

تغذیه ورزشی کاربردی

دکتر اسکندر رحیمی ارسنجان

مسئول کمیته تغذیه و بهداشت هیات پزشکی ورزشی استان فارس
عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات فارس

شیراز ۱۳۹۱

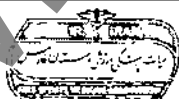


انتشارات افروز



سرشناسه : رحیمی، اسکندر، ۱۳۲۹ -
عنوان و نام پدیدآور : تغذیه ورزشی کاربردی/اسکندر رحیمی
[به سفارش] هیات پزشکی ورزشی استان فارس
مشخصات نشر : شیراز: آثار ماندگار، ۱۳۹۱ .
مشخصات ظاهری: ۲۹۹ ص. مصور، جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۵۰-۸-۰
وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت: واژه نامه.
یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس
موضوع: ورزشکاران -- تغذیه
شناسه افزوده : هیات پزشکی ورزشی استان فارس
رده بندی کنگره : ۳۱۳۹۱ ر ۴ و ۳۶۱ TX
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۷۴۹۱۷

تغذیه ورزشی کاربردی
مؤلف: دکتر اسکندر رحیمی ارسنجانی
ناشر: انتشارات آثار ماندگار
صفحه آرائی و طرح جلد: مریم رحیمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: موسسه چاپ و نشر واصف
چاپ اول: ۱۳۹۱
شمارگان: ۱۰۰۰
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۵۰-۸-۰



شیراز، بلوار هفت تان، نبش کوچه ۲۰، هیات پزشکی ورزشی استان فارس
کد پستی: ۷۱۴۶۷۷۷۸۹۱
تلفن: ۲۲۷۱۵۶۹
www.farssma.com smafars@yahoo.com



شیراز، خیابان قصر دشت، خیابان شهید حسینی، پلاک ۶۱۳
کد پستی: ۷۱۹۳۶۶۸۶۱۳ تلفن: ۰۷۱۱-۶۲۸۲۱۴۹
میرا: ۰۹۱۷۳۰۱۹۱۳۸
www.asarmandegar.com
asarmandegar@yahoo.com

کلیه حقوق مادی و معنوی برای مؤلف و صاحب اثر محفوظ است
و هرگونه بهره برداری منوط به اجازه کتبی مؤلف است

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	پیتگفتار
۹	فصل اول _ غذا نیاز اولیه برای سلامتی و شادابی
۱۷	فصل دوم _ طبقه بندی مواد غذایی
۳۵	فصل سوم _ مواد قندی (کربوهیدرات ها)
۵۳	فصل چهارم _ گوشت ها (پروتئین ها)
۶۹	فصل پنجم _ چربی ها (لیپید ها)
۸۷	فصل ششم _ مواد معدنی
۱۳۵	فصل هفتم _ ویتامین ها
۱۶۵	فصل هشتم _ دوپینگ و مکمل ها
۲۰۳	فصل نهم _ راه های برآورد انرژی مورد نیاز
۲۱۵	فصل دهم _ رژیم غذایی در شرایط مختلف
۲۳۱	فصل یازدهم _ رژیم غذایی ورزشکاران
۲۸۱	فصل دوازدهم _ وزن مطلوب، کنترل، کاهش و افزایش وزن

پیشگفتار

با اینکه دانش انسان در مورد غذا سابقه‌ای بس طولانی دارد لیکن تغذیه ورزشی دارای سابقه کوتاهی است. با این وجود پیشرفت‌های بسیار خوبی نصیب بشر گردیده، بگونه‌ای که تغذیه ورزشی امروزه بعنوان یک رشته دانشگاهی تا سطح دکتری مطرح می‌باشد.

غذا عاملی بسیار مهم در تأمین سلامتی موجودات زنده بشمار می‌رود. کمبود یا ازدیاد مواد غذایی بر سلامتی کلی و حتی حیات انسان اثرگذار است، کما اینکه با کمبود یا ازدیاد مواد غذایی مانند چربی‌ها، مواد کربوهیدراتی و یا حتی آب، فرد دچار نوعی از انواع بیماری‌ها می‌گردد. بیماری‌هایی مانند فشار خون، پوکی استخوان، گرفتگی رگ‌ها، مرض قند همه و همه می‌توانند از آثار سوء تغذیه باشند. در خصوص ورزشکاران به ویژه ورزشکاران نوجوان تغذیه و پیروی از رژیم غذایی متنوع و متناسب بسیار حیاتی است. زیرا ورزشکاران به منظور تحمل فشار تمرین، پیشگیری از آسیب‌ها، حفظ سلامتی و نهایتاً کرائی بیشتر و موفقیت در مسابقات نه تنها به انرژی بیشتر و کافی نیاز دارند بلکه نیازمند یک رژیم بسیار دقیق و صحیح طراحی شده حاوی مواد گوناگون مغذی می‌باشند. سوء تغذیه در ورزشکاران نه تنها آنها را با شکست روبرو می‌کند بلکه ورزشکاران نوجوان و نونهال را با خطر توقف رشد و یا کند شدن رشد روبرو می‌سازد. تغذیه صحیح، متنوع، منظم و متناسب یکی از عوامل مهم در موفقیت ورزشکاران است و می‌تواند به بهبود رکوردها و موفقیت‌های ورزشکاران کمک نماید. بهر حال هدف از تغذیه ورزشکاران تأمین نیازهای غذایی و انرژی فعالیت‌های عادی روزانه، ورزشی (تأمین انرژی کافی ضمن تمرین و مسابقه) و تأمین سلامتی آنان می‌باشد.

