

تغذیه از دیدگاه ورزش

- مفاهیم پایه در تغذیه
- هضم و جذب مواد مغذی
- درشت مغذی ها
- ریز مغذی ها
- تغذیه مسابقه
- مکمل های ورزشی

مؤلف :

فرهاد وقار موسوی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)

ویراستار علمی:

دکتر امید صالحیان (دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزش، پژوهشگر - مدرس دانشگاه)

سرشناسه	: وقار موسوی، فرهاد، ۱۳۷۳
عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه از دیدگاه ورزش / مولف فرهاد وقار موسوی؛ ویراستار علمی امید صالحیان.
مشخصات نشر	: مشهد: انتشارات سخن گو، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۹۲ ص.؛ مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۹۷۲-۰-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	: Athletes -- Nutrition
موضوع	: ورزش -- تأثیر تغذیه
موضوع	: Sports -- Nutritional aspects
موضوع	: متابولیسم انرژی
موضوع	: Energy metabolism
موضوع	: متابولیسم انرژی -- فیزیولوژی
موضوع	: Energy metabolism -- Physiology
شناسه افزوده	: صالحیان، امید، ۱۳۸۹. -- ویراستار
رده بندی کنگره	: TX ۶۳۲/۵۶۷ و ۱۲۱۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۹۶/۲۰۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۶۸۱۶۸
تاریخ درخواست	: ۱۳۹۶/۰۶/۲۰
تاریخ پاسخگویی	:
کد پیگیری	: ۸۶۶۴۶۶

انتشارات سخن گو مشهد - مطهری شمالی ۱۹ - پلاک ۱۶۳

تلفن: ۰۹۱۵۵۲۴۶۸۱۴ - ۳۷۱۳۳۹۲۰

نام کتاب: تغذیه از دیدگاه ورزش

مولف: فرهاد وقار موسوی

ویراستار علمی: دکتر امید صالحیان (دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزش، پژوهشگر - مدرس دانشگاه)

صفحه آرای: عاطفه ابراهیمی

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶

چاپ: ولیعصر

تعداد صفحه: ۹۲ ص (وزیری)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۹۷۲-۰-۲



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۰
فصل اول: مفاهیم پایه در تغذیه.....	۱۱
متابولیسم پایه (Basal Metabolic Rate).....	۱۲
تعریف ماده مغذی.....	۱۲
اعمال مواد مغذی.....	۱۵
تعادل انرژی در مواد مغذی.....	۱۶
ساختار شیمیایی مواد مغذی.....	۱۶
فصل دوم: هضم و جذب مواد مغذی.....	۱۸
دستگاه گوارش در انسان.....	۱۹
مکانیسم هضم مواد مغذی.....	۲۱
مری و معده.....	۲۳
روده باریک.....	۲۴
روده بزرگ.....	۲۵
عملکرد آنزیم‌ها در هضم.....	۲۶
جذب مواد مغذی.....	۲۷
هضم و جذب کربوهیدرات.....	۲۸
جذب و انتقال.....	۲۹
هضم و جذب پروتئین‌ها.....	۳۰

۳۱	پروتئین های دیر هضم
۳۱	پروتئین های زود هضم
۳۲	جذب آب و ویتامین ها
۳۳	جذب مواد معدنی
۳۳	انواع مواد مغذی
۳۴	فصل سوم: درشت مغذی ها
۳۵	درشت مغذی ها
۳۵	کربوهیدرات ها
۳۶	انواع کربوهیدرات ها
۳۹	متابولیسم کربوهیدرات
۴۱	شاخص گلیسمیک - Glycemic Index
۴۱	کربوهیدرات ها در فعالیت ورزشی
۴۲	توصیه های برای فعالیت های که بین یک تا دو ساعت طول می کشند:
۴۳	چربی ها
۴۳	نقش چربی ها در بدن
۴۴	انواع چربی ها
۴۷	چربی ها و فعالیت ورزشی
۵۰	پروتئین ها
۵۱	اعمال پروتئین در بدن
۵۲	انواع پروتئین ها
۵۲	منابع پروتئین ها

کیفیت پروتئینی منابع غذایی حیوانی و گیاهی.....	۵۳
سرنوشت پروتئین‌ها در بدن.....	۵۳
پروتئین‌ها و فعالیت ورزشی.....	۵۵
پروتئین مورد نیاز در ورزش‌های مختلف.....	۵۷
فصل چهارم: ریزمغذی‌ها.....	۵۹
ریزمغذی‌ها.....	۶۰
ویتامین‌ها.....	۶۰
نقش ویتامین‌ها.....	۶۱
انواع ویتامین‌ها.....	۶۱
ویتامین‌های محلول در آب.....	۶۱
ویتامین‌های محلول در چربی.....	۶۴
ویتامین‌ها و فعالیت ورزشی.....	۶۵
مواد معدنی.....	۶۶
نقش مواد معدنی در بدن.....	۶۷
انواع مواد معدنی.....	۶۷
الکترولیت‌ها.....	۶۹
مواد معدنی و فعالیت ورزشی.....	۶۹
نقش آب در بدن.....	۷۰
تقسیم بندی آب بدن.....	۷۰
آب و فعالیت ورزشی.....	۷۱
فصل پنجم: تغذیه مسابقه.....	۷۲

