



مکمل هاوداروهای نیروزادرورزش

(به هم آمیختن هاوداروهای کاهش وزن)

دکتر محمدرضا دینخواه - دکتر کیوان شعبانی مقدم



بامداد کتاب



بامداد کتب

- ◀ مکمل‌ها و داروهای نیروزا در ورزش (به همراه روش‌ها و داروهای کاهش وزن)
- ◀ دکتر محمدرضا دهخدا - دکتر کیوان شعبانی مقدم
- ◀ نوبت چاپ: هشتم - زمستان ۱۴۰۳
- ◀ شمول کل: ۱۰۰ نسخه
- ◀ فروست: ۱۳۷
- ◀ ناشر همکار: نشر ورزش
- ◀ شابک ۸ - ۶۱ - ۲۵۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸
- ◀ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
- ◀ قیمت: ۲۸۰ هزار تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروزین، بابا، واحد نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۶۶۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

☎ Damdadketab1379

☎ ۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

سرشناسه شعبانی مقدم، کیوان، گردآورنده

عنوان و نام پدیدآور: مکمل‌ها و داروهای نیروزا در ورزش (به همراه روش‌ها و داروهای کاهش وزن) / گردآورنده: کیوان شعبانی مقدم، محمدرضا دهخدا

مشخصات نشر: تهران: بامداد کتب، ۱۳۷۷

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص: جدول

شابک ۸ - ۶۱ - ۲۵۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: ورزشکاران - تغذیه - مکمل‌های مواد غذایی - رژیم غذایی

ردیفی کنگره: ۷ ش ۲ / ۳۶۱ TX

ردیفی دهخدا: ۶۱۳۷۲۰۳۳۹۶

شماره ثبت: ۱۱۰۶۲۲۳

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	بخش اول
۹	فصل اول - مکمل های غذایی و ورزشی رایج
۱۱	الودگی مکمل ها
۱۲	مکمل کربوهیدرات
۱۶	مکمل پروتئین و آمینواسیدها
۲۵	آب و نوشیدنی های ورزشی
۲۹	مکمل دهی ویتامین ها
۳۸	مصرف مکمل های ویتامین و معدن در ورزش
۴۱	مکمل دهی مواد معدنی
۴۷	مکمل دهی الکترولیت ها
۵۰	مکمل دهی آنتی اکسیدان ها
۵۶	مکمل دهی بیکربنات ها و سیتрат
۵۹	فصل دوم - مواد غذایی کمکی نیروزا
۵۹	کراتین
۶۶	کافئین
۶۸	بتا - هیدروکسی بتا - متیل بوتیرات
۷۰	L - کارنیتین
۷۱	کوآنزیم Q۱۰
۷۲	مکمل های غذایی به شکل پودر یا مایع
۷۳	کلیسرول
۷۴	چین سنگ
۷۷	فصل سوم - مکمل های دارای کاربردهای ویژه
۷۷	گلوکز آمین
۷۸	ملاتونین
۸۰	آغوز (مکمل کلستروم)
۸۱	بخش دوم
۸۳	فصل چهارم - آشنایی با دوپینگ و داروهای نیروزای غیرمجاز
۸۳	تعریف واژه دوپینگ

۹۱	فصل پنجم - مواد غیرمجاز براساس فهرست WADA
۹۱	مواد غیرمجاز براساس فهرست WADA
۹۲	عوامل آنابولیک
۱۰۷	استروئیدهای طراحی شده (سنتز شده یا صناعی)
۱۱۷	هورمون‌ها
۱۳۶	عوامل دارای فعالیت ضد استروژنی
۱۳۷	مدرها (دیورتیک‌ها) و عوامل پاک‌کننده
۱۴۲	محرك‌ها
۱۵۱	مخدرها
۱۵۳	کانابینوئیدها (ماری جوانا، حشیش، کیف، بنگ و...)
۱۵۳	گلوکوکورتیکوئیدها
۱۵۷	فصل ششم - روش‌ها غیر مجاز براساس فهرست WADA
۱۵۷	دوپینگ خونی
۱۵۹	دوپینگ زنی
۱۶۱	دستکاری‌های فارماکولوژیک، شیمیایی و فیزیکی
	فصل هفتم - موادی که براساس فهرست WADA در ورزش‌ها و شرایط خاص ممنوع شده‌اند
۱۶۳	الکل
۱۶۴	مهارکننده‌های بتا
۱۶۷	فصل هشتم - داروهای مجاز برای درمان بیماری‌ها
۱۷۳	بخش سوم
۱۷۵	فصل نهم - مواد دارویی و روش‌های کاهش وزن
۱۸۵	فصل دهم - پرسش‌های رایج در زمینه کمک‌های
۱۸۵	نیروافزایی مجاز و غیرمجاز
۱۹۳	منابع - براساس ترتیب فصول

مقدمه

جوان‌هایی هستند که قوای جسمیشان به خاطر همین ورزش نشاط و آمادگی پیدا می‌کند، آن وقت روح آنها معنویات و ایمان را زوتر قبول می‌کند.

