

۲۴۲۲۱۱۲



تغذیه

برای

ورزش، فعالیت بدنی و عملکرد

راهنمای عملی دانشجویان و متخصصان

رجینا بلسکی، ادرین فورسایت، او انگلین منزوریس

ترجمه:

دکتر مریم ابراهیمی (عضو هیأت علمی دانشگاه گیلان)

لیلا رضایی

عادل قربانی

ویراستاران علمی و ادبی:

دکتر مریم ابراهیمی - دکتر جواد مهربانی



دانشگاه گیلان



بامداد کتاب



دانشگاه گیلان



بامداد کتاب

تغذیه برای ورزش، فعالیت بدنی و عملکرد (راهنمای عملی دانشجویان و متخصصان)

رجینا بلسکی، ادرین فورسایت، اوانگلین منزورس

ترجمه: دکتر مریم ابراهیمی، لیلا رضایی، عادل قربانی

ویراستاران علمی و ادبی: دکتر مریم ابراهیمی - دکتر جواد مهربانی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

فروست: ۳۵۱

ناشر همکار: نشر ورزش

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۱۵۹-۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۴۰۰ هزار تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۹۶۴۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

Bamdadketab1379

۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

عنوان و نام پدیدآور

تغذیه برای ورزش، فعالیت بدنی و عملکرد راهنمای عملی دانشجویان و متخصصان / رجینا بلسکی، ادرین فورسایت، اوانگلین منزورس؛

ترجمه مریم ابراهیمی، لیلا رضایی، عادل قربانی؛ ویراستاران علمی و ادبی: دکتر مریم ابراهیمی، جواد مهربانی.

۲۲۶ص: مصور، جدول، نمودار.

مشخصات نشر

تهران: بامداد کتاب، نشر ورزش ۱۴۰۲.

۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۱۵۹-۴

شابک

عنوان اصلی: Nutrition for sport, exercise and performance : a practical guide for students, sports enthusiasts and professionals , 2020.

یادداشت

کتابنامه: ۴۰۶- [۴۰۶].

یادداشت

تغذیه؛ ورزشکاران - تغذیه: Athletes - Nutrition

موضوع

بلسکی، رجینا (Belski, Regina)؛ فورسایت، ادرین (Forsyth, Adrienne)؛ متسیورس، ایوانجلین (Mantzioris, Evangeline)

شماره افزوده

ابراهیمی، مریم، ۱۳۶۱ - مترجم، ویراستار؛ مهربانی، جواد، ۱۳۵۸ - مترجم؛ رضایی، لیلا، ۱۳۶۰ - مترجم؛ قربانی، عادل، ۱۳۷۴ - مترجم

شماره افزوده

۶۱۲/۲

رده‌بندی دیویی

RAVA۴

رده‌بندی کنگره

۹۳۶۱۸۸۳

شماره کتابشناسی ملی

فیبا

اطلاعات رکورد کتابشناسی



۸	 سخن ناشر
۹	 مقدمه
۱۳	بخش ۱/ دانش تغذیه و ورزش
۱۵	فصل ۱/ مقدمه‌ای بر ورزش و فعالیت ورزشی
۱۶	 فعالیت بدنی، فعالیت ورزشی و ورزش
۲۰	 نظارت بر فعالیت ورزشی
۲۵	 پاسخ حاد به فعالیت ورزشی قلبی تنفسی
۲۵	 بافرها و حفظ تعادل اسید و باز
۲۶	 پاسخ حاد به فعالیت ورزشی اسکلتی عضلانی
۲۸	 تجویز فعالیت ورزشی و فعالیت بدنی
۳۱	 سازگاری یا تمرین
۳۲	 ریکاوری پس از فعالیت ورزشی
۳۴	 خلاصه
۳۵	فصل ۲/ انرژی برای ورزش و فعالیت ورزشی
۳۶	 ارتباط بین انرژی، کار و توان
۳۷	 انرژی در بدن انسان
۴۲	 تعامل بین سیستم‌های متابولیک انرژی: اثر ورزش و فعالیت ورزشی
۴۳	 کمی‌سازی هزینه انرژی: کاربرد در ورزش و فعالیت ورزشی
۴۷	 ریکاوری پس از ورزش و فعالیت ورزشی
۴۸	 خلاصه
۴۹	فصل ۳/ گوارش و جذب درشت‌مغذی‌ها در ورزش و فعالیت ورزشی
۵۰	 گوارش
۵۹	 خلاصه
۶۱	فصل ۴/ درشت‌مغذی‌ها
۶۲	 پروتئین‌ها
۶۸	 لیپیدها
۷۶	 کربوهیدرات‌ها
۸۶	 الکل
۸۸	 خلاصه
۸۹	فصل ۵/ ریزمغذی‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها
۹۰	 ریزمغذی‌ها
۹۸	 آنتی‌اکسیدان‌ها
۱۰۰	 خلاصه
۱۰۳	فصل ۶/ از مواد مغذی تا غذاها
۱۰۴	 غذاها فراتر از مواد مغذی هستند!
۱۰۵	 راهنمای رژیم غذایی
۱۲۰	 خلاصه
۱۲۱	فصل ۷/ ارزیابی رژیم غذایی
۱۲۲	 ارزیابی تغذیه‌ای چیست؟

پیشگام و ماندگار در پیوند ورزش با دانش

سپاس ایزد جهان آفرین راست. آن که اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردان به خواست و فرمان او پاینده. آفریننده‌ای که پرستیدن اوست سزاوار.

امروزه تربیت بدنی و ورزش به عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای سلامتی و تربیتی، مورد توجه عموم قرار گرفته است؛ بنابراین لزوم توجه به رشته‌ی علوم ورزشی و تربیت متخصصان از اهمیت و جایگاه خاصی برخوردار است.

در این راستا و به منظور دستیابی به اهداف، تمامی توان خود را به کار گرفته‌ایم تا با کمک استادان رشته‌ی علوم ورزشی و همچنین نیروهای متخصص و ماهر؛ در راه نشر منابع علمی- ورزشی، کتاب‌هایی را منتشر کنیم که از نظر محتوای علمی غنی بوده و نیاز جامعه‌ی ورزش کشور را برطرف سازد.

گام برداشتن و موفقیت در این راه، بدون همفکری و همیاری صاحب‌نظران فن و دست‌اندرکاران دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی میسر نمی‌شود؛ بنابراین از پیشنهادات و انتقادهای سازنده‌ی شما استقبال می‌کنیم و به دید و ملت داریم که همگام و همراه ما باشید.

همیشه و در همه حال خداوند بزرگ را ناظر بر خود می‌دانیم و اعتقاد به خشنودی خداوند از اعمال و کردارمان داریم.

گروه انتشاراتی بامداد کتاب و ورزش