



نگاهی نو به تغذیه کاربردی در ورزش

مؤلفین:

جواد حبیب زاده

(کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه)

عاطفه حبیبی

(کارشناس تغذیه و رژیم درمانی)

زیر نظر:

دکتر رضا غیاثوند

(دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)



شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۴۷-۲ :

شابک

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۱۸۹۷۳

عنوان و نام پدیدآور : نگاهی نو به تغذیه کاربردی در ورزش

مشخصات نشر : اصفهان: حروفچین، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۲۶۳ ص: مصور

یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

سرشناسه : حسین زاده ، جواد، ۱۳۶۹-

شناسه افزوده : حجتی، عاطفه، ۱۳۶۹-

وضعیت فهرست نویسی: فنیای مختصر



نگاهی نو به تغذیه کاربردی در ورزش

■ مؤلف: جواد حسین زاده، عاطفه حجتی

■ زیر نظر: دکتر رضا غیبوند

■ ناشر: حروفچین ■ صفحه آرای: ملیحه کریمی

■ طراح جلد: ملیحه کریمی ■ چاپ اول: ۱۳۹۴

■ تیراژ: ۵۰۰ جلد ■ قطع: وزیری ■ چاپ: میخک

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۹-۴۷-۲

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

((حق چاپ محفوظ است))

اصفهان

خیابان شیخ صدوق شمالی، کوچه نو بهار

تلفن: ۰۹۱۶۲۹۱۶۱۷۹ - ۰۹۱۳۵۴۵۳۴۷۹

Horoufchin@yahoo.com

فهرست مطالب

بخش اول: کلیات تغذیه و اهمیت آن در سلامتی و ورزش

- فصل اول: تاریخچه تغذیه و تغذیه‌ی ورزشی ۹
- فصل دوم: اهمیت تغذیه‌ی مناسب در سلامتی ۱۵
- فصل سوم: اهمیت تغذیه مناسب در ورزش ۲۱
- فصل چهارم: معرفی هرم مواد غذایی و گروه‌های غذایی و کاربرد آن در ورزش ۲۵

بخش دوم: تفاوت رژیم غذایی ورزشکاران و نیازهای تغذیه‌ای آن‌ها

- فصل پنجم: تفاوت رژیم غذایی ورزشکاران با افراد عادی ۳۷
- فصل ششم: نیازهای تغذیه‌ای ورزشکاران در یک نگاه کلی ۴۳
- فصل هفتم: اهمیت مصرف آب و مایعات در ورزشکاران و عوارض تشنگی ۵۱

بخش سوم: مکمل‌ها و هورمون‌ها

- فصل هشتم: مکمل‌های غذایی ۶۱
- فصل نهم: مکمل‌های ورزشی ۶۹
- فصل دهم: معرفی مکمل‌ها و پودرهای ورزشی پرمصرف ۷۹
- فصل یازدهم: تزریق هورمون در بدنسازی و عوارض آن ۱۱۱
- فصل دوازدهم: دوپینگ، داروهای نیروزا و عوارض آن ۱۲۹

بخش چهارم: تغذیه در ورزش‌های مختلف

- فصل سیزدهم: تغذیه در بدنسازی ۱۴۱
- فصل چهاردهم: تغذیه در فوتبال ۱۵۹
- فصل پانزدهم: تغذیه در دو و میدانی ۱۷۳

- فصل شانزدهم: تغذیه در والیبال ۱۸۳
- فصل هفدهم: نقش تغذیه در ورزش تنیس ۱۹۱
- فصل هجدهم: تغذیه سالم برای موفقیت کشتی گیران ۱۹۹
- فصل نوزدهم: تغذیه مناسب برای ورزش شنا ۲۰۹
- فصل بیستم: تغذیه مناسب برای ورزش بوکس ۲۱۹

بخش پنجم: راهکارهای افزایش و کاهش وزن

- فصل بیست و یکم: راهکارهایی برای افزایش وزن ورزشکاران کم وزن ۲۳۱
- فصل بیست و دوم: راهکارهایی برای کاهش وزن ورزشکاران دارای اضافه وزن ۲۳۹
- کتابنامه ۲۵۹

www.ketab.ir

پیشگفتار

خداوند!!