امام خمینی (ره)

جهان ما به شکل حیرت‌آوری تحت تأثیر پیشرفت‌های علمی قرار گرفته است و همه روزه خبرها و یافته‌های جدید دانشمندان را در تمام حیطه‌های زندگی بشر شاهد هستیم. با توجه به اینکه بسیاری از افراد سودجو و غیرآگاه در حیطه دوپینگ، مکمل‌ها و مواد دارویی برای خود به اصطلاح «دکان» باز کرده‌اند و با اظهارنظرهای غلط و غیرصحیح، آسیب‌های جسمی و روحی جبران‌ناپذیری را به قسب عظیمی از جوانان وارد می‌آورند، به نظر می‌رسد اطلاع‌رسانی و آگاه ساختن ورزشکاران و مربیان از آخرین اطلاعات موجود در زمینه دوپینگ و مواد دارویی، وظیفه‌ای است که بر دوش مسئولان امور ورزش سنگینی می‌کند. بسیاری از اطلاعات علمی موجود در زمینه ورزش در کشور حاصل زحمات عزیزانی است که با ترجمه آثار مختلف سعی در به روز رسانی دانسته‌های ما در این حیطه نموده‌اند. با توجه به فاصله زمانی که بین چاپ کتاب به زبان اصلی و چاپ آن در داخل کشور وجود دارد (بعضاً چندین سال)، شتاب بخشیدن به انتقال این علوم در سطح کشور ضرورتی را نظر می‌رسد. متأسفانه در این خصوص کاستی‌هایی مشاهده می‌شود و یکی از انگیزه‌های این اثر جبران آنهاست.

مکمل‌های غذایی مبحث نسبتاً جدیدی در ورزش محسوب می‌شوند. اقبال ورزشکاران به مصرف این مواد در سال‌های اخیر رشد چشمگیری داشته است. برای مثال، در المپیک آتلانتا (۱۹۹۶)، ۶۹٪ ورزشکاران به مصرف یکی از انواع مکمل‌ها مبادرت ورزیدند. این میزان در المپیک سیدنی (۲۰۰۰) به ۷۴٪ رسید که میزان مصرف در بین دوچرخه‌سواران صددرصد و شناگران ۵۶ درصد بود. بررسی‌ها نشان داده است که بسیاری از نتایج مثبت آزمایش دوپینگ ناشی از مصرف مکمل‌های آلوده است و ورزشکاران با این تصور که ماده‌ای سالم و پاک را مصرف می‌کند ناخواسته دچار محرومیت می‌شود. نمونه‌ای از این مسئله را در تیم وزنه‌برداری ایران در سال ۱۳۸۵ شاهد بودیم که عدم آگاهی موجب محرومیت وزنه‌برداران بر امید کشورمان گردید.

در حیطه ورزش و داروهای دوپینگی در سطح جهان تغییراتی صورت گرفته است، از جمله مواردی از قبیل حذف موادی چون کافئین و پزودوافدرین از فهرست مواد ممنوعه و افزوده شدن بسیاری از مواد و روش‌های جدید، که متأسفانه هیچ گونه بازتابی را در جامعه ورزشی کشور نداشته و در جهت آگاه‌سازی افراد مرتبط در بسیاری از این موارد اقدامی صورت نگرفته است.

سعی ما در این کتاب بر این بوده است که جدیدترین اطلاعات از معتبرترین منابع علمی گردآوری شود. بسیاری از مطالب حاصل نتایج مقالات بازنگری دقیق^۱ هستند و حتی الامکان مواردی در کتاب آورده شده‌اند که توافق علمی در زمینه آنان حاصل شده است و در خصوص موارد اختلافی نیز سعی بر این بوده است که نمونه‌هایی از هر دوی شواهد علمی معتبر موافق و مخالف ذکر شوند.

بدیهی است که این اثر با توجه به رویکرد تازه‌ای که در پیش گرفته است خالی از ایراد و اشکال نیست و امید است استادان و دانشجویان عزیز ما را از راهنمایی‌های سازنده خود محروم نفرمایند.

در پایان از پدر و مادر خود که وجودشان برابر عطیه‌ای الهی بوده است قدردانی کرده و این اثر ناچیز را به آنها تقدیم می‌کنم.

لازم می‌دانم از دکتر فرزین حلب‌چی که خط‌مشی نهاده و کرده‌های اصلی در تدوین این کتاب را بیان داشتند و با دقت نظر کاستی‌های کتاب را به ما گوشزد نمودند تشکر کنم. همچنین از زحمات و راهنمایی‌های دکتر فرزاد ناظم مدیر گروه محترم تربیت بدنی دانشگاه بوعلی سینا همدان، و دوستان گرامی آقایان دکتر مهدی شهبازی، سعید محمدی، محسن قاسمی، محمدرضا محبی‌فر، حامد نیکبخت، حسین و محمد روزبهانی، بهزاد باشکوه، حسن رضادوست، علیرضا محمدی، حسین صمدی، سیدعلی اکبر محمودی، محسن لشنی و سایر عزیزانی که به اشکال گوناگون ما را در انجام این کار یاری کردند تشکر کنم.

کیوان شعبانی‌مقدم

K1.Shabani@Gmail.com

آدرس الکترونیک: