

راهنمای ورزشکار برای مکمل های ورزشی

نویسندگان:

کیمبرلی مولر، جاش هینگست

مترجمان:

عضو هیئت علم، دانشگاه شاهرود

دکتر علی یونسیان

کارشناس ارشد تیرینگ و ورزش

محمد رضا شهیدی

تابستان ۱۳۹۴

سرشناسه	: مولر، کیمبرلی، ۱۹۷۶-م.
عنوان و نام پدیدآور	: Mueller, Kimberly راهنمای ورزشکار برای مکمل های ورزشی/ نویسندگان کیمبرلی مولر، جاش هینگست: مترجمان
مشخصات نشر	: علی یونسیان، محمدرضا شهیدی شاهرود: دانشگاه شاهرود، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۴۵۷ ص:.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۳-۳۳-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: . (2013) The athle 's guide to sports supplements
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: ورزشکاران - تغذیه
موضوع	: مکمل های مواد غذایی
شناسه افزوده	: هینگست ، جاش
شناسه افزوده	: Hingst ' Jos
شناسه افزوده	: یونسیان، علی ۱۳۴۷ - مترجم
شناسه افزوده	: شهیدی، محمدرضا ۱۳۶۸ - مترجم
شناسه افزوده	: مولر، جاش
رده بندی کنگره	: ۳۹۴ / ۴ / ۸۱۰
رده بندی دیویی	: ۶۱ / ۲۰۲۴۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۸۹۱۸۵

نام کتاب : راهنمای ورزشکار برای مکمل های ورزشی

مترجمان : علی یونسیان، محمدرضا شهیدی

ویراستار علمی : سرکار خانم مینو باسامی

ویراستار ادبی : سرکار خانم صدیقه غلامیان

چاپ : اول ۱۳۹۴

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی : دانشگاه شاهرود

شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۱۵۳ - ۳۳ - ۸

قیمت : ۲۲۰۰۰ تومان

فهرست

جستجوگر مکمل	۱
مقدمه	۵
تشکر و قدردانی	۹
- کیمیرلی مولر	۱۰
- جاش هینگست	۱۰
فصل ۱	۱۱
تغذیه، مکمل ها، رژیم و عملکرد از منظر تاریخی	۱۳
شیوع مصرف مکمل ها	۲۵
مقررات مکمل های رژیمی	۲۶
خلاصه ای از مطالب	۳۶
فصل ۲	۳۹
کلیدهایی برای اوج عملکرد	۳۹
عملکرد قلبی - عروقی	۴۴
عملکرد عضله	۵۰
آبرسانی	۵۳
ریکاوری کوتاه مدت و بلند مدت	۵۷
وزن و ترکیب بدنی	۶۲
خلاصه ای از مطالب	۶۳
فصل ۳	۶۵
راهنمای A تا Z مکمل ها	۶۵
فصل ۴	۳۱۳
مکمل ها برای گروه ها و محیط های خاص	۳۱۳
ورزشکاران در سطوح پیشکسوتان	۳۱۴
ورزشکاران کودک و نوجوان	۳۲۰

۳۲۶	ورزشکاران زن
۳۳۳	ورزشکاران آسیب دیده
۳۳۷	ورزشکاران مبتلا به دیابت
۳۴۹	ورزشکاران دارای حساسیت ها (آلرژی ها) یا عدم تحمل غذایی
۳۵۴	ورزشکاران گیاهخوار (سبزیخوار)
۳۶۳	ورزشکاران رقابت کننده در محیط های گرم و سرد
۳۶۶	ورزشکاران رقابت کننده در ارتفاع
۳۷۰	خلاصه ای از مطالب
۳۷۱	منابع و مآخذ

مقدمه

دکترها و دانشمندان می‌گفتند که شکستن رکورد چهار دقیقه‌ای یک مایل، غیرممکن است و تلاش برای شکستن آن می‌تواند منجر به مرگ شود. در نتیجه، زمانی که من این رکورد را شکستم و از خط پایان عبور کردم، نماد فردی که مرده بود را گرفتم.

