

نقش کراتین و ویتامین

در ورزش

امیر محتشمی، بیون آخوندیا



عنوان و نام پدیدآور	هرشنسه
ناشر	دلخی کتابخان و ویتامین درورزش
محله مخفف، گیوان آخوندنها	آموز واقعیت، توهمند
روشت	دروغ، ویتامین
PA:	کیوان
شاید.	دروغ، ویتامین
۹۷۸-۹۶۴-۱۷۰-۱۷۰-	مکمل های مواد غذایی
ویتامین	از روشکاران -- تغذیه -- ویتامین ها -- مکمل های مواد غذایی
پادشاهی	آخوندنها، گیوان، آموز
عنوان دیگر	دروغ، ویتامین، توهمند
موضوع	روزشکاران -- تغذیه -- ویتامین ها -- مکمل های مواد غذایی
موضوع	آنچه کیانی -- مواد غیرروزایی -- سه استفاده -- کتابخان
شناسه افزوده	آخوندنها، گیوان، آموز
رده بندی کنکره	TX ۳۹۱/۹۶۹۵
رده بندی دیجیتال	۹۱۰/۲۷۷۷۷۶۹
شماره کتابخناسی مل	۷۷۱۸-PA1

- نام کتاب: نقاش، راتین و ویتامین درورزش
- مولفین: امیر ساخته‌شی، گیوان آخوندنها
- ناشر: انتشارات دلسرای شاه ربرگزیده‌ی (۱۴۰۳) ۹۸، ۹۶۹۳۹۲۹۰، ۸۹، ۸۷، ۸۵۷۹
- دفتر مرکزی و فایل‌های: دست، خلاصی، ابتدای خ هفده شهریور
- تلفن: ۰۹۷۱-۳۳۲۴۰۰۵۵-۳۳۲۳۰۹۷۱، ۰۱۳-۳۳۲۴۹۷۱-۰۱۳-۳۳۲۴۹۷۱، فکس:
- حروفچینی و صفحه آرایی: انتشارات هسرا
- طرح جلد: کانون تبلیغاتی دلسرای www.DEHSARA.com
- نوبت چاپ، تاریخ انتشار: چاپ پنجم، سال ۱۴۰۱
- شمارگان: ۱۰۰ جلد
- تعداد صفحات، قطع: ۴۸ صفحه، وزیری
- لیتوگرافی، چاپ و صحافی: لیتوگرافی همراهان، چاپ توکل
- شماره استاندارد بین المللی کتاب: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۷-۱۷۰-۲
- قیمت در سراسر کشور: ۸۲,۵۰۰ تومان

www.DEHSARA.com

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای مؤلف و ناشر محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمی از این اثر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست

۸	پیشگفتار
۹	فصل اول
۹	کراتین
۹	مقدمه
۱۵	آلوده بودن مکمل‌های غذایی
۱۶	کراتین
۱۷	نقش کراتین در بدن و نحوه سنتز آن
۱۸	صرف کراتین و افزایش کارایی
۱۹	بارگیری کراتین
۲۰	ارتباط کراتین و افزایش روز
۲۱	کراتین و فعالیت‌های ورزشی استقامتی
۲۱	کراتین و تمرین‌های مقاومی
۲۲	خطرات مصرف کراتین
۲۳	فصل دوم
۲۳	ویتامین
۲۳	مقدمه
۲۴	نقش ویتامین‌ها در بدن
۲۵	مکمل‌های ویتامین
۲۶	مولتی ویتامین‌ها
۲۷	انواع ویتامین
۲۸	ویتامین‌ها از نظر عملکردهای متابولیکی
۲۹	ویتامین‌ها از نظر حلایق
۲۹	نقش بیولوژیک ویتامین‌ها

