

تغذیه ورزشی پیشرفته

■ دکتر پروانه نظرعلی دانشیار دانشگاه الزهراء (س)

ویراستار علمی ■ کاوه خبیری



ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی



انتشارات
ورزشی

ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: تغذیه ورزشی پیشرفته]

[مؤلف: دکتر پروانه نظرعلی]

[ویراستار علمی: کاوه خیبری]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[گرافیست: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲. فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۳۰۰ ۰۰۰ ریال]

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات متممی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متفلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

سرشناسه: نظرعلی، پروانه، ۱۳۳۲ -

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه پیشرفته در ورزشکاران/ پروانه نظرعلی، کاوه خیبری.

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۴۴۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۴۸-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: ورزشکاران -- تغذیه

شناسه افزوده: خیبری، کاوه، ۱۳۴۵ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۶/۴ TX۳۶۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۵۱۲۹۵

فهرست مطالب

۷	فصل اول: مقدمه
۲۳	فصل دوم: تنظیم عمومی برنامه‌ی غذایی
۸۱	فصل سوم: آب، الکترولیت‌ها و نوشیدنی‌های ورزشی
۱۰۵	فصل چهارم: تداخلات مواد مغذی با یکدیگر در ورزشکاران
۱۱۱	فصل پنجم: مشکلات رایج در ورزشکاران و رویکرد تغذیه‌ای مناسب
۱۴۷	فصل ششم: مکمل‌های غذایی به‌عنوان عوامل کارساز
۲۹۷	فصل هفتم: تغذیه صحیح و کنترل وزن در ورزشکاران
۳۱۹	فصل هشتم: الگوی غذایی ورزشکاران
۳۵۷	فصل نهم: بازسازی قوای ورزشکاران و بهبود عملکرد با استفاده از پروتئین‌ها
۳۷۵	فصل دهم: تغذیه ورزشکاران در سفر
۳۸۳	فصل یازدهم: نکات تغذیه‌ای برای ورزشکاران در فصل‌های مختلف سال
۴۱۳	فصل دوازدهم: تغذیه ورزشی بر پایه تحقیقات

مقدمه

مفتخریم که امکان تدوین و تالیف اولین نسخه کتاب حاضر پیرامون نکات کاربردی تغذیه ورزشکاران فراهم شده است. هدف از این تالیف، تهیه کتابی جامع، علمی-کاربردی، و مولد بوده است تا با استفاده از دستاوردهای علمی ارائه شده از سوی نام آشناترین چهره‌های علمی بین‌المللی و ملی فعال در حوزه رژیم‌شناسی ورزشی و تغذیه ورزشکاران امکان استفاده مبسوط علاقه‌مندانی از قبیل: محققین، دانشجویان در مقاطع تحصیلی تکمیلی، مربیان، ورزشکاران و تمامی دست اندرکاران موثر در این حیطه را فراهم سازد. مجموعه‌ای که در دست دارید با نگرشی همه سویه به علوم تغذیه، فیزیولوژی، سلامت و بیماری و کاربردهای تندرستی در سطح جامعه نگارش شده است. علت چنین گزینشی با یک هدف صورت گرفته است و آن این که برای خوانندگان امکان استفاده از اطلاعات فراگیر و همه جانبه تغذیه و رژیم‌شناسی برای ورزشکاران در یک کتاب فراهم شود. امید است استفاده از مطالب علمی ارائه شده از سوی محققین نام آشنای این رشته از سراسر جهان بتواند روشنگر نگرش پویا و حیاتی حاکم بر تغذیه ورزشی شود. در کتاب فصل اول با زبانی بسیار ساده به تبیین ویژگی‌های مواد مغذی، ساختار، منابع مهم غذایی برای ورزشکاران، انواع گروه‌های غذایی و نگرش‌های مختلف آن، پرداخته شده است تا خوانندگان در هر سطحی از دانش و بینش تغذیه‌ای با نگرش مقدماتی و علمی با الفبای رژیم‌شناسی ورزشی آشنا گردند. در فصل دوم اصول تنظیم برنامه‌ی غذایی با معرفی روش‌ها و ابزارهای آن صورت گرفته است. استفاده از گروه‌های غذایی در این فصل تکمیل‌کننده اطلاعات فصل یکم می‌باشد تا ضمن توجه بیشتر به نکات مهم در مورد ورزشکاران، بتواند ارتباطی منطقی بین فصل اول و دوم ایجاد نماید. در فصل دوم محدودیت‌ها، مزایا و معایب ابزارهای مورد استفاده عنوان شده است تا بتواند علاوه بر معرفی، امکان کاهش نقاط ضعف استفاده فردی از آن‌ها را با کاربرد همزمان ابزارهای یاد شده نشان دهد. معرفی کامل فهرست جانشینی مواد غذایی، گروه‌های غذایی و غذاهای مخلوط، که عموماً در کتب پیشین فصول مشترک و تفاوت‌های‌شان به خوبی تبیین نگردیده بود، مرتفع شود. در فصل دوم اطلاعات کامل و جامعی نیز در حوزه انرژی، مقادیر روزانه توصیه شده مواد مغذی، راهکارهای بررسی کفایت تغذیه‌ای، و مدیریت وزن با توجه به نگرش جهانی و جمع‌آوری مستندات محققین در اقصی نقاط جهان ارائه شده است. فصل سوم به نقش آب و الکترولیت‌ها می‌پردازد و برای اولی بار مرزبندی بین: آب و الکترولیت‌ها، نوشیدنی‌های مغذی، نوشیدنی ورزشی و نوشیدنی‌های انرژی‌زا را نشان می‌دهد. زبان کربدی این فصل ضمن سادگی بیان، موارد و مستندات علمی را به صورت کاربردی در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد. در فصل چهارم به بررسی و بیان مستندات مربوط به وجود تداخلات مواد مغذی پرداخته است که به‌ویژه در ورزشکاران که نیاز به دریافت بیشتر انرژی دارند، از جمله نکات مهم برای تامین مقدار کافی مواد مغذی است و در سایر کتب تغذیه ورزشکاران عموماً به آن توجه کافی نشده است. فصل