قدیرم را زیبا بنویس.

کمکم کن آنچه را که تو زود خواهی من دیر نخواهم.....

و آنچه را تو دیر خواهی من زود نخواهم.....

"دکتر علی شریعتی"

تغذیه یکی از مهمترین شاخه‌های علوم پزشکی و از مهمترین مباحثی است که در علوم پزشکی مطرح است و همگی صاحب نظران بر این دارند که رعایت اصول تغذیه در کلیه رشته‌های ورزشی می‌تواند در پیشرفت و رسیدن به موفقیت‌های مختلف ورزشی بسیار مؤثر باشد و علاوه بر آن تغذیه در پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقاء سطح سلامت فرد نقشی کلیدی ایفا می‌کند. امروزه بیشتر از هر زمان دیگری، نقش عادات و الگوهای تغذیه‌ای در پیشرفت ورزشی ورزشکاران و رسیدن به موفقیت‌های ورزشی آشکار شده است و همانند سایر علوم، علم تغذیه ورزشی در حال رشد و پیشرفت سریعی قرار دارد.

تغذیه ورزشکاران از جمله مباحثی است که امروزه بسیار رواج یافته است و ورزشکاران و تیم‌های ورزشی حرفه‌ای به این نتیجه رسیده‌اند که یکی از اصلی‌ترین فاکتورهای دستیابی به موفقیت و رسیدن به مدال‌های رنگارنگ، رعایت اصول صحیح تغذیه ورزشی می‌باشد. کتاب‌های زیادی در دنیا و در ایران در مورد تغذیه ورزشکاران وجود دارد که هر کدام مطالب و ویژگی‌های خاص خود را دارند اما اکثر این کتاب‌ها به زبان تخصصی‌اند. در کتاب حاضر سعی شده است مطالب به گونه‌ای تنظیم شود که هم برای افراد عادی و ورزشکاران قابل مطالعه باشد و هم برای مطالعه کارشناسان و متخصصین تغذیه، علوم ورزشی و... مفید باشد. این کتاب شامل پنج بخش بوده و هر بخش شامل چندین فصل می‌باشد. بخش اول در مورد کلیات تغذیه و اهمیت تغذیه ورزشی در مورد تفاوت رژیم غذایی ورزشکاران و نیازهای تغذیه‌ای آن‌ها، بخش سوم در مورد مکمل‌ها و داروهای تیره‌زا، بخش چهارم در مورد تغذیه در رشته‌های ورزشی مختلف و بخش پنجم در مورد راهکارهای افزایش و کاهش وزن می‌باشد.

امیدواریم مطالب موجود در این کتاب برای شما عزیزان مفید باشد و فراموش نسید که هیچ موفقیتی بدون سختی بدست نخواهد آمد و انسانی که کوه را از میان برداشت کسی بود که شروع به برداشتن سنگ یزه‌ها کرد. در اینجا مراتب تشکر و قدردانی خود از استاد ارجمند جناب آقای دکتر رضا غیاثوند را به از راهنمایی‌ها و نظرات ارزشمند ایشان در تمامی بخش‌ها و فصول ارائه شده بپذیرم و گردیده و با دقتی مضاعف تمامی مطالب را مورد بازنگری و ویرایش علمی قرار دادند، ابراز می‌داریم.

و سخن خود را با این جمله به پایان می‌بریم:

اگر یکی از مشتاقان کتاب هستید، بزرگترین خوشبختی جهان را دارا هستید. *ژول کاراوتی*

جواد حسین زاده - عاطفه حجتی

بهار ۱۳۹۴