۲۹	ویتامین‌های محلول در آب
۳۰	انواع ویتامین‌های محلول در آب
۳۰	تیامین (B _۱)
۳۲	سمومیت با تیامین
۳۲	تیامین و عملکرد ورزشی
۳۲	ریبوفلاوین (B _۲)
۳۴	سمومیت با ریبوفلاوین
۳۴	ریبوفلاوین و عملکرد ورزشی
۳۴	نیاسین (B _۳)
۳۵	سمومیت با نیاسین
۳۶	نیاسین و عملکرد ورزشی
۳۶	پیریدوکسین (B _۶)
۳۷	سمومیت با پیریدوکسین
۳۷	پیریدوکسین و عملکرد ورزشی
۳۷	اسید فولیک (B _۹)
۳۸	سمومیت با اسید فولیک
۳۸	اسید فولیک و عملکرد ورزشی
۳۸	کوبالامین (B _{۱۲})
۳۹	سمومیت با کوبالامین
۳۹	کوبالامین و عملکرد ورزشی
۳۹	اسید اسکوربیک (C)
۴۰	سمومیت با اسید اسکوربیک
۴۰	اسید اسکوربیک و عملکرد ورزشی
۴۱	ویتامین‌های محلول در چربی
۴۱	انواع ویتامین‌های محلول در چربی
۴۱	رتینول (A)
۴۲	سمومیت با رتینول

۴۲	رتینول و عملکرد ورزشی
۴۳	ویتامین D(کلسيفرو)
۴۴	مسومیت با ویتامین D
۴۴	ویتامین D و عملکرد ورزشی
۴۴	توکروفول (E)
۴۵	مسومیت با توکروفول
۴۵	توکروفول و عملکرد ورزشی
۴۵	ویتامین (K)
۴۶	مسومیت با ویتامین K
۴۶	ویتامین K و عملکرد ورزشی
۴۷	منابع

با توجه به مصرف بی‌رویه مکمل‌های ورزشی، در میادین ورزشی، افراد سودجو، از این فرصت استفاده کرده و با ساخت و تولید مکمل‌های قلابی و پخش آن در بازارهای مصرف داخلی، از طریق تبلیغات دروغ پول‌های هنگفتی را به دست آورده‌اند.

از طرف دیگر، یک عدد از مردمان سودجو و بی‌وجدان نیز، در این آشفته بازار، به فروش مستقیم این مکمل‌ها روی آورده‌اند بدون اینکه اطلاعات کافی در مورد آنها داشته باشند.

با آنکه فروش این مکمل‌ها، در باشگاهها و میادین ورزشی، غیرقانونی است ولی بعضی از مردمان تحت تأثیر تبلیغات دروغ این مکمل‌ها قرار گرفته و آنها را براحتی در اختیار شاگردان خود قرار میدهند.

مؤلفین این کتاب تصمیم گرفته‌اند، تا اطلاعات مفیدی را درباره مکمل‌های کراتین و ویتامین به شما ارائه دهند، تا شما بتوانید یک تصمیم درست در مورد مصرف این مکمل‌ها بگیرید.

به نظر مؤلفین این کتاب فروش مکمل‌های فلزی و ناچاق به هر نحو دزدی به حساب می‌آید، دزدی که علاوه بر خسارات مالی، خسارات جسمی باذیر جسمی و روحی را نیز به همراه می‌آورد.

ورزشکاران عزیز باید بدانند که مردمانی که اقدام به فروش مکمل‌های قاچاق و قلابی می‌کنند یک نوع دزد به حساب می‌آیند که از هرگونه وجود و جدان و انسایت بدور هستند.

در این کتاب سعی کرده‌ایم شما را با فواید و عوارض مکمل کراتین و ویتامین آن هم از نوع اورجینال آگاه کنیم و امیدواریم که کوشش گرداورنده‌گان این کتاب مورد توجه و استفاده عزیزان قرار گیرد.

بدهی است مؤلفین از نظرات و اصلاحات سازنده همنه خوانندگان و صاحب‌نظران استقبال می‌کنند.