سالمند
۴۸	 توصیه انرژی برای ورزشکاران سالمند
۴۹	 درشت مغذی ها
۴۹	 کربوهیدرات
۵۰	 چربی ها
۵۰	 پروتئین
۵۲	 ریزمغذی ها
۵۴	 ویتامین ها
۵۹	 مواد معدنی
۶۲	 آب
۶۴	 داروها: تداخل با مواد مغذی
۶۵	 مکمل ها
۶۵	 خلاصه
۶۷	 نکات کاربردی

فصل سوم

۷۴	 مقدمه
۷۵	 تعریف و توصیف دیابت ملیتوس
۷۶	 اثرات فیزیولوژیک ورزش
۷۷	 تأثیر فعالیت فیزیکی طولانی مدت بر حساسیت انسولین
۷۸	 اثرات حاد ورزش بر دیابت نوع یک
۷۸	 ورزش در شرایط افزایش انسولین خون
۷۹	 ورزش در شرایط کاهش انسولین خون
۷۹	 تدابیر تغذیه‌ای برای ورزشکاران مبتلا به دیابت نوع یک
۸۰	 نوع کربوهیدرات توصیه شده برای ورزشکاران مبتلا به دیابت
۸۱	 میزان توصیه کربوهیدرات برای ورزشکاران مبتلا به دیابت

توصیه کربوهیدرات برای فعالیت‌های ورزشی و تمرینات کوتاه مدت و با شدت زیاد

- ۸۲ و تمرینات سبک
- میزان توصیه کربوهیدرات برای فعالیت‌های ورزشی با شدت خفیف و
- ۸۳ طول مدت کوتاه (۳۰-۱۵ دقیقه)
- توصیه کربوهیدرات برای فعالیت‌های ورزشی با شدت متوسط تا شدید و طول مدت متوسط تا
- ۸۳ طولانی (بیش از ۳۰ دقیقه)
- ۸۴ بارگیری کربوهیدرات قبل از مسابقه
- ۸۵ مصرف مواد غذایی پس از ورزش
- ۸۵ مایعات
- ۸۵ الکترولیت
- ۸۵ چربی‌ها و کلسترول غذایی
- ۸۶ تطبیق دادن انسولین برای ورزشکاران مبتلا به دیابت نوع یک
- ۸۶ انسولین‌های موجود
- ۸۷ محل‌های تزریق انسولین
- ۸۷ تطبیق دادن انسولین
- ۸۸ تنظیم انسولین با استفاده از روش تزریق انسولین زیرجلدی مداوم
- ۸۹ پایش سطوح قند خون
- ۸۹ مشکلات اختصاصی برای ورزشکاران مبتلا به دیابت نوع یک
- ۸۹ هیپوگلیسمی (افت قند خون)
- ۹۰ افت قند خون با آغاز تأخیری پس از ورزش
- ۹۰ درمان تغذیه‌ای هیپوگلیسمی
- ۹۰ کمای هیپوگلیسمی
- ۹۱ اختلال در تنظیم دمای بدن
- ۹۱ افزایش قند خون یا هیپرگلیسمی
- ۹۱ گرفتاری‌ها و مشکلات طولانی مدت
- ۹۲ بیماری‌های قلبی-عروقی
- ۹۲ رتینوپاتی یا آسیب شبکیه
- ۹۳ آسیب عصبی (نوروپاتی) محیطی
- ۹۳ نوروپاتی اتونومیک (آسیب اعصاب خودکار)
- ۹۳ فعالیت فیزیکی در مبتلایان به دیابت نوع یک

۹۵	ورزش های مخاطره آمیز
۹۵	سوء مصرف انسولین در ورزش
۹۶	خلاصه
۹۷	نکات کاربردی

فصل چهارم

۱۰۱	مقدمه
۱۰۲	انواع برنامه های غذایی گیاهخواری
۱۰۳	تأثیر رژیم های غذایی گیاهخواری بر سطح سلامتی
۱۰۳	تأثیر رژیم غذایی گیاهخواری بر عملکرد ورزشکاران
۱۰۴	نگرانی های تغذیه ای موجود در ورزشکاران گیاهخوار
۱۰۵	انرژی
۱۰۵	پروتئین
۱۰۶	آهن
۱۰۸	کلسیم
۱۰۹	ویتامین ب-۱۲
۱۰۹	روی
۱۱۰	ریبو فلاوین
۱۱۰	آیا مکمل کراتین برای ورزشکاران گیاهخوار مفید است؟
۱۱۱	رژیم گیاهخواری و اختلال در عادت ماهیانه
۱۱۲	خلاصه
۱۱۴	نکات کاربردی

فصل پنجم

۱۱۷	مقدمه
۱۱۷	مجرای گوارشی فوقانی
۱۱۷	بیماری رفلاکس مری-معدی
۱۱۹	سوء هاضمه عملکردی
۱۲۰	التهاب معده (گاستریت) و زخم پپتیک
۱۲۲	گاستروانتریت (التهاب معدی-روده ای)

۱۲۲	 مجرای گوارش تحتانی
۱۲۲	 بیماری التهابی روده
۱۲۴	 سندروم کولون تحریک پذیر (ICS)
۱۲۵	 بیماری سلیاک
۱۲۶	 عدم تحمل لاکتوز
۱۲۶	 هموکروماتوزیس
۱۲۷	 تأثیر ورزش بر سیستم گوارشی: اختلالات خاص مرتبط با ورزش
۱۲۷	 حرکات گوارشی و جریان خون
۱۲۸	 اسهال و سایر اختلالات گوارشی در طی رقابت‌ها
۱۲۹	 کاهش جریان خون در سیستم گوارشی
۱۳۰	 خلاصه
۱۳۱	 نکات کاربردی

