

ویلیام دی. مکاردل

فرانک آی. کاچ

ویکتور ال. کاچ

تغذیه در ورزشکاران

مترجم: سود پیری

دکتر محمد علی ربایجانی

حوریه بیگداری

پدیده بلوری راده

دکتر فرزاد فتاحی مسرور

فروغ فتاحی مسرور

فروزان فتاحی مسرور

• ویراستار: دکتر ایرج متولی



این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سرشناسه

مک آردل، ویلیام دی

McArdle, William D

تغذیه در ورزشکاران/ مولفین ویلیام دی مک آردل، فرانک آی کاج، ویکتور آل کاج، مترجمین مقصود پیری، (و دیگران)، ویراستار ایرج منولی.

تهران، آبیژ، ۱۳۹۲

مشخصات نشر

۶۸۸ ص، مصور، جدول، نمودار.

شابک

978-964-970-433-3

وضعیت فهرست نویسی

فیا

عنوان اصلی: Sports and exercise nutrition, 2nd ed, 2005.

مترجمین مقصود پیری، محمدعلی آذربایجانی، حوریه نیک دست، پدیده بلوری زاده، فرزاد فتاحی مسرور، فروغ فتاحی مسرور، فروزان فتاحی مسرور

ورزشکاران -- تغذیه

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

تغذیه در ورزشکاران

ویلیام دی مک آردل، فرانک آی کاج، ویکتور آل کاج

تالیف

مک آردل، ویلیام دی، دکتر محمدعلی آذربایجانی، حوریه نیک دست

ترجمه

پدیده بلوری زاده، دکتر فرزاد فتاحی مسرور، فروغ فتاحی مسرور، فروزان فتاحی مسرور

دکتر ایرج منولی

ویراستار

آبیژ

ناشر

رحلی

قطع

اول

نوبت چاپ

پاییز ۱۳۹۳

تاریخ

۱۵۰۰

تیراژ

۶۸۸

صفحات

۹۷۸-۹۶۴-۹۷۰-۴۳۳-۳

شابک

۷۷۵۲۹۳۶۳-۷۷۵۳۱۰۲۷ نورنگ

لیتوگرافی

۵۵۲۶۹۲۸۷-۸ طرفه

چاپ و صحافی

۳۰۰۰۰ تومان

کتابیران: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، خیابان دکتر قریب، بعد از فرصت شیرازی،

پلاک ۷، تلفن: ۱۸-۶۶۵۶۶۵۰۹

نوپردازان: تهران، خیابان لیافی نژاد، بین اردیبهشت و فروردین، پلاک ۲۳۸

تلفن: ۶۶۴۱۳۴۷۴-۶۶۴۱۴۵۱۵-۶۶۴۱۱۱۷۳-۶۶۴۹۴۴۰۹

WWW.Ketabiran.ir

فروش اینترنتی

در پی چاپ ویرایش اول کتاب تغذیه در ورزشکاران، بسیار امیدوار بودیم دوره‌های آموزشی تغذیه در ورزشکاران با اصول بنیادی هماهنگ با علوم ورزشی بتواند رشته جدیدی با عنوان تغذیه در ورزشکاران را ایجاد کند. در حال حاضر این جریان باعث به وجود آمدن برنامه‌ای تحت عنوان برنامه آموزشی در قالب دوره‌های تحصیلی مبتنی بر علم فعالیت بدنی در انسان شده است که در نهایت بدانجا خواهد رسید که تغذیه در ورزشکاران به عنوان رشته‌ای تازه جایگاه اصلی خود را به عنوان رشته دانشگاهی به دست آورد. همزمان با تحول و دگرگونی‌های به وجود آمده در سال‌های اخیر، تحقیقات در زمینه فیزیولوژی و تغذیه در ورزشکاران هم رشد روزافزونی داشته است. ارتباطات نقش مهمی در پیوند بین تغذیه در ورزشکاران، فعالیت بدنی مداوم و سلامت عمومی در تمام سنین ایفا می‌کند. در حال حاضر دانشجویان علوم ورزشی و علوم تعدیه‌ای نیاز به دوره‌ای مرتبط با تغذیه در ورزشکاران دارند. در کنار وجود افراد واجد شرایط در بین اساتید دانشگاه‌ها و مراکز علمی، ارائه برنامه‌های آموزشی فوق برنامه نیز می‌تواند در توسعه رشته تغذیه در ورزشکاران سهم بسزایی داشته باشد.

