

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اصول تغذیه ورزشی

تالیف:

فاطمه یوسف یعقوبی

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

دانشجوی دکتری تخصصی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: یوسف یعقوبی، فاطمه، ۱۳۴۰

عنوان و نام پدیدار: اصول تغذیه ورزشی/تالیف فاطمه یوسف یعقوبی

مشخصات نشر: تبریز: حور شرق، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ج، ۱۵۱ص: مصور، جدول، نمودار،

شابک: ۱۰۰۰۰۰ ریال 978-600-5124-15-6

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: آمادگی جسمانی - تاثیر تغذیه

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۶ الف ی / TX۳۶۱

رده بندی دیوبی: ۶۳۲۰۱۰۷۹۶

تاریخ درخواست: ۱۳۹۴/۱/۱۹

تاریخ پاسخگویی:

کد پیگیری: ۴۱۹۲۰۰۲

نام کتاب: اصول تغذیه ورزشی

تألیف: فاطمه یوسف یعقوبی (دانشجوی دتران تخصصی و عضو هیئت علمی

دانشگاه فرهنگیان تبریز)

ویراستار: دکتر غلامرضا نیکنام

نوبت چاپ: اول، زمستان ۹۴

تیراژ: ۵۰۰

تعداد صفحات: ۱۵۲

ناشر: حور شرق

مدیر مسئول: محمد کمالی وحدت

شابک: 978-600-5124-15-6

قیمت: 100000 ریال

آدرس و محل پخش: تبریز - آخر خ خیام - کوی ابوریحان - کوچه اول پلاک ۵۴ تلفن:

۰۴۱۳۴۴۳۴۴۹۰ - ۰۹۱۴۳۰۱۷۷۶۵

فهرست مطالب

صفحه

۱ پیشگفتار

۳ اهداف آموزشی

فصل اول: کلیاتی در مورد تغذیه

۵ اهداف آموزشی -

۶ مقدمه -

۶ تکامل علم تغذیه -

۷ تعریف تغذیه -

۸ تعریف غذا -

۸ تعریف جیره غذایی -

۸ ترکیب مواد غذایی -

۹ تعریف ماده مغذی -

۹ مواد مغذی ضروری -

۱۰ کاربرد عوامل مغذی در بدن -

۱۱ اعمال غذا در بدن -

۱۱ نقش تغذیه صحیح در بدن -

۱۱ نمو انسان -

- تعادل در تغذیه ۱۲
- کالری ۱۲
- متابولیسم ۱۴
- متابولیسم پایه ۱۵
- عوامل موثر در محاسبه ۱۵
- محاسبه متابولیسم بازال ۱۷
- ارزش، حرارتی مواد غذایی ۲۱

فصل دوم: مواد مغذی انرژی زا

- اهداف آموزش ۲۳
- مقدمه ۲۴

گفتار اول: مواد نشاسته ای، لیپیدها یا کربوهیدرات ها

- قندهای ساده یا منوساکاریدها ۲۵
- قندهای دوتایی یا دی ساکاریدها ۲۶
- پلی ساکاریدها ۲۷
- اعمال گلوکیدها در بدن ۲۸
- رابطه مواد نشاسته ای با نوع و مدت فعالیت های مختلف ورزشی ۳۰
- روزه مواد قندی برای ورزشکاران ۳۴

گفتار دوم: پروتئین ها

- پروتئین های کامل ۳۷
- پروتئین های نیمه کامل ۳۸

- ۳۸ پروتئین های ناقص
- ۳۹ اهمیت توازن ازت
- ۴۰ نقش پروتئین ها در بدن
- نقش پروتئین ها در انرژی زایی و ارتباط آن با چربی ها و
- ۴۴ کربوهیدرات ها
- ۴۵ رابطه مواد پروتئینی با نوع و مدت فعالیت های مختلف بدنی

