

مبانی اصول تغذیه ورزشی

مؤلفان:

زهرا سادات میرزنده دل

(دانشجوی دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی)

امید ظفرمند

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

حسن بهره دار

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

سید محمد فتحی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

اطلس محمدی

(دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی)

ویراستار علمی:

زهرا سادات میرزنده دل

(دانشجوی دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی)

ویراستار ادبی:

امید ظفرمند

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

عنوان و نام پدیدآور	مبانی اصول تغذیه ورزشی/مولفان زهراسادات میرزندهدل ... [و دیگران] : ویراستار علمی زهراسادات میرزندهدل : ویراستار ادبی امید ظفرمند.
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۸۴ ص.
شابک	978-622-02-1663-6
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مولفان زهراسادات میرزندهدل، امید ظفرمند، حسن بهره دار، سیدمحمد فتحی، اطلس محمدی.
یادداشت	کتابنامه. Athletes -- Nutrition
موضوع	ورزشکاران -- تغذیه -- تغذیه -- فیزیولوژی -- Nutrition -- Physiology
موضوع	آمادگی جسمانی -- تاثیر تغذیه -- Physical fitness -- Nutritional aspects
شناسه افزوده	میرزندهدل، زهراسادات، ۱۳۶۴-
رده بندی کنگره	۳۶۱TX
رده بندی دیویی	۲۰۲۳۷۹۶/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۳۴۸۳۸

مبانی اصول تغذیه

مولفان : زهرا سادات میرزندهدل - امید ظفرمند - حسن بهره دار - سیدمحمد فتحی - اطلس محمدی

ویراستار علمی: زهرا سادات میرزندهدل

ویراستار ادبی: امید ظفرمند

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری : ۸۴ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۶۶۳-۶

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۳۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnoruzi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷

www.entesharate-noruzi.com entesharate.noruzi@Gmail.com

فهرست

۱۱	پیشگفتار
۱۳	فصل ۱: جنبه‌های تغذیه‌ای درشت مغذی‌ها در ورزش
۱۴	کربوهیدرات‌ها
۱۵	انواع کربوهیدرات‌ها
۱۵	اقدامات عملی برای تنظیم گلیکوژن
۱۶	پروتئین
۱۷	انواع پروتئین
۱۷	چربی
۱۸	چربی در دسترس عضلات
۱۸	نقش‌های حیاتی چربی
۱۸	حداقل میزان چربی بدن
۱۹	بیشترین ذخیره چربی‌ها در مواد غذایی
۲۱	فصل ۲: جنبه‌های تغذیه‌ای ریز مغذی‌ها در ورزش
۲۲	مایعات (آب)
۲۲	مواد غذایی دارای آب
۲۲	نقش آب در بدن
۲۳	تاثیر آب و الکترولیت‌ها در عملکرد ورزشکار
۲۴	الکترولیت‌های مهم در برنامه غذایی ورزشکاران
۲۵	میزان مصرف مایعات (آب) در ورزشکاران
۲۵	میزان مصرف مایعات (آب) قبل از ورزش
۲۵	میزان مصرف مایعات (آب) حین ورزش
۲۵	میزان مصرف مایعات (آب) پس از ورزش
۲۵	علائم و خطرات کم آبی در ورزشکاران

- ۲۶ مهمترین عوارض کم آبی و کاهش آب بدن
- ۲۷ کافئین
- ۲۷ زمان بندی مصرف کافئین
- ۲۷ آثار کافئین بر تعادل مایعات
- ۲۷ آثار جانبی کافئین
- ۲۸ ویتامین ها
- ۲۸ مکمل های غذایی در ورزش
- ۲۸ کاهش وزن
- ۲۹ میزان مطلوب کاهش وزن در هر هفته
- ۲۹ نقش آهن در بدن
- ۳۰ مواد غذایی دارای آهن
- ۳۰ نکات مهم در برنامه ریزی غذایی ورزشکاران
- ۳۰ جنبه های تغذیه ای ریز مغذی ها قبل از ورزش
- ۳۱ نکات جنبه های تغذیه ای ریز مغذی ها قبل از مسابقه
- ۳۱ روش های بارگیری کربوهیدرات
- ۳۲ جنبه های تغذیه ای ریز مغذی ها هنگام مسابقه
- ۳۳ فصل ۳: راهبردهای تغذیه ای عمومی برای ورزشکاران
- ۳۴ راهبردهایی برای صرف صبحانه
- ۳۴ راهبردهایی در خصوص صرف نهار
- ۳۵ راهبردهایی در خصوص شام
- ۳۵ راهبردهایی برای خوردن میان وعده
- ۳۷ فصل ۴: انتخاب غذاهای کاربردی ویژه ورزشکاران
- ۳۸ برنامه غذایی روزانه ورزشکاران
- ۳۸ مبانی تغذیه در برنامه غذایی روزانه ورزشکاران
- ۳۸ مقدار کربوهیدرات در رژیم غذایی ورزشکاران
- ۳۹ اهمیت پروتئین در رژیم غذایی ورزشکاران

