

تغذیه ورزشی

مولفان :

محمد صالح عباسی / مهدی دستی گردی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	عباسی، محمد صالح، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تغذیه ورزشی / مولفان محمد صالح عباسی، مهدی دستی گردی.
مشخصات نشر	:	تهران: ملانک، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۵۳ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۶۸۵۶-۹۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۵۱-۱۵۳.
موضوع	:	ورزشکاران - تغذیه
شناسه افزوده	:	دستی گردی، مهدی، ۱۳۵۷ -
رده بندی کنگره	:	۴/و ۱۳۹۳TX۳۶۱ ۲۴
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۳۰۲۴۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۷۵۳۴۶۳

انتشارات ملانک

نام کتاب: تغذیه ورزشی

مولفان: محمد صالح عباسی / مهدی دستی گردی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳

تیراژ: ۱۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۵۶-۹۵-۰

مقدمه

دنیای امروز دنیای علم و پیشرفت است و در عرصه های مختلف علوم نقش مهمی در پیشرفت فرد و جامعه داشته است. در این عرصه دنیای ورزش نیز از این امر مستثنی نیست و به طور وسیعی در آن نقش دارد و به شاخه های مختلفی چون فیزیولوژی ورزشی، بیومکانیک، طب ورزشی، مدیریت ورزشی و تغذیه ورزشی و..... تقسیم می شود.

دانش تغذیه در این بین بسیار با اهمیت است و متخصصین روز به روز در جهت ارتقاء سطح کمی و کیفی آن بوده اند و البته علم جدید و تازه ای می باشد که زمینه های گسترده ای دارد و هنوز در ابتدای راه می باشد و نیازمند پژوهش ها و تحقیقات فراوانی جهت ارتقا آن می باشد. با این حال این علم در سالهای اخیر پیشرفت های زیادی نموده و مربیان ورزشکاران را در جهت ارتقای عملکردهای ورزشی بهتر یاری رسانده است.

مربیان باید اطلاعات مفیدی را به ورزشکاران انتقال داده تا آنها بتوانند بهترین عملکرد را در تمرینات و مسابقاتشان به نمایش بگذارند.

البته باید توجه داشت که علم تغذیه به صورتی نیست که بتوان در یک کتاب همه مطالب علمی و کاربردی را گنجاند بلکه باید در این زمینه به کتب متعددی رجوع کرد. به علاوه تغذیه یک علم جدید است و هر ساله نتایج تازه های وارد این عرصه می شود که همه مربیان و دانشجویان تربیت بدنی باید از آن مطلع شوند. بنابراین کتاب جامع تغذیه ممکن نیست.

در این کتاب سعی شده در زمینه های مختلف تغذیه شود و مطالب قدری کاربردی تر باشد و از پرداختن مطالب پیچیده و دشوار و جزئیات زیاد خودداری شده است. امید است مورد استفاده ورزشکاران، مربیان و دانشجویان تربیت بدنی واقع گردد.

ضمناً از نظرات کلیه اساتید و کارشناسان تربیت بدنی و علوم ورزشی به خصوص تغذیه ورزشی در رفع اشکالات و نیز غنی سازی مطالب کتاب استقبال می شود.

مؤلفین کتاب

فهرست مطالب

عنوان صفحه

۴	مقدمه
۷	بخش اول : دستگاه گوارش
۱۳	بخش دوم : کربوهیدراتها
۱۴	فصل اول : کربوهیدرات ها - ساختمان و انواع آنها و نقش آن در بدن
۱۷	فصل دوم : نقش کربوهیدراتها در ورزش
۲۹	بخش سوم : چربی ها
۳۰	فصل اول : ساختار چربیها و انواع آن و مراحل هضم و نقش آن در بدن
۳۵	فصل دوم : نقش چربی ها در ورزش
۴۱	بخش چهارم : پروتئین ها
۴۲	فصل اول : ساختار پروتئین ها و مراحل هضم و جذب و وظایف آنها در بدن
۴۸	فصل دوم : نقش پروتئین ها در فعالیت های ورزشی
۵۳	بخش پنجم : ویتامین ها
۵۴	فصل اول : ویتامین ها نقش آنها در بدن و ویتامین های محلول در چربی
۶۳	فصل دوم : ویتامین های گروه B و نقش ویتامین ها در فعالیت های ورزشی
۶۵	بخش ششم : مواد معدنی
۶۶	فصل اول : انواع مواد معدنی و نقش آنها در بدن و حین ورزش
۷۵	فصل دوم : آهن و نقش آن در بدن و فعالیت های ورزشی
۷۹	بخش هفتم : آب و الکترولیتها
۸۰	فصل اول : نقش آب در بدن
۸۲	فصل دوم : نقش آب و الکترولیتها در فعالیت های بدنی
۸۷	بخش هشتم : سیستم های انرژی بدن
۹۷	بخش نهم : تغذیه مطلوب در تمرین و مسابقات
۹۸	فصل اول : تغذیه پیش - هنگام و پس از فعالیت ورزشی

۱۰۲	فصل دوم : توصیه ها و دستورالعمل ها ی تغذیه ای
۱۰۹	بخش دهم : تعادل انرژی و تنظیم غذای مصرفی
۱۲۳	بخش یازدهم : دوپینگ
۱۳۹	پیوستها
۱۵۱	فهرست منابع

www.ketab.ir