گفتار سوم: چربی ها

- ۴۸ چربی های ساده
- ۵۰ چربی های مناسب
- ۵۱ چربی های اشباع
- ۵۲ نقش چربی ها در بدن
- ۵۴ کمبود چربی ها در بدن
- ۵۴ ازدیاد چربی ها در بدن
- ۵۵ رابطه چربی ها با نوع مدت فعالیت های مختلف بدنی

فصل سوم: میزان مصرف کالری با نوع و مدت فعالیت های ورزشی

- ۵۹ اهداف آموزشی
- ۶۰ مقدمه
- ۶۰ عوامل موثر در مقدار نیاز انسان به انرژی
- ۶۲ کالری مورد نیاز ورزشکاران

فصل چهارم: رابطه مصرف آب و نقش الکترولیت ها با فعالیت های

ورزشی

- ۶۹ اهداف آموزشی -
- ۷۰ مقدمه -
- ۷۰ نیاز انسان به آب -
- ۷۱ اعمال آب در بدن -
- ۷۴ عوامل موثر در کمبود آب بدن -
- ۷۶ حمام سونا و کاهش وزن -
- ۷۷ نیاز ورزشکاران به مایعات -

فصل پنجم: رابطه مواد معدنی با فعالیت های بدنی

- ۷۹ اهداف آموزشی -
- ۸۰ مقدمه -
- ۸۰ مواد معدنی -
- ۸۱ کلسیم -
- ۸۳ فسفر -
- ۸۴ آهن -
- ۸۷ ید -
- ۸۹ سدیم -
- ۹۱ پتاسیم -
- ۹۲ کلر -
- ۹۳ روی -
- ۹۴ فلوئور -
- ۹۵ مس -
- ۹۶ کبالت -
- ۹۶ کرم -

- ۹۷ منیزیم -
- ۹۸ منگنز -
- ۹۹ رابطه مواد معدنی با فعالیت های بدنی -

فصل ششم: رابطه ویتامین ها با فعالیت های بدنی

- ۱۰۱ اهداف آموزشی -
- ۱۰۲ مقدمه -
- ۱۰۲ ویتامین ها -

گفتار اول: ویتامین های محلول در چربی

- ۱۰۵ ویتامین A (رتینول) -
- ۱۰۹ ویتامین D_۳ (کولی کلسیترول) -
- ۱۱۳ ویتامین E (توکوفرول) -
- ۱۱۴ ویتامین K (فیلوکینون) -

گفتار دوم: ویتامین های محلول در آب

- ۱۱۶ ویتامین B₁ (تیامین) -
- ۱۱۸ ویتامین B₂ (ریبوفلاوین) -
- ۱۱۹ ویتامین B₃ (نیاسین) -
- ۱۲۱ ویتامین B₅ (اسید پانتوتنیک) -
- ۱۲۲ ویتامین B₆ (پیریدوکسین) -
- ۱۲۳ ویتامین B₈ (بیوتین) -
- ۱۲۴ ویتامین B₉ (اسید فولیک) -

- ویتامین B₁₂ (سیانوکوبالامین) ۱۲۵
- ویتامین C (اسید اسکوربیک) ۱۲۷
- رابطه ویتامین ها با فعالیت های بدن ۱۲۹

فصل هفتم: تغذیه و تمرین های ورزشی

- اهداف آموزشی ۱۳۳
- مقدمه ۱۳۴
- رژیم غذایی ورزشکاران ۱۳۴
- تغذیه قبل از تمرین و مسابقه ۱۳۵
- تغذیه هنگام تمرین و مسابقه ۱۳۷
- تغذیه بعد از تمرین و مسابقه ۱۳۹

فصل هشتم: نقش تغذیه در کاهش وزن و حفظ وزن ایده آل

- اهداف آموزشی ۱۴۱
- مقدمه ۱۴۲
- اهمیت تغذیه در کاهش وزن ۱۴۲
- وزن ایده آل و مطلوب ۱۴۴
- چاقی چیست؟ ۱۴۵
- عوامل موثر در ایجاد چاقی ۱۴۶
- عوارض چاقی و پیشگیری از آن ۱۴۶
- اندازه گیری شاخص توده بدن (BMI) ۱۴۷
- اهمیت تفسیر BMI ۱۴۹
- محدودیت های BMI ۱۴۹