- ۳۹ مصرف چربی‌ها در رژیم غذایی ورزشکاران
- ۳۹ وعده صبحانه در برنامه غذایی روزانه ورزشکاران
- ۴۰ وعده ناهار در رژیم غذایی برای ورزشکاران
- ۴۰ ماده غذایی مفید برای افزایش سوخت و ساز بدن
- ۴۱ وعده شام در برنامه غذایی ورزشی
- ۴۱ تناوب وعده‌های غذایی در طول روز
- ۴۲ میان وعده‌های قبل و بعد از تمرین
- ۴۲ برنامه غذایی برای ورزشکاران
- ۴۲ برنامه غذایی ورزشی برای صبح زود
- ۴۳ رژیم غذایی ورزشکار
- ۴۳ وعده ناهار در برنامه غذایی روزانه ورزشکاران
- ۴۴ وعده شام در برنامه غذایی ورزشی
- ۴۴ برنامه غذایی روزانه ورزشکاران کیهن جوار
- ۴۵ تاثیر کمبود اسیدهای چرب امگا ۳
- ۴۵ برنامه غذایی برای ورزشکاران وگان برای یک روز
- ۴۷ فصل ۵: مکمل‌های تغذیه‌ای
- ۴۸ مکمل غذایی
- ۴۸ نقش مکمل‌ها در برنامه غذایی روزانه ورزشکاران
- ۴۸ دلیل استفاده از مکمل‌های غذایی
- ۴۹ ویژگی‌های مکمل‌های دارویی
- ۴۹ مکمل‌های غذایی سالم
- ۴۹ افراد نیازمند به مکمل‌های غذایی
- ۵۰ مکمل‌های غذایی محبوب
- ۵۰ نکاتی برای انتخاب مکمل‌های طبیعی
- ۵۱ خطرات مصرف بیش از حد مکمل‌های غذایی
- ۵۱ ضرورت مصرف مکمل‌ها در رژیم غذایی

پیشگفتار

”ن والقلم و ما یسطرون“

سوگند به قلم و آنچه می‌نویسند.

تغذیه مهمترین عامل موازی با تمرینات ورزشی برای رسیدن به موفقیت محسوب می‌شود. گرچه بسیاری از ورزشکاران در برنامه‌های تمرینی خود توجه کمتری به این نکته دارند که تغذیه مناسب می‌تواند به مراتب سرعت بیشتری به پیشرفت آنان ببشخند، اما امروز نقش بسزای تغذیه و ارزش غذایی مواد بر کسی پوشیده نیست و عمده ورزشکاران، از آماتور تا حرفه‌ای این نکته را باور دارند که موفقیت‌های متوالی، بدون آگاهی از ارزش غذایی مواد و داشتن برنامه غذایی صحیح میسر نخواهد شد.

همراه با گسترش تربیت بدنی و ورزش و اقبال عمومی جهت پرداختن به فعالیت‌های ورزشی به منظور تامین سلامت جسمی و روانی به ویژه دستیابی به سکوه‌های قهرمانی بر اهمیت نقش تغذیه در این فرآیند پیش از پیش افزوده شده به ویژه از زمانی که ورزش پای در عالم حرفه‌ای گذاشت. در نتیجه عدم اطلاع کافی از نقش تغذیه در فعالیت‌های ورزشی نه تنها موجب می‌شود نتایج مورد انتظار از تمرین و فعالیت گرفته نشود بلکه ضرر و زیان فراوانی را نیز متوجه ورزشکاران خواهد نمود. در این کتاب، علاوه بر پرداختن به مبحث تغذیه، به ارتباط تغذیه با ورزش و فعالیت بدنی و میزان تاثیرگذاری تغذیه بر فعالیت بدنی و ورزش نیز پرداخته شده است. امیدواریم که این کتاب رهنمود مناسب و خوبی جهت پیشبرد اهداف ورزش و فعالیت بدنی برای مربیان و ورزشکاران باشد.

زهرا سادات میرزنده دل

(دانشجوی دکتری بیوشیمی و متابولیسم ورزشی)