در ویرایش دوم کتاب تغذیه در ورزشکاران تغییرات اساسی گنجانده شد. ویرایش دوم همانند ویرایش اول، طوری طراحی شده است که بتواند در یک دوره استفاده دانشجویان قرار گیرد. برای مثال، نمی‌توان بدون مطالعه مقدمات دستگاه گوارش انسان و مواد تشکیل دهنده است کربوهیدرات در بدن، درک منطقی از مصرف کربوهیدرات در طول ورزش به دست آورد. بدین ترتیب پس از اصول ورزش فیزیستی، متابولیسم تمرین، تعادل انرژی و تنظیم دمای بدن، نقش مواد نیروزا، مایعات جایگزین و تغییرات انرژی که همگی عناوین مهمی برای ورزش و تغذیه در ورزشکاران محسوب می‌شوند، می‌توان ارزیابی دقیقی از آنان انجام داد.

در بخش اول اطلاعاتی درباره هضم، جذب و باز ترکیب مواد غذایی ارائه شده است. بخش دوم، در مورد چگونگی دریافت انرژی از مواد غذایی هضم شده در بدن، بحث می‌کند. این کتاب در مورد نقش تغذیه بر روی متابولیسم انرژی تأکید شده. برای مثال، چگونه مواد مغذی در چرخه سوخت و ساز قابل استفاده می‌گیرند و چگونه تمرینات ورزشی بر متابولیسم مواد مغذی اثر می‌گذارد؟ بخش اول با اندازه‌گیری و کمی‌سازی انرژی و نیازهای انرژی‌تیکی مورد نیاز فعالیت‌های بدنی مختلف پایان می‌یابد. بخش سوم بر روی جنبه‌های مختلف مواد غذایی که در بهینه‌سازی اجرای ورزشی و پاسخ‌های تمرینی نقش دارد متمرکز شده است. همچنین در این بخش در مورد تأثیر انواع مواد غذایی مناسب، بحث می‌شود. بخش چهارم به شرح مکانیسم‌های اساسی و انطباقی در زمینه تعادل حرارتی بدن در زمان ایجاد تنش و راه‌های بهینه‌سازی جایگزینی مایعات بدن می‌پردازد. بخش پنجم شامل دو فصل مواد دارویی، شیمیایی و نقش مواد نیروزا است. در این بخش به یافته‌های اخیر پرداخته می‌شود که با اثربخشی و مفهوم سلامتی و ایمنی در ارتباط هستند. سه فصل بخش ششم به شرح ارزیابی اجرای ورزشی حرکات بدن (روش‌های آزمایشگاهی و میدانی)، دستورالعمل‌های ورزشی در مورد اجزا بدن و نحوه ارزیابی آنان، تعادل انرژی‌تیکی و کنترل وزن (تغییر و افزایش وزن) و افزایش شیوع اختلالات دستگاه گوارش در میان گروه وسیعی از ورزشکاران و دیگر افراد فعال از نظر جسمانی پرداخته است.

به نام خداوند جان و خرد

کزو برتر اندیشه برنگذرد

در دو قرن اخیر شاهد پیشرفت‌های شگرف و پرشتاب در رشته‌های مختلف علوم بوده‌ایم، به طوری که می‌توان این پیشرفت‌ها را با کل اکتشافات و یافته‌های قرون گذشته برابر دانست. با گسترش علوم و کثرت یافته‌های علمی و دانش بشری، زمینه تخصصی‌تر شدن آنها فراهم شد. در تربیت بدنی و علوم ورزشی نیز بنا به ضرورت گرایش‌های متعددی مانند: فیزیولوژی ورزشی، بیوشیمی ورزشی، آسیب‌شناسی ورزشی، تغذیه در ورزشکاران و... ایجاد گردید که هر یک از آنها می‌توانند نقش مهمی در ارتقا سلامتی و بهبود عملکرد ورزشکاران داشته باشند.

