

پایش تغذیه در ورزش

تالیف:

دکتر مهرداد فتحی

(عضو هیات علمی دانشگاه فردوسی مشهد)

حسین قاسمی

پایش تغذیه در ورزش

سرشناسه	: فتحی، مهرداد، ۱۳۴۴
عنوان و نام پدیدآور	: پایش تغذیه در ورزش / تألیف مهرداد فتحی، حسین قاسمی.
موضوع	: ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	: Athletes -- Nutrition
موضوع	: تغذیه -- فیزیولوژی
موضوع	: Physiology -- Nutrition
موضوع	: ورزش -- تاثیر تغذیه
موضوع	: Sports -- Nutritional aspects
موضوع	: انسان -- اندازه گیری بدن
موضوع	: Anthropometry
موضوع	: چاقی -- پیشگیری
موضوع	: Obesity -- Prevention
شناسه افزوده	: قاسمی، حسین، ۱۳۷۱
رده بندی	: ۳۶۱TX / ۳۶۱.۱۸۴۴
رده بندی دیویی	: ۲۰۲۴۷۹۶/۶۱۳
شماره	: ۵۲۴۳۴۵۴
کتابشناسی	

انتشارات سخن

انتشارات سخن گو کد ۱۴۲۷۴

تلفن: ۳۷۱۳۳۹۲۰ - ۰۹۱۵۵۲۴۶۸۱۴

عنوان کتاب: پایش تغذیه در ورزش

مؤلف: دکتر مهرداد فتحی (عضو هیات علمی دانشگاه فردوسی مشهد)-

حسین قاسمی

صفحه آرای و طرح جلد: معصومه موسائی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۷

چاپ: ولیعصر

تعداد صفحه: ۹۷ ص (وزیری)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۵۹-۰۳-۶

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

فصل اول ترکیب بدن و وزن مطلوب.....	۱۰
مقدمه.....	۱۱
ترکیب بدن.....	۱۱
روشهای اندازه گیری ترکیب بدن.....	۱۴
چاقی و اضافه وزن.....	۱۴
روشهای رسیدن به وزن مطلوب.....	۱۸
روشهای ارزیابی چاقی.....	۱۹
ضخامت پوستی.....	۲۰
شاخص توده بدن.....	۲۲
نسبت دور کمر به دور باسن.....	۲۳
وزن.....	۲۵
وزن ایده‌آل برای مردان.....	۲۶
قد.....	۲۷
شاخصهای دیگر آنتروپومتری.....	۲۸

۳۰	فصل دوم درشت مغذیها
۳۱	مقدمه
۳۱	کربوهیدراتها
۳۲	وظایف کربوهیدراتها
۳۳	انواع کربوهیدراتها
۳۵	گلیکوژن
۳۶	سرنوشت کربوهیدراتها پس از مصرف
۳۷	ارتباط کربوهیدراتها با ورزش و فعالیت بدنی
۳۸	لیپیدها (چربیها)
۳۹	وظایف چربیها در بدن
۴۰	انواع چربیها
۴۳	سرنوشت چربیها پس از مصرف
۴۵	ارتباط چربیها با ورزش و فعالیت بدنی
۴۶	پروتئینها
۴۷	وظایف پروتئینها در بدن
۴۹	ارزش غذایی پروتئینها
۵۰	سرنوشت پروتئینها پس از مصرف
۵۱	ارتباط پروتئینها با ورزش و فعالیت بدنی

۵۴	فصل سوم ریز مغذیها
۵۵	مقدمه
۶۰	مصرف ویتامینها
۶۰	ذخیره ویتامینها در بدن
۶۱	ارتباط ویتامینها با ورزش و فعالیت بدنی
۶۲	مواد معدنی
۶۳	انواع مواد معدنی
۶۴	وظایف مواد معدنی
۶۵	الکترولیتها
۶۵	ارتباط مواد معدنی با ورزش و فعالیت بدنی
۶۶	آب
۶۶	وظایف آب در بدن
۶۷	طبقه‌بندی آب بدن
۶۸	تعادل آب در بدن
۶۹	کم آبی و پر آبی در بدن
۷۰	تعادل آب بدن در فعالیتهای بدنی
۷۱	نوشیدنیهای ورزشی

۷۴	فصل چهارم فعالیت ورزشی و کنترل وزن بدن
۷۷	اختلالات وزنی
۷۹	پراشتهایی روانی
۸۰	ارتباط میان فعالیت های بدنی و وزن
۸۲	ورزش و کنترل وزن
۸۵	مکانیسم های احتمالی مرتبط کننده ورزش و کنترل وزن
۸۷	مصرف انرژی
۹۰	اشتها و گرسنگی
۹۱	ورزش تمایل به چربی را کم می کند
۹۱	ترکیب بدنی
۹۲	فعالیت فیزیکی و سلامت
۹۵	منابع

تغذیه صحیح رشد را میسر می‌سازد، به تندرستی و طول عمر می‌انجامد و با تأثیر بر روی مغز و روان سبب رشد فکری می‌گردد. غذای انسان باید شامل پروتئین‌ها، چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها، مواد معدنی، ویتامین و آب باشد تا رشد و سلامت یاخته‌های بدن تأمین شود. این مواد با تغییراتی که در لوله گوارش حاصل می‌کنند قابل جذب می‌شوند و برای تأمین نیازهای حیاتی مورد استفاده با سلول‌های بدن قرار می‌گیرند. تا اوایل سده ۱۹ مفهوم غذاخوردن فقط پرکردن شکم بود و احساس گرسنگی بشر را وادار می‌کرد تا آنچه را در دسترس خود می‌دید بدون توجه به کمیت و کیفیت آن، مصرف کند. شهرنشینی و تشکیل اجتماعات باعث ایجاد تغییرات زیادی در طرز تغذیه بشر شده است. اولین اجتماعات و شهرها در میانرودان، آسیای غربی، مصر و یونان بوجود آمدند. سرزمین‌های پایه کشاورزی و دامپروری را به خوبی می‌دانستند و برای تغذیه خود از محصولات متنوع استفاده می‌کردند. ایران نخستین کشور جهان است که انسان اولیه در آن به کشاورزی و پرورش دام پرداخته است. تغذیه ورزشی مطالعه در تغذیه و رژیم غذایی جهت بهبود عملکرد ورزشکار است. بخش مهمی از رژیمهای ورزشی است که در ورزشهای قدرتی (مانند وزنه‌برداری و بدنسازی) و ورزشهای استقامتی (مانند دوچرخه سواری، شنا، قایقرانی) مورد توجه هستند.

در تغذیه ورزشی تمرکز مطالعاتی بر روی نوع و مقدار مایعات و مواد غذایی گرفته شده توسط یک ورزشکار به هنگام تغذیه است، همچنین مصرف مواد مغذی همپون و ویتامین‌ها، مواد معدنی، مکمل‌ها و مواد ارگانیک (شامل کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها) را مورد بررسی قرار می‌دهد و در این کتاب سعی بر تشریح آن شده است.