

۲۴۷۶۴۷۱



گیاہان دارویہ و عملکرد ورزشی

تالیف:

دکتر عبدالصالح زر

دانشیار فیزیولوژی و ورزش دانشگاه خلیج فارس

محمد مهدی خالقی

کارشناس ارشد فیزیولوژی و تغذیه ورزشی دانشگاه خلیج فارس



بامداد کتاب



بامداد کتاب

◀ گیاهان دارویی و عملکرد ورزشی

◀ دکتر عبدالصالح زر - محمدمهدی خالقی

◀ نوبت چاپ: اول - بهار ۱۴۰۳

◀ شمارگان: ۳۰ نسخه

◀ فروست: ۳۶۴

◀ ناشر همکار: نشر ورزش

◀ شابک: ۹ - ۲۱۱ - ۲۰۶ - ۹۶۴ - ۹۷۸

◀ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

◀ قیمت: ۲۵۰ هزار تومان

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

۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷ - ۶۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

Bamdadketab1379

سرشناسه	: زر، عبدالصالح، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: گیاهان دارویی و عملکرد ورزشی / تألیف عبدالصالح زر، محمدمهدی خالقی.
مشخصات نشر	: تهران: بامداد کتاب: نشر ورزش، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۰ص: مصور.
فروست	: بامداد کتاب: ۳۶۴.
شابک	: 978-964-206-211-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: گیاهان دارویی Medicinal plants داروهای گیاهی Materia medica، ورزش Sports
شناسه افزوده	: خالقی، محمدمهدی، ۱۳۷۹ -
رده بندی کنگره	: ۱۶۲RS
رده بندی دبویی	: ۳۲۱/۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۵۹۱۵۶۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیا

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۴
فصل اول / انواع سیستم‌های تقسیم‌بندی گیاهان دارویی در تندرستی و ورزش.....	۷
فصل دوم / نقش گیاهان دارویی کاهش‌دهنده وزن در فعالیت و عملکرد ورزشی.....	۱۹
فصل سوم / نقش گیاهان دارویی ضد التهاب و آنتی‌اکسیدان در ورزش و ریکاوری.....	۴۷
فصل چهارم / نقش گیاهان دارویی تقویت‌کننده قلب، گردش خون و تنفس بر عملکرد ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی.....	۷۹
فصل پنجم / نقش گیاهان دارویی نیروبخش و تحریک‌کننده عصبی در عملکرد ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی.....	۱۰۵
فصل ششم / نقش گیاهان دارویی تقویت‌کننده سیستم ایمنی در عملکرد ورزشی.....	۱۱۹
فصل هفتم / نقش گیاهان دارویی در تقویت متابولیسم در عملکرد ورزشی.....	۱۴۱
فصل هشتم / نقش گیاهان دارویی با خواص ویتامینی در عملکرد ورزشی.....	۱۶۳
منابع.....	۱۹۰

پیشگفتار

امروزه مصرف گیاهان دارویی در جهان رو به افزایش است. به طوری که در کنار استفاده از داروهای شیمیایی مورد استفاده عموم قرار می گیرد چراکه انواع گیاهان دارویی دارای اثرات مثبت و مفیدی بر سلامتی انسان هستند. در این میان ورزشکاران نیز از این گیاهان دارویی به عنوان مکمل های گیاهی در کنار ورزش خود استفاده می کنند. اهمیت مبحث گیاهان دارویی و عملکرد ورزشی به اندازه ای می باشد که سال گذشته و در سرفصل های تعریف شده به عنوان یکی از دروس دوره کارشناسی ارشد گرایش فیزیولوژی و تغذیه ورزشی قرار گرفته است. در همین راستا کتاب حاضر با عنوان "گیاهان دارویی و عملکرد ورزشی" تلاش دارد در هشت فصل مجزا گیاهان دارویی با عملکرد متفاوت در ورزش و فعالیت بدنی را با جزئیات کامل برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی و محققین علوم ورزشی به تفصیل بیان نماید. در کتاب حاضر تلاش شده است مطالب بر اساس سرفصل تعریف شده شورای گسترش و برنامه ریزی آموزش عالی ارائه شود. در پایان بر خود لازم می دانم از مدیریت انتشاراتی بامداد کتاب و ورزش تشکر و قدردانی نمایم زیرا با چاپ این اثر نقش ارزنده ای در راستای انتشار علمی تحقیقات علوم ورزشی خواهند داشت. در انتها شکر خداوند مهربان را به جای آورده که توفیق اتمام کار تألیف این کتاب را به بندگان خود عطا فرمود. از آنجاکه هیچ اثر علمی بی عیب و نقص نمی باشد، نظرات و توصیه های ارزشمند شما، خواننده گرامی، می تواند در بهبود کمی و کیفی اثر حاضر نقش ارزشمندی ایفا کند لذا از کلیه سروران عزیز تقاضا می شود نکات انتقادی خود را با آدرس الکترونیکی salehzar@pgu.ac.ir در میان گذارند و ما را در تقویت هر چه بیشتر این کتاب برای چاپ های بعد یاری رسانند.

و من ... التوفیق

دکتر عبدالصالح زر

دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه خلیج فارس

بهار ۱۴۰۳