پنجم، ضمن اشاره به مشکلات مرسوم در ورزشکاران، رویکرد های تغذیه‌ای موثر بر پیشگیری و یا کمک درمانی را به صورتی کاملاً کاربردی و مستند ارائه نماید. فصل ششم کتاب پیرامون مکمل های غذایی است و برحسب مستندات علمی تدوین و ارائه شده است. از آنجائی که این بخش مورد نیاز تمامی ورزشکاران خواهد بود، تلاش شده است تا کامل ترین اطلاعات مستند را ارائه نماید. در فصل هفتم اصول تغذیه صحیح و کنترل وزن در ورزشکاران ارائه می گردد و نگرش تخصصی به ورزش و تفاوت های مربوط به مداخلات افراد عادی و ورزشکاران. که در اکثر کتب مرز مشترک و تفاوت ها چندان روشن نبوده است تبیین گردیده است. در فصل هشتم الگوی غذایی ورزشکاران از منوهای عمومی تا تخصصی به همراه آنالیز بیش از ۳۸ ماده مغذی و شاخص تغذیه‌ای ارائه می گردد که از نقاط بسیار کاربردی برای ورزشکاران و علاقه‌مندان حوزه تغذیه و رژیم‌شناسی ورزشی است. فصل نهم بیانگر مستندات پیرامون، نقش ویژه پروتئین و بازسازی ورزشکاران، با تأکید بر عملکرد درون سلولی و ارتباط سوخت و ساز با برنامه های تمرینی است. فصل دهم نکات جامع و کاملی را برای تغذیه در حین مسافرت ورزشکاران به صورت مستند ارائه نموده است. فصل یازدهم به تأثیر تغذیه در فصول مختلف سال و اهمیت توجه به آن برای ورزشکاران می پردازد. از جمله موارد مهم در این کتاب ارائه فصل دوازدهم بر پایه تحقیقات مستند و آخرین دست یافته های علوم تغذیه است که می تواند مورد استفاده محققین و کلیه علاقه‌مندان به توصیه های مبتنی بر پژوهش های سال های اخیر قرار گیرد و همه ساله این بخش مورد بازبینی قرار خواهد گرفت و بروز خواهد شد. امیدواریم بتواند مرجعی ارزشمند برای محققین، متولیان حوزه های ورزش و تندرستی، ویژه سیاستگذاران در این حوزه قرار گیرد. از آنجا که هیچ تالیفی خالی از نقص و کمبود نمی باشد خواهشمندیم خوانندگان در صورت وجود نواقص یا دسترسی به مطالب کاربردی و مستند مولفین را از آن بهره‌مند سازند تا در نسخه های بعدی بتواند مورد استفاده قرار گیرد.

پروانه نظرعلی - کاوه خبیری