فصل ششم

۱۳۶	 مقدمه
۱۳۶	 رقابت‌های پارا المپیک
۱۳۷	 دسته‌بندی ناتوانی‌ها
۱۳۹	 تفاوت‌های موجود بین ورزشکاران معلول و غیرمعلول
۱۳۹	 تفاوت‌های پزشکی و مرتبط با سلامتی
۱۴۰	 تفاوت‌ها در کنترل روده‌ها و مثانه
۱۴۰	 استفاده از داروها
۱۴۱	 فیزیولوژی و متابولیسم
۱۴۱	 پاسخ‌های فیزیولوژیک به ورزش
۱۴۲	 استفاده از مواد انرژی‌زا در حین ورزش
۱۴۲	 مصرف انرژی
۱۴۳	 تنظیم حرارت بدن
۱۴۴	 ترکیب بدن
۱۴۵	 دانسیته استخوان
۱۴۵	 نگرانی‌های تغذیه‌ای ورزشکاران معلول
۱۴۵	 دریافت غذایی رایج
۱۴۶	 فیبر، زمان دریافت غذا و کنترل حرکات روده

۱۴۶	دریافت مایعات
۱۴۷	کنترل ترکیب بدن
۱۴۸	مکمل های تغذیه ای
۱۴۸	مشکلات مصرف غذا و رفتارهای تغذیه ای مشاهده شده در برخی ورزشکاران معلول
۱۴۹	خلاصه
۱۵۰	نکات کاربردی

فصل هفتم

۱۵۲	مقدمه
۱۵۲	استرس پرواز و تغییرات ساعات خواب و بیداری
۱۵۴	بیماری هایی که با مسافرت مرتبط می باشد
۱۵۵	پیشگیری و درمان اسهال، تهوع و استفراغ
۱۵۶	خلاصه
۱۵۶	نکات کاربردی

فصل هشتم

۱۶۳	مقدمه
۱۶۴	نیازهای تغذیه ای در ارتفاع زیاد
	مصرف و به کارگیری مواد انرژی زا در ارتفاعات بالا قرار گرفتن
۱۶۴	مرزن و یا حاد در این شرایط محیطی
۱۶۵	انرژی مورد نیاز در ارتفاعات
۱۶۶	حفظ تعادل مایعات
۱۶۶	خلاصه ای از نکات تغذیه ای در ارتفاعات
۱۶۷	فعالیت ورزشی در آب و هوای گرم
۱۶۷	مصرف مواد انرژی زا هنگام ورزش در آب و هوای گرم
۱۶۸	آیا دسترسی به کربوهیدرات در زمان ورزش در آب و هوای گرم محدود می گردد؟
۱۶۹	ورزش، استرس حرارتی و اختلالات متابولیکی
۱۷۰	مزایای دریافت مایعات
۱۷۱	توصیه های تغذیه ای برای ورزش در محیط های گرم
۱۷۳	راهکارهایی اختصاصی برای ورزش در آب و هوای گرم: هیپرهیدراسیون با گلیسرول
۱۷۴	خلاصه

فصل نهم

۱۸۰	مقدمه
۱۸۰	عوامل مؤثر بر انتخاب مواد غذایی ورزشکاران
۱۸۱	اثر طعم بر انتخاب مواد غذایی
۱۸۲	تأثیر چیدمان و نحوه آرایه مواد غذایی
۱۸۳	تأثیر سایر افراد
۱۸۳	تأثیر رشته‌های ورزشی
۱۸۴	تأثیر سن
۱۸۴	زمینه‌های فرهنگی
۱۸۵	جنس
۱۸۵	مرحله رقابت
۱۸۶	راهکارهایی برای تغییر غذای عرضه شده در محیط‌های صرف غذا
۱۸۶	تأمین غذا برای ورزشکاران ساکن در اردو
۱۸۷	چرخه (گردش) فهرست غذاها
۱۸۷	تنوع و تعادل تغذیه‌ای
۱۸۸	هزینه مواد غذایی
۱۸۹	تغییرات فصلی
۱۸۹	زمان دریافت غذا
۱۸۹	ایمنی غذایی
۱۹۰	آموزش کارکنان بخش سرویس غذایی
۱۹۰	استفاده از برچسب‌های تغذیه‌ای
۱۹۲	تأمین غذا؛ بیرون از منزل
۱۹۲	تأمین غذا توسط فرد بیرون از منزل
۱۹۳	صرف غذا در خارج از منزل یا اردو
	راه‌اندازی یک سیستم تهیه غذا برای ورزشکاران تیم در اردو- سالن
۱۹۳	غذاخوری انیستیتو ورزش استرالیا (AIS)
۱۹۴	اصلاح دستورالعمل‌ها
۱۹۴	آموزش ورزشکاران
۱۹۵	تهیه غذا برای رقابت‌های بزرگ ورزشی: بازی‌های المپیک سیدنی در سال ۲۰۰۰
۱۹۵	ارزیابی تغذیه‌ای فهرست غذایی رقابت‌ها

۱۹۶	تارنمای فهرست غذایی
۱۹۶	مرکز اطلاعات تغذیه‌ای
۱۹۷	تقاضاهای رژیمی خاص
۱۹۷	خلاصه
۱۹۸	نکات کاربردی
۲۰۱	فهرست نمایه