فهرست جداول

- جدول شماره ۱-۱: طبقه بندی عوامل مغذی بر اساس کاربرد آنها در بدن ۱۰
- جدول شماره ۱-۲: ارزش حرارتی غذاها برحسب کالری به ازای هر گرم ۲۱
- جدول شماره ۲-۱: غذاهای حاوی کربوهیدرات ۳۵
- جدول شماره ۲-۲: خلاصه ای از توازن ازت ۴۰
- جدول شماره ۳-۱: غذاهای حاوی پروتئین ۴۳
- جدول شماره ۳-۲: غذاهای حاوی چربی ۵۷
- جدول شماره ۳-۱: نیاز روزانه افراد در بین مختلف به کالری ۶۲
- جدول شماره ۳-۲: حد متوسط کالری مورد نیاز ورزشکاران ۶۳
- جدول شماره ۳-۳: ارزش غذایی یک گرم گلوکسید، چربی و پروتئین ۶۴
- جدول شماره ۳-۴: میزان درصد تقریبی نیاز بدن به سه ماده رایج غذایی ۶۵
- جدول شماره ۳-۵: مقدار انرژی لازم در برخی از رشته های ورزشی ۶۷
- جدول شماره ۶-۱: افزایش احتیاج روزانه به ویتامین ها در ورزش های مختلف ۱۳۱
- جدول شماره ۸-۱: طبقه بندی وضعیت بدنی با توجه به نمایه توده

بدنی و خطر بیماری های مرتبط با چاقی ۱۴۸

فهرست نمودارها

نمودار شماره ۱-۱: تعیین سطح بدن بر اساس قد و وزن ۱۹

نمودار شماره ۱-۲: برآورد میزان انرژی سوخت و ساز پایه بر اساس سن ۲۰

www.ketab.ir

ن والقلم و ما یسطرون

پیشگفتار

تغذیه از جمله مسائل مهمی است که در بهداشت و سلامت جسم و روان انسان‌ها نقش بسزایی دارد. آگاهی یافتن ورزشکاران از نحوه تغذیه و رژیم غذایی می‌تواند عامل مؤثری در برخورداری آنها از تندرستی، سلامتی و شادابی و همچنین موفقیت آنها در مبادین ورزشی باشد.

با حمد و سپاس بیکران به پیشگاه خداوند متعال، مجموعه حاضر که بر اساس سرفصل تعیین شده از طرف شورای عالی برنامه‌ریزی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برای دانشجویان رشته کارشناسی تربیت بدنی دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی تنظیم شده، پس از مطالعه و پژوهش منابع متعدد و معتبر و همچنین تدریس در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی تدوین شده‌است. امید است این نوشته مورد استفاده اساتید محترم و دانشجویان عزیز رشته تربیت بدنی و ورزشکاران در سراسر کشور قرار گیرد و دریافت نظرات این عزیزان برای تکمیل این اثر مورد امتنان است.

در نهایت از یاری و حمایت همه بزرگواران و دانش‌دوستانی که یاور ارزشمندی در خلق این اثر بوده‌اند؛ از همسر عزیزم جناب آقای دکتر غلامرضا نیکنام که ویراستاری این کتاب را متقبل شده‌اند و از فرزند دلبندم جناب آقای مهندس رسول نیکنام و همچنین مدیر مسئول انتشارات حور شرق که نهایت مساعی خود را در ارایه هر چه بهتر و سریع‌تر این اثر علمی مبذول داشته‌اند، صمیمانه سپاسگزاری می‌نماید.

با آرزوی توفیق الهی برای کلیه دانش پژوهان و دست‌اندرکاران
تربیت بدنی کشور

فاطمه یوسف باقوبی

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان

دانشجوی دکترای تخصصی

زمستان ۱۳۹۴

Fyyaghoobi@yahoo.co.in