راجر باننستر^۱ (بعد از این که به‌عنوان اولین نفر در سال ۱۹۵۲ توانست رکورد ۴ دقیقه‌ای دوی یک مایل را بشکند)

هر ساله، تعداد انگشت شماری از ورزشکاران وجود دارند که رقبا را شکست داده و موانع عملکردی را می‌شکنند که تصور می‌شود، غیر قابل عبور هستند. در سال ۲۰۱۰، بازیکن حرفه‌ای بیسبال، ایچيرو سوزوکی^۲ به دلیل ۲۰۰+ ضربه در ۱۰ فصل متوالی در این رشته، اولین بازیکن بیسبال لیگ برتر شد. در همان سال، تونی گونزالس^۳ از تیم شاهین آتلانتا^۴ به جهت ثبت رکورد ۱۰۰۰ ضربه حرفه‌ای، سبب ۱۲۰۰۰ دریافت حرفه‌ای اولین فرد تاریخ لیگ فوتبال ملی شد که آن را به پایان می‌رساند. در سال ۲۰۱۱، پاتریک ماکاو^۵ از کنیا رکورد جهانی ماراتون در برلین را با دویدن ماراتون در ۲:۰۳:۳۸ به ثبت رساند که منجر به تعجب بسیاری در آن مورد شد که آیا در واقعیت می‌توان ماراتون را زیر ۲ ساعت دوید یا خیر. در سال ۲۰۱۲، چندین ورزشکار، سطوح شکستن رکورد را با طول المپیک تابستان لندن ثبت کردند. به‌طور چشمگیرتر، ورزشکار دوندۀ آفریقای جنوبی، اسکار پیستوریوس^۶ اهل نامپوتس^۶ مدعی شد که در بازی‌های المپیک تابستانه دوید. او رکورد جهانی جدیدی را با زمان ۲۱:۳۰ در نوبت دور اول ۲۰۰ متر برای T43/T4 (طبقه بندی برای قطع عضو در زیر دو زانو) ثبت کرد.

در ۱۰۰ سال گذشته، علم تمرین ورزشکاران را در راه درازی آورده است. دانشمندان ورزشی در سطوح بالا جهت کمک به ورزشکاران در بهینه‌سازی توانایی‌های آن‌ها، روش‌های تمرینی جدید، راهکارهای برای تغذیه و استفاده از مکمل‌ها، پروتکل‌های برگشت به حالت اولیه (ریکاوری) و ابزارهای روانشناختی را توسعه می‌دهند. این موضوع، بخش بزرگی از دلیل شکستن ادامه‌دار تغییرات مهم در اجرا است. این کتاب، جهت روشن کردن حقایق پشت پرده، حروف ریز، مکمل‌های غذایی اثرگذار بر عملکرد، طراحی شده است.

¹ Roger Bannister

² Ichiro Suzuki

³ Tony Gonzalez

⁴ Atlanta Falcons

⁵ Patrick Makau

⁶ Oscar Pistorius

فصل اول، بر چیزهایی متمرکز است که شما، ورزشکار، مربی یا متخصص سلامت باید در مورد مکمل‌ها بدانید. ما تاریخی از صنعت مکمل‌های ورزشی را عنوان می‌کنیم و به شما دیدی نسبی راجع به شیوه تولید و مقررات مکمل‌های ورزشی ارائه می‌دهیم. ما به جهت متناسب کردن نیازهای خود و نیازهای ورزشکاران، ابزارهایی را برای بررسی، ارزیابی و خرید مکمل‌ها ارائه می‌کنیم. به سوال‌های متداول به ویژه سوال‌هایی در مورد اثربخشی استفاده از مکمل در ورزش می‌پردازیم.

