



راهبردهای تغذیه‌ای در فعالیت‌های ورزشی و کنترل وزن

ویرایش جدید

www.ketab.ir

دکتر عباسعلی گائینی - آیدا بهرامیان



بامداد کتاب



بامداد کتاب

راهنمای تغذیه‌ای در فعالیت‌های ورزشی و کنترل وزن (ویرایش جدید)

دکتر عباسعلی گائینی - آیدا بهرامیان

نوبت چاپ: بیست و پنجم - ۱۴۰۳

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

فروست: ۱۹

ناشر همکار: نشر ورزش

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۳۱-۵۸-۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۴۰۰ هزار تومان

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

۰۲۱۴۶۶۴۸۱۳۴۳۰۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

Bamdadketab1379

۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

سرشناسه	گائینی، عباسعلی، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای تغذیه‌ای در فعالیت‌های ورزشی و کنترل وزن / تألیف عباسعلی گائینی، آیدا بهرامیان.
مشخصات نشر	تهران : بامداد کتاب، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	۳۸۴ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-964-8131-58-1
یادداشت	پشت جلد به انگلیسی: weight control & A. A. Gaeini. Nutritional approaches in exercise.
موضوع	ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	Athletes -- Nutrition
وضعیت فهرست نویسی	فیا
شناسه افزوده	بهرامیان، آیدا، ۱۳۶۱ -
ردمبندی کنگره	۱۳۶ TX ۳۶۱ / ۴۰۵۲
ردمبندی دیویی	۶۱۳/۲۰۲۴۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	۹۸۵۷۳۹

فهرست

فصل هشتم- هیدرولیز و تغلیظ: مبانی گوارش و سنتز.....	۵۲
واکنش های هیدرولیزی.....	۵۲
واکنش های تغلیظی.....	۵۴

فصل نهم- واکنش های اکسیداسیون و احیا ...	۵۵
فصل دهم- غلظت اسید-باز و PH.....	۵۸
بافر ها.....	۶۰
بافر های شیمیایی.....	۶۱
بافر تهویه ای.....	۶۲
بافر کلیوی.....	۶۲
عوامل موثر بر تعادل PH.....	۶۲

فصل یازدهم: انتقال مواد غذایی از میان غشای سلولی.....	۶۵
فرآیندهای انتقال غیرفعال.....	۶۵
انتشار ساده.....	۶۶
انتشار تسهیل شده.....	۶۷
اسم.....	۶۸
تصفیه.....	۷۰
فرآیندهای انتقال فعال.....	۷۰
پمپ سدیم - پتاسیم.....	۷۰
انتقال زوجی.....	۷۱
انتقال حجمی.....	۷۲

بخش دوم/ مبانی تغذیه

فصل دوازدهم- کلیات.....	۷۵
افسانه شناسی تغذیه.....	۷۵
افسانه «هر چه بزرگ تر، بهتر».....	۷۶
افزایش وزن.....	۷۶
کاهش وزن.....	۷۷
فصل سیزدهم- رژیم غذایی متعادل.....	۸۴
تعادل کالریک.....	۸۴
تعادل مواد مغذی.....	۸۵
چهار گروه غذای اصلی.....	۸۶

سخن ناشر.....	۷
مقدمه مولف.....	۸

بخش اول/ مبانی بیولوژی و بیوشیمی

فصل اول- ماده.....	۱۲
جرم.....	۱۲
وزن.....	۱۲
چگالی.....	۱۳
عناصر.....	۱۳
توزیع عناصر در بدن.....	۱۶

فصل دوم- سازمان سلولی.....	۱۸
دستگاه های بدن.....	۱۸
سلول ها.....	۲۰
ملکول ها.....	۲۳
اتم ها.....	۲۴
یون ها.....	۲۵
ایزوتوپ ها.....	۲۶

فصل سوم- پیوند شیمیایی: نیروهای پرجاذبه ای که اتم ها را در کنار یکدیگر نگه می دارد.....	۲۸
پیوندهای یونی.....	۳۰
پیوندهای کووالانسی.....	۳۲
پیوندهای هیدروژنی.....	۳۵

فصل چهارم- ترکیب و مخلوط ها.....	۳۶
ترکیب ها.....	۳۶
مخلوط ها.....	۳۶

فصل پنجم- ایزومرها.....	۳۸
-------------------------	----

فصل ششم- انرژی.....	۴۲
قانون اول ترمودینامیک.....	۴۲
فتوستز و تنفس.....	۴۳
فتوستز.....	۴۳
تنفس سلولی.....	۴۴
انرژی پتانسیل و جنبشی.....	۴۵
فصل هفتم- آنزیم ها.....	۴۸