۷۳	عوامل تأثیرگذار بر کیفیت و کمیت مصرف غذا
۷۳	انواع فعالیت‌های بدنی
۷۵	تغذیه قبل از مسابقه
۷۶	بارگیری گلیکوزن
۷۷	تغذیه حین مسابقه
۷۷	تغذیه پس از مسابقه
۷۸	فصل ششم مکمل‌های ورزشی
۷۹	مکمل‌های ورزشی
۷۹	کراتین منو هیدرات میکرونیزه
۸۱	کری - آلکالین
۸۲	بتا آلانین
۸۳	گلوتامین
۸۴	مزایای ورزشی مصرف گلوتامین
۸۵	میزان و زمان مصرف
۸۵	عوارض جانبی
۸۶	پروتئین وی (whey)
۸۷	ویژگی‌های پروتئین وی
۸۸	کافئین
۸۹	ال-آرژنین
۹۰	وانادیوم
۹۱	گابا
۹۲	فهرست منابع Refrence

پیشگفتار

از بارزترین عواملی که می تواند در سلامت یک ورزشکار نقش مهمی را ایفا کند، اهمیتی است که او باید به تغذیه خود متناسب با ورزش تخصصی اش بدهد. اگر ورزش چه بصورت حرفه ای و چه بصورت تفریحی جزئی از روزمرگی شماست، بدن شما برای تأمین انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت های ورزشی نیازمند به سوخت مناسب است. برای آن که بتوانید رژیم غذایی مناسبی متناسب با ورزش خود داشته باشید باید به نکات زیر توجه کنید:

چه فعالیت ورزشی انجام می دهید؟

سوخت و ساز بدن شما چگونه است؟

به چه دفعاتی در هفته یا در روز فعالیت ورزشی انجام می دهید؟

زمان انجام فعالیت ورزشی شما در هر روز چقدر است؟

امروزه با گسترش تربیت بدنی و استقبال مردم به انجام فعالیت های ورزشی به منظور تأمین سلامت جسمی و روانی و همچنین دستیابی به سکوهایی قوی مالی، اهمیت نقش تغذیه بیش از پیش افزوده شده است.

کتابی که پیش روی شماست در قالب ۶ فصل تنظیم شده است. همانطور که در متن کتاب مشاهده می شود، فصل اول به مفاهیم پایه در تغذیه می پردازد، و در فصل دوم، متابولیسم پایه، ساختار و اعمال مواد مغذی بحث می کند. فصل دوم، هضم و جذب مواد مغذی را بررسی می کند. فصل سوم درباره ی درشت مغذی ها که شامل کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها می باشد بحث می شود. فصل چهارم که در حقیقت تکامل بخش فصل سوم به حساب می آید به مطالب کاملی از ریز مغذی ها می پردازد. فصل پنجم، تغذیه قبل از مسابقه با توجه به فعالیت ورزشی را مورد بحث می گذارد. و در پایان، فصل ششم به مرور بر بعضی از مکمل های غذایی و نقش آن ها در ورزش می پردازد.

مقدمه

تمام موجودات زنده برای زنده ماندن نیاز به مصرف مواد غذایی دارند. احتیاج به مواد غذایی دائمی است و جاندار را وادار می کند تا برای رفع گرسنگی و تأمین انرژی مورد نیاز خود به مصرف آن بپردازد. غذا در واقع ماده ای است که بعد از هضم شدن باعث تولید انرژی و گرما می شود که برای رشد و ترمیم بافت های مختلف بدن حیاتی است. غذایی که انسان مصرف می کند باید شامل مقادیر مناسبی از کربوهیدرات ها و چربی ها برای تأمین انرژی لازم جهت انجام فعالیت های روزانه، پروتئین ها جهت ترمیم و رشد بافت های بدن، ویتامین ها و مواد معدنی و آب که برای رشد طبیعی مورد نیاز هستند باشد.

غذا سوخت بدن را تأمین می کند. لذا هر چه زمان و شدت فعالیت ورزشی بیشتر باشد، شخص به دریافت کالری بیشتر نیاز دارد. ورزشکاران که به فقه ای و موفقیت فکر می کنند مستلزم به رعایت برنامه غذایی صحیح می باشد و این امر به اندازه ای اهمیت دارد که صاحب نظران میزان دخیل بودن تغذیه مناسب برای رسیدن به موفقیت را ۶۰ تا ۷۰ درصد می دانند. برنامه غذایی که یک ورزشکار باید داشته باشد به هر متفاوت از افراد عادی است. با توجه به این که هرم غذایی می تواند راهنمای بسیار خوبی برای آماده ساختن یک رژیم غذایی مناسب باشد اما میزان مصرف مواد از هر گروه بسیار وابسته به نوع و شدت فعالیت ورزشی می باشد.