شاید همیشه این سوال برای شما وجود داشته که چرا بعضی‌ها دیرتر خسته می‌شوند و جمعی زودتر، بعضی‌ها چرا قوی‌ترند و برخی ضعیف‌تر و حتی چرا گروهی خوش خلق اند و گروهی بد خلق و احتمالاً این موارد را به وراثت نسبت داده‌اید. لیکن این تنها وراثت نیست که بر زندگی ما حکم فرمائی می‌کند، عوامل دیگری نیز وجود دارند. باید باور کرد که نوع غذا بطور مستقیم بر وضعیت جسمانی و روحی ما، داشتن انرژی، داشتن نیرو، و حتی روند پیری

مؤثر است. غذا برای ورزشکار حکم پیروزی یا شکست را دارد و عامل افزایش یا کاهش کارایی اوست. بنابراین باید با رعایت برنامه‌ی غذایی صحیح ضمن افزایش شانس پیروزی ورزشکار، سلامتی، سرزنده‌ای و شادابی را برای وی به ارمغان آورد. بدین منظور لازم است تا بدانیم غذایی که از آن صحبت می‌کنیم از کجا می‌آید در بدن چه می‌کند، هدف از مصرف آن چیست و نهایتاً نقش آن در موفقیت‌های ورزشکاران چگونه است.

کتاب حاضر حاصل بیش از ۲۵ سال تجربه‌ی تدریس درس تغذیه ورزشی در دانشگاه‌ها به خصوص در دانشگاه دولتی شیراز می‌باشد. در این کتاب سعی گردیده واژه‌ها و اصطلاحات و نیز غذاهای توصیه شده تا آنجا که مقدور است عمدتاً فارسی باشند، به عبارت دیگر تلاش گردیده تا بومی سازی گردد زیرا علیرغم کوشش‌ها و تلاش‌های اساتید بزرگوار هنوز از معادل‌های فارسی در تغذیه آنچنان که باید و شاید سود نمی‌بریم. به عنوان مثال از یک لیوان یا فنجان حبوبات یا شکر نام می‌بریم در حالیکه لیوان در فرهنگ ما کاربرد وزنی ندارد و یا از غذاهایی نام می‌بریم که حتی برای بسیاری از متخصصین تغذیه نا آشنا است. (سبزی فشنل، موسکات، پنیر چدار، سالاد شیکوری، موسالی، توریللاس) لذا تلاش گردیده که عمدتاً از غذاهای معمول و سنتی ایرانی در این کتاب بهره گرفته شود تا برای همگان قابل فهم و دسترس باشند.

موضوع دیگری که در این کتاب مورد توجه قرار گرفته ارائه رژیم‌های غذایی متنوع و متعدد برای ورزشکاران بر اساس غذاهای ایرانی است.

کتاب مشتمل بر دوازده فصل است که فعل اول تا ششم برای دانشجویان کارشناسی و تمام فصل‌ها برای دانشجویان دوره کارشناسی ارشد و بالاتر طراحی گردیده است.

جا دارد به همکاری خوب و مؤثر همکاران گرامی در هیئت پزشکی ورزشی استان فارس به ویژه ریاست محترم هیئت جناب آقای دکتر احمد رضا حسام اشاره گردد، اجرایشان با خدای بزرگ. همچنین از اساتید بزرگوار جناب آقای دکتر محسن ثالثی و جناب آقای دکتر مجید چهارده چریک اساتید معزز دانشگاه شیراز که با راهنمایی‌های ارزنده خود بر غنای علمی این کتاب افزودند کمال سپاس و تشکر را دارم. از سرکار خانم مریم رحیمی که زحمت تایپ و صفحه آرایی کتاب را متحمل گردیدند متشکرم.

در پایان تشکر و سپاس خود را نثار بزرگوارانی می‌نمایم که با انتقادات خود بر نویسنده منت گذاشته و بر غنای چاپ‌های بعدی کتاب می‌افزایند.

پیشگفتار را با این حکایت به پایان می‌برم. مردی نزد عابدی رفت و گفت مرا عبادت کردن بیاموز عابد گفت تو طعام چگونه می‌خوری؟ سیر و یا نیم سیر؟ گفت سیر، عابد گفت سیر خوردن رسم چارپایان بارکش است. اول برو طعام خوردن بیاموز، بعد بیا تو را عبادت کردن بیاموزم. بعدی فرماید

نه چندان بخور کز دهانت بر آید

نه چندان که از ضعف جانت بر آید

دکتر اسکندر رحیمی ارسنجانی

مسئول کمیته تغذیه و بهداشت هیات پزشکی ورزشی استان فارس

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات فارس

استاد دانشگاه شیراز