اختلالات خوردنی و طبقه‌بندی آنها..... ۳۴۹	اینوزین..... ۳۱۳
گیاه‌خواری..... ۳۵۳	نمک‌های لاکتاتی و پلی‌لاکتات..... ۳۱۴
مواد مغذی استخوان‌ساز..... ۳۵۵	تری‌آسیل گلیسرول زنجیره متوسط..... ۳۱۶
املاح معدنی کیمیا..... ۳۵۷	اسید پانگامیک..... ۳۱۸
ویتامین‌های گروه B و زنان ورزشکار..... ۳۵۸	فسفاتیدیل سرین..... ۳۱۸
سه گانه زنان ورزشکار..... ۳۵۹	فسفر..... ۳۱۹
بدعملکردی قاعدگی..... ۳۵۹	پیرووات (و دی‌هیدروکسی استون)..... ۳۲۰
BMD کم (چگالی املاح معدنی استخوانی کم) .. ۳۶۰	بیکربنات سدیم..... ۳۲۱
	گلیکولیز بی‌هوازی..... ۳۲۱
فصل سی و دوم - کرونوبیولوژی و تغذیه (زمان زیستی و تغذیه)..... ۳۶۲	سیترات سدیم..... ۳۲۳
کرونوبیولوژی..... ۳۶۲	وانادیوم..... ۳۲۳
منشأ ریتم‌های روزانه دمای مرکزی..... ۳۶۳	روغن جوانه گندم..... ۳۲۴
تفاوت‌ها در ماهیت و قدرت عناصر بیرونزاد..... ۳۶۸	آلوده بودن مکمل‌های غذایی..... ۳۲۵
زمان زیستی غذای دریافتی، عملکرد معدی- رودهای و متابولیسم..... ۳۶۹	فصل سی‌ام - آنتی‌اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزاد. ۳۲۷
عملکرد معدی- رودهای و الگوهای شبانه‌روزی..... ۳۷۴	مقدمه..... ۳۲۷
پرداختن به فرآورده‌های هضم و جذب..... ۳۷۶	ساختار و عملکرد رادیکال‌های آزاد..... ۳۲۸
برخی مفاهیم کرونوبیولوژی و تغذیه..... ۳۷۸	آشنایی با واژه‌های مصطلح در رادیکال‌های آزاد..... ۳۳۰
کار در شب..... ۳۷۸	تولید رادیکال‌های آزاد و فعالیت ورزشی..... ۳۳۱
کاهش وزن..... ۳۷۹	آنتی‌اکسیدان‌ها..... ۳۳۶
رمضان..... ۳۸۰	آنتی‌اکسیدان‌های اختصاصی..... ۳۳۸
زنان‌های وعده‌های غذایی به عنوان یک تنظیم‌گر..... ۳۸۱	املاح معدنی آنتیاکسیدانی..... ۳۳۹
منابع..... ۳۸۳	استرس اکسایشی ناشی از فعالیت ورزشی..... ۳۴۱
پیوست الف..... ۳۸۵	آنتی‌اکسیدان‌ها و عملکرد ورزشی..... ۳۴۱
محاسبات و تبدیل‌ها..... ۳۸۵	فصل سی و یکم - دغدغه‌های تغذیه‌ای ورزشکاران زن..... ۳۴۵
محاسبه درصد کالری‌ها از هر ماده غذایی..... ۳۸۵	مقدمه..... ۳۴۵
پیشوندهای متریک..... ۳۸۵	الگوهای رژیم غذایی که ورزشکاران زن را در معرض خطرهای تغذیه‌ای قرار می‌دهد..... ۳۴۵

اول دفتر بنام ایزد دانا صلح پروردگار می توانا

منت خدای را عزوجل، که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت. بامداد کتاب افتخار یک دهه فعالیت در عرصه نشر کتاب‌های تربیت بدنی و ورزشی را دارد. چاپ و نشر بیش از ۳۵۰ عنوان کتاب در این زمینه کاری بس مشکل و طاقت‌فرساست. مهم‌تر فروش و عرضه آن با توجه به تخصصی بودن و داشتن مخاطب خاص آن است. حضور فعال و گسترده در نمایشگاه‌ها، همایش‌ها، برنامه‌های تخصصی تربیت بدنی و ورزشی و ارتباط مستقیم با اساتید، دانشجویان، علاقه‌مندان کتاب‌های ورزشی و همچنین تشویق و اظهار رضایت از عملکرد انتشارات، نه تنها موجب غرور ما نشد بلکه رسالت ما را در برابر جامعه ورزشی کشور سنگین‌تر کرد و ما را بر آن داشت که بیش از پیش بر تلاش خود بیفزاییم تا بتوانیم به آنچه که هدف ماست جامه‌ی عمل ببوشانیم. این موفقیت بدون همفکری و همیاری صاحب‌نظران فن و دست‌اندرکاران دانش و ورزش و تربیت‌بدنی میسر نمی‌گردد.

کتاب حاضر حاصل قلم توانای استاد و مدرس دانشگاه، جناب آقای دکتر عباسعلی گائینی است که در چاپ اول با توجه به غنی، کامل و مفید بودن به عنوان کتاب اصلی درس تغذیه ورزشی مورد توجه و عنایت دانشجویان و اساتید قرار گرفت و در کمتر از ۱۰ ماه، شمارگان ۲۰۰۰ نسخه‌ای چاپ اول تمام و نایاب شد. برای چاپ دوم ایشان با استفاده از منابع لاتین تازه منتشر شده، بیش از ۱۰۰ صفحه مطالب جدید و به روز را اضافه کرده‌اند. چاپ دوم نیز در مدت زمان کوتاهی نایاب شد.

برای چاپ سوم نیز ایشان از منابع جدید ۶۰ صفحه مطالب مفید در زمینه مکمل‌های غذایی را به این کتاب اضافه کردند.

برای چاپ هفتم باز هم کتاب ویرایش جدید شده و مطالب ارزشمند دیگری به آن اضافه شد است. در پایان از همه عزیزانی که دلسوزانه این انتشارات را با انتقادهای، پیشنهادها و نظرات خود یاری و کمک می‌رسانند صمیمانه سپاسگذاریم.

از خداوند منان طلب آموزش و رحمت الهی داریم و می‌خواهیم که در این راه همچنان عنایت خود را روزافزون فرماید.

گروه انتشاراتی بامداد کتاب و ورزش

پاییز ۱۳۹۲