در فصل دوم، کلیدهای عملکردی که اغلب توسط بازاریابی صنعت مکمل هدف قرار می‌گیرند، از جمله ادعاهایی را بررسی می‌کنیم که آن‌ها شاخص‌های عملکردی کلیدی را می‌توانند توسط مصرف مکمل همراه با مواد تشکیل دهنده مختلف بهبود دهند. این فصل، درک بهتری از چگونگی امکان مفید بودن مکمل‌ها و موضع عملکردی که آن‌ها بر آن اثر می‌گذارند، به شما خواهد داد. به طور کلی، سیستم‌های قلبی-عروقی، عضلانی و روانشناختی، همگی ممکن است از طریق مکمل‌های غذایی بهره‌مند شوند. تحت تأثیر قرار بگیرند. جهت بررسی ویژه چگونگی امکان نیروزا بودن یک مکمل خاص (به عنوان مثال، افزایش عمود بدن)، هر سیستم به طور دقیق بررسی می‌شود. برای مثال، بخش مربوط به سیستم قلبی-عروقی، ظرفیت هوازی، استقامت بره‌ری و چگونگی استفاده از سوخت را بررسی می‌کند. بخش مربوط به عملکرد عضله، نگاهی بر اندازه و ترکیب عضله، عملکرد عصب-تولید قدرت و توان و مقاومت در برابر خستگی دارد. بخش مربوط به روانشناختی، بر جنبه‌های چندین ماده غذایی اثر می‌گذارد که ممکن است اثر منفی بر عملکرد داشته باشند. همچنین چندین متغیر جانبی که تأثیر عمیقی بر عملکرد در ورزش دارند از جمله، وضعیت آگیری بدن، ریکاوری کلی سیستم‌های بدن و ترکیب بدنی ورزشکار وجود دارند. بیشتر ورزشکاران، اغلب تمرکز بر یک یا چند تن از این عامل‌های عملکردی، تمرینات خود را متناسب وضعیت خود خواهند کرد. برای مثال، بازیکن فوتبال، قادر به حفظ ظاهر خود با کار کردن بر ساختار اندازه و ترکیب عضلانی در خارج از فصل نیست، در حالی که یک دوچرخه‌سوار ممکن به طور هفتگی مسافت دویدن خود را بوسیله افزایش ظرفیت هوازی افزایش خواهد داد. علاوه بر تمرینات، ورزشکاران اغلب جهت آموختن درباره مواد غذایی کامل و مکمل‌های نیروزایی که ممکن است در حاشیه قانونی عملکرد به رقابت آن‌ها کمک کند، از متخصص تغذیه ورزشی، راهنمایی‌های غذایی را پیگیری خواهند کرد.

فصل سوم، برای معروف‌ترین مکمل‌های تأثیرگذار بر عملکرد که امروزه بازاریابی می‌شوند، یک راهنما را براساس حروف الفبای انگلیسی ارائه می‌کند. برای هر مکمل، شما یک شرح از مواد تشکیل دهنده آن به همراه نام‌های معمول مکمل و منابع غذایی آن، بررسی از آخرین تحقیقات علمی کاربردی برای میزان مصرف، مصرف روزانه عملکردی توصیه شده (در صورت قابل اجرا بودن)، علائم کمبود و مسمومیت آن (در صورت موجود بودن) و تداخلات دارویی یا مکملی با آن (در صورت

صورت امکان داشتن) را مشاهده خواهید کرد. برخی مکمل‌ها شامل شرح یک بخش مجزا از اطلاعاتی درباره مزایای عملکردی مضاعف هستند؛ این بخش، از بررسی‌های پژوهشی دقیقی استفاده نمی‌کند. به عنوان ابزار مرجع فوری، ما یک نماد برای هر متغیر عملکردی طراحی کرده‌ایم. چنانچه شما از طریق راهنمای مکمل جستجو کنید، خواهید دید که هر متغیر عملکردی، یک نماد را نشان می‌دهد که به عنوان ابزار مرجع فوری به کار گرفته خواهد شد. اگر ثابت شده باشد که یک مکمل برای یک متغیر عملکردی ویژه مفید است، آن مکمل با نماد سیاه مربوطه، علامت‌گذاری خواهد شد؛ اگر تحقیقات نشان دهند که یک مکمل احتمالاً (امکان دارد) مفید است، نماد مربوطه با رنگ خاکستری علامت‌گذاری خواهد شد. شما می‌توانید جهت شناسایی سریع مکمل‌هایی که بر اساس این متغیرهای عملکردی مفید تشخیص داده شده‌اند از جستجوگر مکمل (قرار داده شده در بخش آغازین کتاب) استفاده کنید.

فصل آخر ما، چالش‌های تغذیه‌ای منحصر به فرد جوامع ورزشی را بررسی می‌کنند که باید برای اجرا در اوج بر آن‌ها غلبه کرد و شرحی بر مکمل‌هایی که ممکن است به برتری آن‌ها کمک کنند، می‌باشد. همچنین این فصل شامل توصیه‌های تغذیه‌ای برای طبقه‌ای از ورزشکاران زیر می‌باشد:

ورزشکاران در سطوح پیشکسوت

کودکان و نوجوانان ورزشکار

ورزشکاران زن

ورزشکاران آسیب دیده

ورزشکاران مبتلا به دیابت

ورزشکاران مبتلا به آلرژی یا عدم تحمل غذایی

ورزشکاران گیاهخوار

ورزشکاران رقابت‌کننده در آب و هوای گرم یا سرد

ورزشکاران رقابت‌کننده در ارتفاع

در نهایت، لیست کاملی از منابع و مأخذها را می‌توان در بخش منابع و مأخذ یافت.