

تغذیه ورزشی

www.ketab.ir

تألیف :

علی احمدی قراچه

سید علی خراسانی

مبین جاهی

علی طهماسبی

عنوان و نام پدیدآور	: تغذیه ورزشی/تالیف علی احمدی قراچه... [و دیگران].
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۰ ص.
شابک	: 978-622-02-2988-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: تالیف علی احمدی قراچه، سیدعلی خراسانی، مبین جاهی، علی طهماسبی.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: ورزشکاران -- تغذیه Athletes -- Nutrition
شناسه افزوده	: احمدی قراچه، علی، ۱۳۷۸ -
رده بندی کنگره	: ۳۶۱TX
رده بندی دیویی	: ۲۰۲۴۷۹۶/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۳۳۹۷۷۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

تغذیه ورزشی

تألیف : علی احمدی قراچه - مبین علی خراسانی - مبین جاهی - علی طهماسبی

صفحه ۱۱۰ : مجبورا نوری کبیر

طراح جلد : شکبنا حاجی عسکرلی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۱۱۰ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۲۰۰

شماره شابک: ۹-۲۹۸۸-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان



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

Instagram: entesharatnorouzi

Phone: ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۱۹۱۵

Website: www.entesharate-norouzi.com

Email: entesharate.norouzi@Gmail.com

پیش گفتار



آگاهی از تغییر نیازهای انرژی بدنی در طول فصل برای بازیکنان فوتبال خیلی مهم است. برای کنترل وزن در طول سال باید بازیکنان بدانند که در زمان عدم برگزاری مسابقات لیگ، چون تمریناتشان کم تر است باید میزان انرژی ورودیشان نیز کمتر باشد.

گاهی ورزشکاران قبل از شروع فصل فعالیت هایی انجام می دهند تا آن ها را در شرایط خوبی برای فصل بعدی قرار دهد.

بازیکنان سعی می کنند که اندازه و قدرت عضلات را افزایش دهند. این اقدام نیازمند یک رژیم غذایی پر از انرژی می باشد که با یک برنامه ی با کیفیت تمرینی همراه شود. چنین برنامه ای شامل تمرینات با وزنه است.

احتیاجات غذایی لازم برای افزایش اندازه و قدرت عضلات فقط منحصر به پروتئین برای تشکیل بافت عضلانی جدید نمی شود بلکه کربوهیدرات ها (قندها) نیز به عنوان محرک برای رشد عضلات لازم اند. بقیه مواد غذایی مثل ویتامین ها و مواد معدنی ممکن است لازم باشند.

خلاصه این که افزایش انرژی از طریق غذاهای غنی از مواد مغذی لازم است. دست یابی به مواد غذایی پرانرژی به راحتی گفتن آن آسان نیست. این اقدام سازماندهی و تخصص لازم دارد.

فهرست

۱۱.....	فصل اول ؛ کلیات
۱۲.....	غذا و نقش آن در بدن
۱۳.....	طبقه بندی عوامل مغذی براساس کاربرد آنها در بدن
۱۳.....	کربوهیدرات
۱۹.....	مضرات مصرف بیش از حد پروتئین
۲۰.....	چربی
۲۲.....	ویتامین ها
۲۳.....	طبقه بندی ویتامین ها
۲۴.....	نقش کلی ویتامین ها در بدن
۲۴.....	عناصر معدنی یا املاح
۲۴.....	عناصر معدنی عمده
۲۵.....	مواد معدنی و عملکرد آنها در ورزش
۲۵.....	نقش آب و عوامل تنظیم کننده تعادل آن در بدن
۲۶.....	نقش آب در بدن
۲۶.....	نقش آب در فعالیت های ورزشی
۲۷.....	عوامل موثر بر میزان تعریق در طول فعالیت های ورزشی
۲۸.....	کم آبی
۲۹.....	نشانه ها و خطرات ناشی از کاهش آب بدن
۳۰.....	تغذیه و ورزش

۳۰.....	هدفهای تغذیه پیش از مسابقه
۳۲.....	نوشیدنی های ورزشی
۳۲.....	تغذیه پس از مسابقه
۳۲.....	توصیه های تغذیه ای برای مربیان و ورزشکاران
۳۵.....	فصل دوم ؛ تغذیه اصولی
۳۷.....	رژیم متعادل چیست ؟
۳۷.....	هرم راهنمای غذایی
۳۷.....	گروههای غذایی و فواید آنها
۳۷.....	۱ - گروه کربوهیدرات ها
۳۸.....	فواید فیبر برای بدن
۳۹.....	۲ - پروتئین
۳۹.....	۳ - چربی:
۳۹.....	چگونه می توان این چربی های بد را تشخیص داد؟
۴۰.....	در رژیم متعادل، چه مقدار آب باید نوشید؟
۴۰.....	تغذیه سالم و ده فرمان طلایی
۴۱.....	کدام ماده غذایی با کدام دارو تداخل دارد؟
۴۲.....	کشف علت تداخل گریپفروت با داروها
۴۳.....	ضددردهای غیر مخدر و کافئین
۴۳.....	داروهای ضداسردگی و پنیر
۴۳.....	داروهای ضدانعقاد خون و بروکلی
۴۴.....	شیر و آنتی بیوتیک ها:
۴۴.....	داروهای ضد فشارخون و شیرین بیان
۴۵.....	داروهایی که جذب غذا را کم می کنند
۴۶.....	ویتامین ها
۴۷.....	مقدار مصرف ویتامین ها:

۴۸.....	چه غذاهایی چه ویتامین‌هایی را فراهم می‌آورند؟
۴۹.....	رژیم نرم
۵۰.....	رژیم مایعات
۵۱.....	رژیم پر پروتئین - پر کالری
۵۲.....	موارد کاربرد رژیم پر پروتئین
۵۴.....	رژیم پر فیبر
۵۷.....	رژیم کم فیبر
۵۸.....	رژیم دیابتی
۶۰.....	رژیم اولسری
۶۰.....	تغذیه با لوله (گاواژ)
۶۵.....	فصل سوم: تمرینات و تغذیه
۶۶.....	تأثیرات تمرینات مقاومتی
۶۷.....	توصیه‌ها برای پرداختن به تمرینات مقاومتی
۶۸.....	اصول و توصیه‌های تمرین مقاومتی
۷۳.....	فصل چهارم: اصول تغذیه در تمرین و ورزش
۷۵.....	هرم غذایی
۷۵.....	هرم تغذیه
۷۸.....	کالری
۷۸.....	مواد مغذی اصلی
۸۳.....	تعادل الکترولیتی
۸۳.....	آب (مایعات)
۸۴.....	فیبرهای غذایی
۸۵.....	تغذیه ورزشی قبل از حرکات تمرینی
۸۹.....	تغذیه در رشته‌های ورزشی
۸۹.....	رژیم مناسب غذایی قبل از رقابت ورزشی