بدون شک تغذیه ورزشکاران بخشی مهم و اساسی از علوم ورزشی را تشکیل می‌دهد. در زمینه تغذیه ورزشکاران کتاب‌های بسیاری نگاشته شده است، اما با توجه به پیشرفت‌های شگرفی که در علم تغذیه و به ویژه تغذیه در ورزشکاران رخ داده است، همواره نیاز به به‌روزرسانی و به‌روزرسانی این کتاب است. بر آن شدیم این کتاب را که از معتبرترین و جامع‌ترین کتاب‌ها در زمینه تغذیه ورزشکاران است، به فارسی برگردانیم. نویسندگان این اثر از اساتید برجسته علوم ورزشی هستند و تلاش نموده‌اند تا جدیدترین یافته‌ها در زمینه تغذیه ورزشکاران را همراه با کلیات علم تغذیه در ساختاری هماهنگ و نو ارائه دهند. ترجمین کتاب حاضر نیز تلاش کرده‌اند چارچوبی منظم و منسجم در ترجمه این اثر به کار بندند تا با وجود نیاز به ترجمه به یکپارچگی و نظم آن خللی وارد نشود. همچنین در ترجمه کتاب پیش رو سعی شده ضمن حفظ امانت و سادگی نویسی رعایت شود و ترجمه سلیس و روانی در اختیار خوانندگان گرامی قرار گیرد و همچنین برگردان مناسبی برای زبان جدید کتاب لحاظ گردد.

در انتها با توجه به جدید و در عین حال کاربردی و قابل استفاده بودن مطالب کتاب حاضر، مطالعه آن به کلیه اساتید و متخصصان علوم ورزشی، پزشکی، فیزیوتراپی و تغذیه، همچنین مربیان ورزشکاران و دانشجویان فوق‌الذکر به ویژه تربیت بدنی و علوم ورزشی که به‌طور مستقیم در ارتباط با اجرای ورزش هستند توصیه می‌شود. از اساتید ارجمند خواهشمندیم نقطه نظرات، انتقادات و پیشنهادهاشان را از مترجمین کتاب درج درج فرمایند. گروه مترجمین امیدوارند با تقدیم این کتاب به جامعه علمی و ورزشی کشور عزیزمان سهم کوچکی از تالیفات خویش نسبت به مام میهن را به انجام رسانده باشند.

تاچه قبول افتد و چه در نظر آید

دکتر مقصود پیری

فهرست مطالب

مقدمه یک
پیشگفتار مترجم سه

بخش ۱

مواد غذایی: ساختمان، عملکرد، هضم، جذب،

و بازترکیب آن در بدن ۱

فصل ۱ • رشت غذای ها ۳

فصل ۲ • رشت مواد آب ۵۳

فصل ۳ • هضم جذب مواد غذایی ۱۰۱

بخش ۲

انرژی زیستی تغذیه: در تمرین و ورزش ۳۷

فصل ۴ • نقش تغذیه در تولید انرژی زیستی (بیوانرژی) ۱۳۸

فصل ۵ • سوخت و ساز درشت مغذی ها در تمرین و ورزش ۷۵

فصل ۶ • اندازه گیری انرژی در مواد غذایی و طی فعالیت جسمانی ۱۴۰

بخش ۳

تغذیه مطلوب برای افراد دارای فعالیت جسمانی:

انتخاب سالم و آگاهانه ۲۱۵

فصل ۷ • توصیه های تغذیه ای برای افراد دارای فعالیت جسمانی ۲۱۷

فصل ۸ • ملاحظات تغذیه ای در تمرینات و ورزش های شدید ۲۶۷

فصل ۹ • انتخاب عاقلانه در فروشگاه مواد غذایی ۲۹۱

بخش ۴

تنظیم حرارت و تعادل مایعات طی استرس گرما ۳۳۳

فصل ۱۰ • ورزش، تنظیم حرارت، تعادل مایعات و ریه‌دراسیون ۳۳۵

بخش ۵

حکایت عوامل نیروزا ۳۶۳

فصل ۱۱ • ارزیابی دارویی و شیمیایی عوامل نیروزا ۳۶۵

فصل ۱۲ • ارزیابی عوامل نیروزای غذایی ۴۲۳

بخش ۶

ترکیب بدن، کنترل ورزش و رفتارهای نامناسب غذایی ۴۶۱

فصل ۱۳ • ارزیابی ترکیب بدن و ملاحظات خاص ورزشی ۴۶۳

فصل ۱۴ • تعادل انرژی تمرین و کنترل ۵۲۳

فصل ۱۵ • اختلال تغذیه ۵۶۱

www.ketab.ir